

Trainings- und Workshopangebote von FlowUp Consulting



Inhalt

Einführung	2
Persönlichkeitsentwicklung	3
Resilienz – Wie wir gut durch Krisen kommen	3
Authentisch auftreten vor Publikum und Gruppen	3
Grenzen setzen – Nein sagen, ohne anzuecken	3
Selbstverantwortung – vom Mut, für sich selbst einzustehen.....	3
Selbstwirksamkeit – Unsere Freiheit, Einfluss zu nehmen.....	3
Selbstfürsorge - Ausgleich finden und Kraft tanken	4
Conscious Embodiment - Durch Körperwahrnehmung in unsere Kraft kommen	4
Veränderung / Change	5
Fit for Change – mutig neue Wege gehen	5
Leading Change	5
Agile Change.....	5
Partizipation methodisch gestalten	5
Kommunikation und Zusammenarbeit	6
Gemeinsam sind wir stärker – als Team erfolgreich sein.....	6
Feedback wertschätzend geben und annehmen	6
Positive Fehlerkultur entwickeln	6
Gemeinsam konfliktfrei Entscheidungen treffen.....	6
Konflikte erkennen und lösen	6
Der Facilitator – Moderation von Teams und Gruppen	7
Train the Trainer.....	7
Agilität	8
Projekte agil gestalten mit Scrum	8
Innovationen entwickeln mit Design Thinking	8
Agile Leadership.....	8
Kreative Lösungen im Team entwickeln	8
Einfachheit schaffen trotz Komplexität.....	8
Ihr Kontakt	9

Einführung

In dieser Übersicht finden Sie Beispiele für Trainings und Workshops von FlowUp Consulting in den Themenbereichen

- Persönlichkeitsentwicklung
- Veränderung / Change
- Kommunikation und Zusammenarbeit
- Agilität

Sie sind als Anregung und Inspiration für Ihre Weiterbildungsplanung gedacht. Gerne passen wir unsere Trainings und Workshops auf Ihre Bedürfnisse an oder entwickeln neue Trainings entsprechend Ihren Vorstellungen.

	Veranstalter	FlowUp Consulting bietet die Trainings im Regelfall in Abstimmung mit Ihnen als offenes oder Inhouse-Training für Ihre Organisation an. Bei Interesse von mehreren Einzelpersonen veranstalten wir Trainings ggf. auch in Eigenregie.
	Zielgruppen	Mitarbeitende und Führungskräfte in Wirtschafts- oder Non-Profit-Organisationen, Ehrenamtliche, Studenten sowie Privatpersonen
	Gruppengröße	In der Regel zwischen 4 und 12 Personen; manche Themen eignen sich bei Bedarf auch für größere Gruppen bis zu 60 Personen.
	Dauer	Die meisten Themen lassen sich flexibel von 2-4-stündigen Einstiegstrainings bis zu mehreren Tagen (maximal 3 Tage) gestalten oder auch in Ihre Rahmenveranstaltung integrieren (z.B. Team- oder Projekttreffen, Jahrestreffen, KickOff-Veranstaltungen, ...).
	Ort	Ihren Anforderungen entsprechend in einem geeigneten Raum im Sitz Ihrer Organisation, in Hotels, Co-Working-Spaces o.ä.
	Trainer	Alle Trainings und Workshops werden konzipiert und durchgeführt von Birgit Sturm, der Gründerin von FlowUp Consulting.
	Preis	Die Preisabstimmung erfolgt flexibel, abhängig von gewünschter Dauer, Gruppengröße, Veranstaltungsort, individuellem Anpassungsbedarf und vorhandenem Budget.

Persönlichkeitsentwicklung

Resilienz – Wie wir gut durch Krisen kommen

Krisen, Stress und Veränderungen sind Teil unseres Lebens. Dennoch können sie zu einer riesigen Belastung für uns werden und uns leicht aus der Bahn werfen. Resilienz bedeutet, die eigenen Ressourcen und Stärken bewusst einzusetzen, um Krisen besser zu bewältigen und daran zu wachsen. Lernen Sie in diesem interaktiven Workshop Ihre Ressourcen zur Krisenbewältigung kennen und erhalten Sie Tipps, wie Sie diese pflegen und stärken.

Authentisch auftreten vor Publikum und Gruppen

Werden Sie nervös, wenn Sie vor Publikum auftreten müssen? Fällt Ihnen nicht ein, was Sie sagen sollen, wenn Sie sich vor einer Gruppe von Unbekannten vorstellen sollen? Wissen Sie nicht, wohin mit Ihren Händen, wenn Sie vor Gruppen reden? Wenn Sie mehr Sicherheit und sogar Freude bei Ihren künftigen Auftritten entwickeln möchten, hilft Ihnen dieser Workshop mit praktischen Tipps z.B. zu Haltung, Stimme, Sprechweise und Umgang mit Nervosität. Sie erhalten die Möglichkeit zum Probieren und bekommen hilfreiches Feedback aus der Gruppe.

Grenzen setzen – Nein sagen, ohne anzuecken

Wird Ihnen manchmal alles zu viel? Tun Sie sich schwer, Ihre eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen? Fehlt Ihnen öfters der Mut, „Nein“ zu sagen? Indem Sie Grenzen ziehen, können Sie individuelle Freiheit gewinnen! Sagen Sie Ja zum Nein!
Wie Sie kraftvoll und wertschätzend Nein sagen, ohne Ihr Gegenüber zu verletzen, das behandeln und üben wir in diesem interaktiven Workshop.

Selbstverantwortung – vom Mut, für sich selbst einzustehen

Haben Sie das Gefühl, nur zu funktionieren und laufend irgendwelchen Verpflichtungen und Erwartungen nachkommen zu müssen? Tun Sie sich öfters schwer mit Entscheidungen? Kommen Sie zu wenig zu sich selbst? Sich selbst die gleiche Aufmerksamkeit und Priorität wie allen anderen zu schenken, braucht Mut!
Dieser Workshop stärkt Sie darin, in sich selbst hineinzuhorchen und in Übereinstimmung mit den eigenen Bedürfnissen und Werten zu handeln.

Selbstwirksamkeit – Unsere Freiheit, Einfluss zu nehmen

Leben Sie Ihr Leben selbst oder haben Sie öfter das Gefühl, gelebt zu werden? Fehlen Ihnen individuelle Freiräume? Können Sie wirklich Ihr volles Potenzial entfalten?
Das Leben steckt voller Möglichkeiten; die Kunst liegt darin, sie zu sehen und im nächsten Schritt zu ergreifen! Wie das gehen kann und wie Sie damit zum aktiven Gestalter Ihres Lebens werden, lernen Sie in diesem interaktiven Workshop. Sie werden staunen: Sie haben viel mehr Freiheit, als Sie bislang geglaubt haben!

Selbstfürsorge - Ausgleich finden und Kraft tanken

Sie jagen laufend Ihren Verpflichtungen hinterher und bleiben dabei selbst auf der Strecke? Sie wünschen sich wieder mehr Energie und Freude am Tun? Dann wird es Zeit, sich wohlwollend Ihnen selbst zu widmen und in Ihre Balance zu kommen. Genau dafür erhalten Sie in diesem Workshop geeignete Impulse und Strategien: Wie kann ich meine eigenen Kraftquellen pflegen und stärken? Wie Sorge ich für mich selbst, besonders in stressigen Zeiten? Wie erkenne und benenne ich meine persönlichen Grenzen? Wie finde ich Sinn und Freude in dem, was ich tue?

Conscious Embodiment - Durch Körperwahrnehmung in unsere Kraft kommen

Unser Körper verrät uns selbst und anderen, was in uns vorgeht. In unserem modernen Leben haben die meisten von uns jedoch verlernt, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. In diesem Workshop lernen Sie anhand verschiedener Übungen, wie Sie über die Körperhaltung Ihr inneres Gleichgewicht finden und Ihre Energie bündeln können. Sie werden staunen, welche positive Wirkung das auf Sie selbst und Ihr Umfeld hat!

Veränderung / Change

Fit for Change – mutig neue Wege gehen

Veränderungen sind ein immer wiederkehrender Teil unseres Lebens, aber dennoch nicht immer willkommen. Oft werden wir mit ungewollten Veränderungen konfrontiert, die eine große Herausforderung für uns sind. Wenn es uns gelingt, solche Situationen gut zu bewältigen, können wir daran wachsen und gereift daraus hervorgehen. In diesem interaktiven Workshop stärken Sie Ihre Fähigkeit im Umgang mit Veränderungen anhand von hilfreichen Modellen und Methoden, die Sie auf Ihre persönliche Situation bzw. Erfahrungen praktisch anwenden können.

Leading Change

Sie stehen als Führungskraft oder Projektleiter:in vor der Aufgabe, eine Veränderung in Ihrer Organisation anzustoßen oder mitzugestalten? Wie starten Sie den Change so, dass möglichst viele mit auf den Zug aufspringen und die Veränderung unterstützen? Wie gehen Sie mit dennoch auftretenden Widerständen um? Wie planen Sie den Veränderungsprozess und wie gestalten Sie die Change-Kommunikation? Wie kommen Sie zügig von der Konzeption in die Umsetzung? Wie gelingt es, die Veränderung nachhaltig zu etablieren?

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Veränderungsinitiativen wirksam und partizipativ gestalten können, und dabei nicht auf sich alleine gestellt sind.

Agile Change

Laut Statistik scheitern 70% aller Veränderungs-Initiativen in Unternehmen. Ein wesentlicher Erfolgsfaktor für gelungenen Wandel ist die Steuerung von Veränderung, die sich als „Change Management“ etabliert hat. In Zeiten von gesteigerter Komplexität, permanentem Wandel und zunehmender Dynamik muss sich die Art, wie Veränderungen geplant und umgesetzt werden, jedoch auch selbst adaptieren.

Erfahren Sie, wie Change Management mit Hilfe von agilen Prinzipien und Ansätzen an die aktuellen Anforderungen in den Unternehmen angepasst werden kann, um Veränderungen sicherer zum Erfolg zu führen.

Partizipation methodisch gestalten

Wandel in Organisationen kann nur gelingen, wenn alle Mitglieder bzw. Mitarbeitenden an einem Strang ziehen. Damit eine Transformation erfolgreich und nachhaltig ist, müssen alle Beteiligten von Beginn an die Möglichkeit bekommen, sie mitzugestalten. In diesem Workshop lernen und erleben Sie, wie echte Partizipation gestaltet werden kann. Sie lernen die Prinzipien der Partizipation kennen sowie eine Auswahl von partizipativen Formaten wie z.B. Open Space, World Cafe, Lean Coffee, Circle Work und andere...

Kommunikation und Zusammenarbeit

Gemeinsam sind wir stärker – als Team erfolgreich sein

Was braucht es, damit Teams zusammenwachsen, gemeinsam Ziele erreichen und die anstehenden Aufgaben bewältigen? Wie Sie Teamgeist entwickeln und praktizieren können, welche Rolle dabei jeder Einzelne hat und wie Sie alle für ein konstruktives Miteinander und eine erfolgreiche Zusammenarbeit sorgen können, werden wir in diesem Workshop erarbeiten und erleben. Denn: Ein gutes Miteinander bereitet Freude, wirkt motivierend und ist die Basis für gemeinsame Erfolge.

Feedback wertschätzend geben und annehmen

Wie oft geben Sie anderen positives Feedback? Behalten Sie kritisches Feedback an andere oft für sich, weil sie nicht sicher sind, wie sie es am besten verpacken? Wie gehen Sie damit um, wenn Sie von jemand anderem Feedback erhalten? Feedback ist eines der hilfreichsten Instrumente für unsere persönliche Weiterentwicklung. Wir werden in diesem Workshop Feedback als wertschätzendes Geschenk behandeln und praktisch üben und dabei Ihre Erfahrungen integrieren.

Positive Fehlerkultur entwickeln

Um im Team zu Höchstleistungen und kreativen Lösungen zu kommen, braucht es die Erlaubnis, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Erfahren Sie, welche Blockaden und welche Katalysatoren es für eine positive Fehlerkultur gibt und wie Sie in der Praxis einen positiven Umgang mit Fehlern im Team etablieren, z.B. mit Kontinuierlicher Verbesserung, Denken in Beta-Versionen und Mut zu Experimenten

Gemeinsam konfliktfrei Entscheidungen treffen

Wie kann es uns gelingen, zu mehreren Entscheidungen zu treffen, hinter denen jede*r Beteiligte steht? Sowohl in der Familie als auch in Vereinen oder in Unternehmen stehen wir immer wieder vor dieser Herausforderung. In diesem Workshop erleben Sie neue Methoden, die alle Beteiligten einbeziehen und ungeahnte Lösungen möglich werden lassen.

Konflikte erkennen und lösen

Konflikte sind im Umgang mit anderen Menschen eine ganz natürliche Erscheinung. Wir haben sie schon oft erlebt, aber dennoch fehlt es uns häufig an Mut und Souveränität, Konflikte aktiv anzugehen. Das lässt sich trainieren! Lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Konflikte früh erkennen und proaktiv bewältigen, und wie Sie sich selbst in Konfliktsituationen sicherer fühlen und souverän verhalten.

Der Facilitator – Moderation von Teams und Gruppen

Wie können Sie als Moderator einer Gruppe helfen, zielgerichtet und mit Freude am Tun zusammenzuarbeiten? Wie kann es gelingen, dass alle Mitglieder sich wertgeschätzt fühlen und aktiv mitmachen? Was tun Sie als Moderator, wenn der Prozess ins Stocken gerät oder Konflikte im Team auftreten? In diesem Workshop erleben und üben Sie praktisch, wie ein Moderator eine Gruppe bestmöglich unterstützen kann.

Train the Trainer

Sie haben die Chance, in die Trainerrolle zu schlüpfen, aber es fehlt Ihnen an Erfahrung und Wissen dazu? Dieses Training gibt Ihnen entsprechendes KnowHow und geeignete Methoden dafür an die Hand und stärkt Ihre Sicherheit in der Rolle als Trainer*in. Sie lernen, Trainings effektiv vorzubereiten und diese souverän und mit dem größtmöglichen Lernerfolg für die Teilnehmenden durchzuführen, egal ob diese in Präsenz oder online stattfinden.

Agilität

Projekte agil gestalten mit Scrum

Scrum ist die bekannteste agile Methode und wird auch agiles Projektmanagement genannt. Sie hat ihren Ursprung in der Softwareentwicklung, wird aber mittlerweile auch in anderen Unternehmens-einheiten und Branchen erfolgreich in Projekten eingesetzt. Scrum zeichnet sich aus durch eine große Kundennähe, kurze Entwicklungszyklen, einem klaren Fokus auf möglichst schnell lieferfähige Ergebnisse und selbstorganisiert arbeitende Teams. In diesem Workshop erleben und erlernen Sie praxisnah agiles Arbeiten mit der Scrum-Methode.

Innovationen entwickeln mit Design Thinking

Design Thinking ist eine agile Methode, um systematisch Innovationen hervorzubringen, die die Bedürfnisse der Zielgruppe möglichst gut erfüllen und gleichzeitig wirtschaftlich sind. Der Prozess besteht aus sechs Phasen, in denen der Moderator mit viel Fingerspitzengefühl für das Thema und das Team jeweils passende Methoden auswählt, damit das Team zügig vorwärts kommt und die phasenspezifischen Ergebnisse erreicht werden. In diesem Workshop lernen Sie für jede Phase des Design Thinking Prozesses praxiserprobte Tools kennen, von denen Sie viele auch in anderen Kontexten jenseits von Design Thinking einsetzen können.

Agile Leadership

Für eine erfolgreiche Einführung von agilem Projektmanagement spielen das Management und sein Führungsverständnis eine Schlüsselrolle, denn die agile Haltung im Unternehmen ist wesentlich entscheidender als die Anwendung agiler Techniken.

Erfahren und erleben Sie in diesem Training, wie Agilität funktioniert, welche agilen Prinzipien es in der praktischen Führungsarbeit gibt, wie Sie selbstorganisierte Teams leiten und welchen Stellenwert Sie als Führungskraft in einer agilen Organisation haben.

Kreative Lösungen im Team entwickeln

Um die Wettbewerbsfähigkeit am Markt zu erhalten und in der digitalen Transformation Schritt zu halten, müssen Unternehmen ihre Innovationskraft steigern. Dazu braucht es Kreativität und Out-of-the-Box-Denken, nicht nur in den Innovationsschmieden der Organisationen, sondern in allen Unternehmensbereichen. Kreativität ist eine angeborene menschliche Fähigkeit, den meisten von uns mangelt es lediglich an Übung. Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie jeden Menschen mit Hilfe geeigneter Methoden zum Kreativdenker befördern können und aus jedem Team ungeahnte innovative Ideen herausholen können, und damit ganz nebenbei den Teamspirit stärken.

Einfachheit schaffen trotz Komplexität

Geniale Lösungen bestechen durch ihre Einfachheit - in unserer komplexen Welt eine echte Herausforderung! Erfahren Sie, wie Sie Komplexität einfach in den Griff bekommen und lernen Sie, Vereinfachungsprinzipien anzuwenden, z.B. Ersetzen, Ergänzen und Restrukturieren

Ihr Kontakt

Hat eines der Themen Ihr Interesse geweckt? Fragen Sie unverbindlich an und teilen Sie mir Ihre Vorstellungen mit.

FlowUp Consulting

Birgit Sturm
Untermaxkron 39a
82377 Penzberg
Tel.: 0170-4728960

Mail: birgit.sturm@flowup-consulting.com

