

Trainings- und Workshopangebote von FlowUp Consulting



Inhalt

Einführung	3
Persönlichkeitsentwicklung	4
Authentisch auftreten vor Publikum und Gruppen.....	4
Authentizität – Die Kraft der Eigenheit entfalten.....	4
Conscious Embodiment - Durch Körperwahrnehmung in unsere Kraft kommen.....	4
Resilienz – Wie wir gut durch Krisen kommen.....	4
Grenzen setzen – Nein sagen und Freiraum gewinnen.....	4
Gelassen bleiben trotz Stress - mit Achtsamkeit und Embodiment.....	5
Selbstfürsorge - Ausgleich finden und Kraft tanken.....	5
Selbstverantwortung – vom Mut, für sich selbst einzustehen.....	5
Selbstwirksamkeit – Unsere Freiheit, Einfluss zu nehmen.....	5
Erfolgreich umsetzen - Der Weg vom Wollen zum Tun.....	6
Keine Angst vor Emotionen.....	6
Präsenz und Mitgefühl – Menschen in Nöten wirksam beistehen.....	6
Wert(e)voll leben – mit dem persönlichen Werte-Kompass.....	6
Veränderung / Change	7
Fit for Change – mutig neue Wege gehen.....	7
Leading Change.....	7
Agile Change.....	7
Partizipation methodisch gestalten.....	7
Kommunikation und Zusammenarbeit	8
Gemeinsam sind wir stärker – als Team erfolgreich sein.....	8
Feedback wertschätzend geben und annehmen.....	8
Positive Fehlerkultur entwickeln.....	8
Gemeinsam konfliktfrei Entscheidungen treffen.....	8
Konflikte erkennen und lösen.....	8
Wie interkulturelle Zusammenarbeit gelingt.....	9
Der Facilitator – Moderation von Teams und Gruppen.....	9
Train the Trainer.....	9








Agilität	10
Projekte agil gestalten mit Scrum.....	10
Innovationen entwickeln mit Design Thinking	10
Agile Leadership.....	10
Kreative Lösungen im Team entwickeln.....	10
Einfachheit schaffen trotz Komplexität	10
Ihr Kontakt	11

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 passe ich meine Trainings und Workshops auf Ihre Bedürfnisse an oder entwickle 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

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.
Authentizität – Die Kraft der Eigenheit entfalten	In diesem inspirierenden Workshop erkunden wir gemeinsam die Bedeutung von Authentizität im persönlichen und beruflichen Leben. Entdecken Sie, wie Sie Ihre eigenen Werte und Überzeugungen erkennen und in Ihrem Alltag authentisch umsetzen können. Gewinnen Sie Einblicke, wie die Kraft Ihrer Eigenheit nicht nur Ihr Selbstvertrauen stärkt, sondern auch Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen vertieft. Erhöhen Sie Ihre Glaubwürdigkeit und den Respekt sich selbst und anderen gegenüber durch den Mut, sich echt und unverstellt zu zeigen. Mittels praktischer Übungen und Reflexionen erfahren Sie, wie Authentizität zu einem erfüllteren, zufriedeneren Leben beitragen kann.
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!
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.
Grenzen setzen – Nein sagen und Freiraum gewinnen	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 Ihre Grenzen (an)erkennen und kraftvoll und wertschätzend Nein sagen, ohne Ihr Gegenüber zu verletzen, das behandeln und üben wir in diesem interaktiven Workshop.

Gelassen bleiben trotz Stress - mit Achtsamkeit und Embodiment

In diesem Workshop entdecken Sie kraftvolle Techniken, um Stress zu bewältigen und Gelassenheit im hektischen Alltag zu bewahren. Erleben Sie, wie bewusstes Körpererleben und achtsames Gewahrsein Ihnen helfen können, auch in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren. Durch praktische Übungen und Reflexionen lernen Sie, Stressmuster zu erkennen und durch gezielte Achtsamkeitspraxis zu transformieren. Gemeinsam erforschen wir, wie die Verbindung von Körper und Geist zu innerer Ruhe und emotionaler Ausgeglichenheit führen kann. Lassen Sie sich inspirieren, um gestärkt und gelassen Ihren persönlichen Weg zu einem stressfreieren Leben zu gestalten!

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?

Selbstverantwortung - vom Mut, für sich selbst einzustehen

Selbstverantwortung bedeutet, Ja zum Leben zu sagen – mit allen Sonnen- und Schattenseiten. Und Ja zu sich selbst – mit allen Stärken und Schwächen. Wenn wir Verantwortung für uns selbst übernehmen, entscheiden wir bewusst, was wir (nicht) tun und leben selbstbestimmt unser eigenes Leben. Das fördert unsere Selbstsicherheit, gibt uns Freiheit und vermehrt unsere Lebensfreude. In diesem Kurs stärken wir die Grundpfeiler unserer Selbstverantwortung: Selbstbewusstheit, Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Resilienz. Ein bedeutsamer Schritt zu mehr Lebenskraft, Stabilität und Wohlbefinden!

Selbstwirksamkeit - Unsere Freiheit, Einfluss zu nehmen

Leben Sie Ihr Leben selbst oder haben Sie öfter das Gefühl, gelebt zu werden? Tun Sie sich öfters schwer mit Entscheidungen? Können Sie wirklich Ihr volles Potenzial entfalten? Das Leben steckt voller Möglichkeiten; die Kunst liegt darin, sie zu erkennen 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 Einfluss, als Sie bislang geglaubt haben!

Erfolgreich umsetzen - Der Weg vom Wollen zum Tun

Wie oft haben Sie sich etwas vorgenommen und auf die Dauer doch nicht umgesetzt? Ist Ihr Ziel in der Flut des Alltags untergegangen, oder haben Sie es beim bloßen Wunschgedanken belassen? Erfolgreich umgesetzte Vorhaben und überwundene Hürden steigern das Selbstvertrauen und die Lebensfreude. Wie gelingt es, eigene Ziele realisierbar zu setzen und konsequent dranzubleiben? In diesem Workshop fühlen wir Ihr(en) Ziel(en) auf den Zahn und verleihen Ihrer Willenskraft echte Power, indem wir Ihren Körper und Ihren Geist mit einbeziehen. Sie lernen Strategien, ihre Disziplin zu stärken und praktische Kniffe, wie Sie Ausreden und Hindernisse umgehen können. Wenn nicht jetzt, wann dann?!

Keine Angst vor Emotionen

Emotionen erscheinen uns häufig als unberechenbar und gefährlich - oder kaum mehr existent. Aus Sorge, wir könnten von unseren Emotionen überwältigt werden oder schwach und verletzlich vor anderen dastehen, lassen wir sie oft lieber unbeachtet und verlieren damit allmählich die Verbindung zu uns selbst. Das ist riskant, denn unsere Emotionen geben uns wichtige Signale bzgl. unserer ureigensten Bedürfnisse! Wenn wir (wieder) lernen, unsere Emotionen anzunehmen und ihrer Botschaft zu lauschen, können wir Blockaden lösen und öffnen den Weg zu mehr Erfüllung und Freiheit.

Präsenz und Mitgefühl - Menschen in Nöten wirksam beistehen

In diesem interaktiven Workshop lernen Sie, einen Raum des Mitgefühls und der Sicherheit zu schaffen, um Menschen in Sorge und Not beizustehen – sei es Ihr bester Freund, der seinen Job verloren hat, oder Ihre Schwester in einem Beziehungskonflikt, oder Menschen, die Sie ehrenamtlich unterstützen. Dazu braucht es kein Wissen, sondern vor allem echtes Da-sein für den anderen in tiefer Empathie. Erleben Sie, wie bewusstes Zuhören nicht nur die Verbindung stärkt, sondern auch positive Veränderungen bewirken kann. Gemeinsam üben wir, auf Herzens-Ebene füreinander da zu sein – ohne Urteil, ohne Lösungen aufzudrängen, einfach präsent und mitfühlend. Sie werden staunen, welche transformative Kraft aus dieser Haltung heraus entstehen kann!

Wert(e)voll leben - mit dem persönlichen Werte-Kompass

Unsere Werte sind die Leitlinien, nach denen wir leben wollen. Nicht immer richten wir jedoch unser Handeln danach aus: Manchmal geschieht das unbewusst, und manchmal sehen wir uns dazu gezwungen, gegen unsere Werte zu agieren. Wenn wir uns im Klaren über unsere Werte sind, können wir besser unser Leben danach ausrichten, leichter Entscheidungen treffen und weniger beeinflusst werden. In diesem Workshop erhalten Sie Gelegenheit, Ihren persönlichen Werte-Kompass zu entwickeln und zu reflektieren. Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, was für Sie wichtig und richtig ist und lernen Sie, Ihr Handeln mit Ihren Werten in Einklang zu bringen.

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.

Wie interkulturelle Zusammenarbeit gelingt

Zusammenarbeit im internationalen Umfeld stellt uns häufig vor unerwartete Herausforderungen und Missverständnisse. Andere, oft nicht nachvollziehbare Verhaltensweisen von ausländischen Kolleg*innen können uns verunsichern oder frustrieren. Dem können wir vorbeugen, in dem wir uns unserer eigenen Kultur bewusst werden und uns der fremden Kultur unserer Kolleg*innen annähern. Dies erleben und erlernen Sie in diesem Seminar spielerisch und interaktiv, ausgerichtet auf die Kultur(en), mit denen Sie zu tun haben.

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

