JANUS

Organisationsentwicklung
Teamentwicklung
Persönlichkeitsentwicklung

Offene Seminare und Studiengang Coaching

Willkommen bei Janus

Einleitung

Liebe Leser:innen,

nach 2 Jahren „Pause“ halten Sie heute wieder unsere gedruckte Broschüre in den Händen, was im Zeitalter der Digitalisierung nicht mehr selbstverständlich ist. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, diesen Weg wieder einzuschlagen. Dies hat mit unseren persönlichen Vorlieben zu tun – eine Printbroschüre ist sinnlicher, das Haptische, die Farben, das Blättern und die damit verbundenen Geräusche, der Geruch beim ersten Öffnen – und folgt natürlich auch Marketingüberlegungen: Eine schön gestaltete Broschüre schmeißt sich nicht so leicht weg, sie lässt sich nicht wegklicken, liegt vielleicht länger griffbereit auf dem Schreibtisch, man vertieft sich auch einmal darin. Sie signalisiert Solidität, Beständigkeit, Integrität …

Man könnte auch sagen: Eine gedruckte Broschüre ist retro. Dies passt zu der Tatsache, dass unser Offenes Seminarprogramm, welches wir hier vorstellen, Prinzipien folgt, die wir bereits in unseren Gründungsjahren (30 Jahre her!) hochgehalten haben.

Ein wichtiges und zeitloses Prinzip lautet: Die Entwicklung und Verankerung neuer Denkmuster – heute wird von „mindset“ gesprochen – und neuer Verhaltensweisen brauchen Zeit. Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht. Deshalb dauern unsere Offenen Seminare (weiterhin) fünf Tage.

„Ja, aber geht das nicht auch kürzer, kann man das nicht effizienter machen? Oder virtuell?“, werden wir gefragt. Gleiche Wirkung, aber viel weniger Aufwand, das wäre doch schön.

„Nein“, sagen wir dann. Gerade aufgrund der Dauer ist dieses Format hocheffektiv. Teilnehmer:innen in Janus-Seminaren verändern ihre Haltung nachhaltig und treffen wesentliche Neuentscheidungen. Wir arbeiten in diesen Tagen an persönlichen Themen und sehr individuellen Herausforderungen. Damit dies gut funktioniert, braucht es einen vertrauensvollen Rahmen und psychologische Sicherheit in der Gruppe und zu den Trainer:innen. Diese baut sich schrittweise auf und kann nicht beliebig beschleunigt oder virtuell simuliert werden. Oder würden Sie fremden Menschen am ersten Tag oder am Bildschirm sehr persönliche Fragen und Erlebnisse preisgeben? Sich mit all Ihren Facetten zeigen?

Wenn es nur darum ginge zu VERSTEHEN, wie gute Führung, gelingende Kommunikation, tragfähige Konfliktklärung und nachhaltiger Umgang mit persönlichem Stress funktionieren, würden gut geschriebene Bücher oder eine Reihe kurzer Webinare genügen, davon gibt es ja einige.

Wenn es aber darum geht, manchmal tief verwurzelte persönliche Muster im Umgang mit sich selbst und anderen zu erkennen und zu modifizieren, braucht es Vertrauen, Zeit und persönliche Begegnung im analogen Raum.

Das Gras wächst nicht schneller.

Nehmen Sie sich Zeit für diese Broschüre. Und fragen Sie gerne nach, lassen Sie sich beraten, gehen Sie in Kontakt mit uns – gerne auch persönlich an unserem Eichentisch in Aying. Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße vom gesamten Janusteam!

Offene Seminare

Das Janus-Ressourcenmanagement **10**

Persönlichkeitsseminare **12**

Ressourcenmanagement im Rahmen der Persönlichkeitsseminare 14

Gruppendynamik 15

Konfliktmanagement 16

Persönlichkeit und Kommunikation 17

Führung für Potenzialträger:innen 18

Führungsstile 19

Führungskraft 20

Selbstmanagement 21

Persönlichkeit und Überzeugungskraft 22

Emotionale Intelligenz 23

Methodenseminare **24**

Methodik des Einzelcoaching 25

Methodik des Teamcoaching 26

Supervision 27

Studiengang Coaching

Der Studiengang Coaching **30**

Der Ablauf im Überblick 32

EMPOWERMENT & MINDSET

Offene Seminare

Leicht lernen mit allen Sinnen.

DAS JANUS-RESSOURCENMANAGEMENT IM RAHMEN DER OFFENEN PERSÖNLICHKEITSSEMINARE

Nachhaltiges Lernen ist so eine Sache …
Besonders, wenn es weniger um reines Wissen, als vielmehr um Verhalten, oder – noch anspruchsvoller – um Haltung geht. Unsere Haltung ist tief in uns verankert, mit guten Gründen, sie zeigt sich auch (und vor allem) in unserer Körper-Haltung. Daraus folgt: Eine Modifikation oder auch eine Bestärkung unserer (inneren) Haltung wirkt sich spür- und sichtbar in unserem Körper aus. Und umgekehrt: Körper-Bewusstheit und die Veränderung der körperlichen Möglichkeiten wirken sich unmittelbar auf innere Haltung, Selbst-Bewusstsein und Ausstrahlung aus.

Aus dieser Erkenntnis heraus – die neurobiologisch mittlerweile gut fundiert ist – haben wir bei Janus von Anfang an unser Ressourcenmanagement integriert und schrittweise weiter verfeinert, so dass es heute integraler Bestandteil all unserer Persönlichkeitsseminare ist.

Was ist Ressourcenmanagement? Das Janus-Ressourcenmanagement ist einmalig im deutschsprachigen Raum. Als fester Bestandteil jedes Persönlichkeitsseminars findet es morgens und abends, manchmal auch zwischendurch statt, nimmt aber nichts von der klassischen Seminarzeit weg, die sich an Verstand und Emotion der Teilnehmenden richtet. Es verstärkt, unterstützt und verankert individuelle Lernerfahrungen auf körperlicher Ebene. Es macht Spaß, erweitert den persönlichen Spiel-Raum, lädt ein zu neuen Erfahrungen und erweiterten Grenzen.

Mit viel Spaß, kreativ, ohne Druck. Sie werden im Verlauf eines Janus-Seminars Dinge tun, die Sie schon immer mal oder endlich wieder tun wollten (Taiji-Qi-Gong, Fotografieren, Körperarbeit und Atemtechnik). Oder Sie machen Erfahrungen, von denen Sie dachten, dass Sie sie nie (gern) machen würden (Improtheater, Malerei, künstlerischer und spielerischer Ausdruck). In jedem Fall werden wir Ihnen Impulse geben, die Ihr Leben positiv beeinflussen (können) und die Nachhaltigkeit Ihrer Veränderungsschritte sichern (helfen). Lassen Sie sich überraschen!

Mit diesem Zusatzangebot verankern wir den Lernerfolg der Teilnehmenden. Wir sorgen für dessen Nachhaltigkeit und unterstützen zudem betriebliche Bemühungen bei Gesundheitsvorsorge,

- Stressmanagement und Reduzierung von Krankentagen,
- der Entwicklung starker und charismatischer Persönlichkeiten,
- und – ganz grundlegend – bei der dauerhaften Sicherung der Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden.

Wir lieben Persönlichkeiten.

OFFENE PERSÖNLICHKEITSSEMINARE

Der beste Ansatzpunkt, um als Führungskraft oder (einfache:r) Mitarbeiter:in mit der Welt klar zu kommen, sind Sie selbst. Eine Haltung »Sie sind alle so dumm und ich bin ihr Chef!« (wie vom geplagten General Strategus in Asterix bei den Goten) führt nicht weiter. Wahrscheinlich wissen Sie das schon seit einiger Zeit. Was Sie vielleicht nicht wissen: Es kommt dabei nicht auf Ihre Selbstoptimierung an. Nicht darauf, immer effizienter zu werden, andere noch wirkungsvoller zu manipulieren. Es kommt darauf an, dass Sie zu sich selbst kommen.

Persönlichkeiten wirken. Nicht nur handeln, sondern wirken. Nichts tun, und alles ist getan. – Klingt gut, oder? Klingt besonders gut, wenn man sich die enorme Arbeitsverdichtung und Arbeitsbelastung vergegenwärtigt, denen Führungskräfte heute ausgesetzt sind. Wir wollen dies nicht bejammern hier. Denn das wird sich nicht ändern.

Persönlichkeiten überzeugen aus sich heraus. So definieren wir Persönlichkeit: Bei sich selbst und seiner Kraft sein und dazu stehen. Aus sich selbst heraus – gerne mühelos – wirken. So bekommt auch das Gerede von »Authentizität« einen Sinn. Alle Janus-Seminare drehen sich darum, wie Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln, quasi in sie hineinwachsen. (So definieren wir Wachstum.) Persönlichkeiten sind überzeugend aus sich heraus, sie bewegen (etwas), weil sie in Kontakt mit sich und anderen sind und sagen, was ist. Sie sind erfolgreich, weil sie ein solides und fundiertes Wertegerüst haben und vertreten. Sie sind kritikfähig, kennen ihre eigenen Grenzen und können damit umgehen. Sie verfügen meist über eine bestechende Mischung aus Konsequenz in der Sache und Sensibilität für Menschen.

Persönlichkeiten gestalten zukunftsfähige Unternehmen. Persönlichkeiten sind nicht pflegeleicht. Sie treffen ihre eigenen Entscheidungen. Sie tun nicht einfach, was man ihnen sagt. Sie reflektieren, was an sie heran getragen wird und kämpfen für die Verbindung mit eigenen Werten und eigenen Zielen. Wenn diese Verbindung gelingt, gehen Sie kraftvoll und höchst wirksam voran. (So definieren wir Identifikation und Commitment.) Unternehmen müssen stark sein oder stark werden wollen, um wirklich Persönlichkeiten unter ihren Mitarbeitenden zu fördern. Sie werden dafür mit einer lebendigen und kraftvollen Unternehmenskultur belohnt.

Persönlichkeiten lernen auf drei Ebenen. Wir lernen am besten und sehr nachhaltig, wenn unser Verstand angesprochen und gefüttert wird, wenn unsere Emotionen aktiviert und involviert sind und wenn wir damit verbundene körperliche Erfahrungen verstehen und integrieren. Klassische Führungstrainings wenden sich primär an den Verstand. Modernere Varianten widmen sich zudem oder überwiegend dem emotionalen Geschehen in Führungssituationen. Und in einem Janus-Seminar werden Kognition und Emotion gleichgewichtig mit der körperlichen Ebene verbunden. Denn Veränderung und Lernen kann auf allen drei Ebenen initiiert werden … um dann auf den anderen Ebenen nachvollzogen zu werden. Wir nennen die körperorientierte Unterstützung des Lernens und der gezielten Veränderung, die in der Konsequenz wohl einmalig im deutschsprachigen Raum ist, Ressourcenmanagement, neuerdings auch Neurobiologische Muntermacher. Unsere Teilnehmenden dürfen sich darauf freuen und sich davon überraschen lassen.

IM RAHMEN DER PERSÖNLICHKEITSSEMINARE

Ressourcenmanagement

Selbstorganisierte Körperarbeit
beim Seminar Gruppendynamik
In diesem einmaligen Setting organisieren und gestalten die Teilnehmenden ihr eigenes körperorientiertes Seminarprogramm. Die Entscheidung über und die Durchführung von – mehr oder weniger – anspruchsvollen Seminareinheiten befeuern und beflügeln den Gruppenprozess und ermöglichen zusätzliche Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse über die persönliche Wirkung und Wirksamkeit in Gruppen.

Kunst & gestalterischer Ausdruck
beim Seminar Konfliktmanagement:
Durch das Arbeiten auf Papier mit Acrylfarbe gelingt es, den Zugang zur eigenen, einzigartigen Kreativität wiederaufzunehmen und dabei Erstaunliches zu entdecken und zu erleben. Die Freude am Tun öffnet neue Türen und verändert den gewohnten Blickwinkel – gerade und ganz besonders im Hinblick auf unsere Konfliktpersönlichkeit.

Improvisationstheater
beim Seminar Persönlichkeit und Kommunikation
Beim Improvisieren lernen die Teilnehmenden auf spielerisch-humorvolle Weise, eigene Impulse und die der Spielpartner:innen besser wahrzunehmen, genau zuzuhören, Überraschungen als Chancen zu nutzen, sich verbal wie nonverbal konstruktiv zu verständigen und in den kommunikativen Kontakt zu gehen.

Achtsamkeit und (schau-)spielerischer Ausdruck
beim Seminar Führung für Potenzialträger:innen
„Ich gehe, wie es mir geht!“ und dementsprechend wirke ich auf andere. Getreu diesem Leitsatz widmen wir uns in diesem Ressourcenmanagement der Selbstwahrnehmung und dem Erkennen von Wechselwirkungen im Kontakt und der (positiven) Interaktion mit anderen. Dabei kommen Methoden aus dem Schauspielkontext und verschiedenen Bereichen der Körperarbeit zum Einsatz, um (auch konfliktreiche) Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden und den eigenen Anteil daran spielerisch zu beleuchten und zu verändern.

Bewegung, Haltung & Atem
beim Seminar Führungsstile
Wie bewusst gehe ich mit meinem wichtigsten Führungsinstrument um – dem Körper? Das ist die Grundfrage, der wir im Ressourcenmanagement dieses Seminars nachgehen. Mit Körper- und Atemarbeit am Morgen, Mittag und Abend erforschen wir Bewegung auf eine kreative und erfrischende Art und Weise.
Diese Begegnungen bieten Gelegenheit, Führung und persönlichen Stil ganz unmittelbar körperlich zu erfahren: Ein sanfter Reset im Mindflow!

Fotografie
beim Seminar Führungskraft
In diesem Ressourcenmanagement erleben die Teilnehmenden die Fotografie als intensives persönliches Ausdrucksmittel und erfahren das Echo ihres eigenen Auftretens beim Portraitieren von Menschen. Der einzigartige und komplexe Ausdruck von Persönlichkeit entsteht in der Interaktion zwischen der fotografierenden und der fotografierten Person. Hier geht es also auch – wie im Seminar – um Führungs-Kraft und eine geführte Interaktion, deren Geschichte durch die im Verlauf des Seminars entstehenden Fotos erzählt wird.

Bewegung & Wahrnehmung
beim Seminar Selbstmanagement
Bei „Bewegung“ denken wir schnell an Sport, und damit an Wettbewerb und Leistung – höher, schneller, weiter. Darum geht es hier nicht. Im Rahmen des Ressourcenmanagements erforschen wir, was wir brauchen, um wieder entspannt UND leistungsfähig zu sein. Jede Person erhält Rückmeldung über ihre Bewegungsroutinen und nimmt Hinweise zum Selbstmanagement mit in ihren Businessalltag – individuell auf die Person zugeschnitten.

Taiji-Qi-Gong
beim Seminar Persönlichkeit und Überzeugungskraft
Taiji-Qi-Gong ist ein hocheffektives Werkzeug zum Zentrieren, Regenerieren und Auftanken, das den Zugriff auf die Ressourcen der eigenen Kraft ermöglicht. Die Teilnehmenden entwickeln eine neue innere und äußere Haltung. Gelassen und in sich ruhend lernen sie, ihre Energie gezielt freizusetzen. Diese Erfahrung kann jederzeit wieder abgerufen und somit ein fester Bestandteil des Arbeitsalltags werden.

Embodied Emotions
beim Seminar Emotionale Intelligenz
Durch kraftvolle Tools und Übungen aus der Embodied Voice Work und der Contact Improvisation lernen die Teilnehmenden, auf emotionale Töne zu achten, verschiedene Intensitäten im Ausdruck zu erspüren, und damit zu spielen, wie viel Kraft (oder auch Schwäche) Emotionen auf und über den Körper haben können. Sie sammeln Erfahrungen, wie sehr sie das körperliche Erleben dabei unterstützen kann, ihren Emotionen eine Stimme zu verleihen und mit ihrem Gegenüber in Kontakt zu gehen und zu bleiben.

GEGEN GEHT NICHT!

Gruppendynamik

Teams sind die zentralen Leistungseinheiten in Unternehmen. Teamdynamik zu verstehen und gezielt zu beeinflussen, ist unabdingbare Führungskompetenz. Gegen die Dynamik im Team zu arbeiten ist kräfteraubend und meist vergeblich. Führungskräfte, Mitarbeitende und solche, die zur Führungskraft werden wollen, merken es früher oder später: Sie sind IMMER Teil der Dynamik ihrer Gruppe (ihrer Abteilung, ihres Projektteams, ihres Führungsteams…). Sie sind mittendrin, auch dann, wenn sie versuchen, sich rauszuhalten. Umso wichtiger ist es, dass sie verstehen, wie sie persönlich wirken (können).

Ziele

Sie verbessern Ihre persönliche Wahrnehmung für die Prozesse und Entwicklungsphasen einer Gruppe und erhalten Rückmeldung zum eigenen Verhalten, der eigenen Wirkung und Ihren bevorzugten Rollen. Sie experimentieren mit neuen Handlungsweisen und erweitern so Ihr persönliches Verhaltensrepertoire im Umgang mit Teams. Und Sie können in der Zusammenarbeit mit einer Gruppe situativ angemessen reagieren, z. B. Führung übernehmen oder Störungen ansprechen.

Inhalte und Leitfragen

Das Seminar bietet ein kraftvolles und herausforderndes Setting: Sie erleben die Entstehung und die Entwicklung einer Gruppe hautnah und haben die Gelegenheit, wie in einem Labor Wirkfaktoren in Teams zu untersuchen und zu verstehen. Sie können Ihre eigene Wirkung und Wirksamkeit in Teams überprüfen, erfahren, wie Ihre Persönlichkeit die Zusammenarbeit und die Arbeitsdynamik beeinflusst und lernen, Gruppenprozesse zu verstehen und zu gestalten.

- **Leistung und Zusammenarbeit im Team** – Wie hängt das zusammen?
- **Gruppenprozesse** – Wie entsteht ein Team, welche Phasen der Entwicklung gibt es und auf welchen Ebenen kann ich in jeder Phase agieren?
- **Gruppenrollen** – Welche Rollen gibt es und welche Rolle bevorzuge ich normalerweise?
- **Führung und Steuerung von Teams** – Welche Verhaltensweisen befördern Vertrauensbildung, Entscheidungsfindung und Zielorientierung?
- **Konflikte in Gruppen** – Warum sind sie so wertvoll und so schwierig zugleich? Wie kann ich die konstruktive Kraft von Konflikten erschließen?
- **Feedback** – Wie differieren bei mir Selbst- und Fremdbild? Wie kann ich andere dabei unterstützen, ihr Selbstbild zu erweitern?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Teams bilden die zentrale Leistungseinheit in Organisationen, daher unterstützt dieses Seminar

- Ihre Führungskräfte bei der Aufgabe, ein neues Team zu bilden oder zu führen, indem sie lernen, die richtigen Impulse für eine optimale Zusammenarbeit von Anfang an zu setzen,
- Ihre Mitarbeitenden, Blockaden im eigenen Team schnell zu erkennen, anzusprechen, zu bearbeiten und damit die Produktivität von Arbeitsgruppen zu erhöhen,
- alle Teilnehmenden dabei, destruktive Gruppenmuster und -rollen bei sich und anderen zu erkennen und gezielt entgegenzusteuern,
- Projektleitende und -mitarbeitende dabei, im Dickicht von verschiedenen Handlungsoptionen und Interessenslagen den roten Faden Richtung Projekterfolg (wieder) zu finden.

Janus Ressourcenmanagement
Selbstorganisierte Körperarbeit

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

HARMONIE IST ´WAS FÜR ANFÄNGER:INNEN.

Konfliktmanagement

Konflikte gehören zum Leben. Konflikte sind schwer auszuhalten. Ausgetragene Konflikte sorgen dafür, dass die Luft wieder klar wird. Wenn Klarheit herrscht, kann man wieder (gemeinsam) anpacken. Das spart nicht nur Energie, sondern auch viel Geld. Konflikte bringen uns voran und Harmonie ist wirklich etwas für Anfänger:innen. (Oder – ganz genau betrachtet – etwas für weit Fortgeschrittene.)

Ziele

Sie verabschieden sich in diesem Seminar von der Vorstellung, dass Konflikte zu vermeiden wären. Vielleicht sehen Sie zunehmend, wie nützlich und belebend es sein kann, Konflikte nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen auszutragen. In jedem Fall lernen Sie, dass jeder auf seine eigene Art und Weise mit Konflikten umgeht und dass es hilfreich ist, sich selbst und die Unterschiede zu kennen. Das Ziel sind Klarheit und tragfähige Entscheidungen. Die Basis ist Respekt und Wertschätzung auch in kritischen Situationen.

Inhalte und Leitfragen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie persönlich mit Konflikten umgehen und was dies für Ihren Alltag bedeutet. Sie erproben und erlernen Alternativen zu Ihrem bisherigen Konfliktverhalten und Sie erweitern Ihren Handlungsspielraum, wenn es darum geht, mit unterschiedlichen Konflikttypen konstruktiv umzugehen.

- **Konfliktstile und Konflikttypen** – Wie unterschiedlich kann man Konflikte erleben und darin agieren? Was für ein Typ bin ich? Was hat das mit meiner Lebensgeschichte zu tun?
- **Konfliktdynamik** – Wie kreiere ich konfliktäre Teufelskreise … und wie steige ich da wieder aus?
- **Konfliktstrategien** – Wie erkenne und entschärfe ich indirekte (manipulative) Vorgehensweisen bei mir selbst und bei anderen?
- **Innere Konflikte** – Wie befeuern sie meine äußeren Konflikte und wie erkenne und entschärfe ich sie?
- **Verhandlungen** – Wie frage ich aus einer kooperativen und konsensorientierten Haltung und wie gestalte ich win-win-Situationen?
- **Reframing** – Auf welche Weise helfen ein Perspektivenwechsel und kreativ-erfrischende Neuformulierungen bei eingefahrenen Konflikten?
- **Unlösbare Konflikte** – Wie erkenne ich sie und wie löse ich mich von ihnen?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Nutzen Sie dieses Seminar, wenn Sie

- eine wertschätzende und mutige Konfliktkultur wollen,
- anstreben, dass in Ihrem Unternehmen auf allen Ebenen gute Entscheidungen getroffen werden – und darauf nicht zu Gunsten vordergründiger Harmonie verzichtet wird.
- keine Lust mehr haben, dass so viel Engagement und Leistungsbereitschaft durch politisches Verhalten verloren geht.

Janus Ressourcenmanagement
Kunst & gestalterischer Ausdruck

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

WIRKSAM KOMMUNIZIEREN.

Persönlichkeit und Kommunikation

Entspricht Ihre Wirkung auf andere Ihrer Absicht? – Ob Sie in der Kommunikation wirksam werden oder nicht, ist keine Frage des Wollens! Die einzige Entscheidung, die Sie treffen sollten, lautet: Kann ich meine Wirkung steuern? Oder lasse ich es geschehen …

… und wundere mich fortgesetzt über die unerklärlichen und vielleicht auch ungewollten Reaktionen auf mich und mein Tun oder Lassen? Diese Fragen leiten Sie durch die Lernerfahrungen dieses abwechslungsreichen Seminars. Sie werden sich intensiv mit Ihrer Wirkung auf Ihr Gegenüber und mit Ihrem verbalen, non-verbalen und stimmlichen Ausdruck beschäftigen.

Ziele

Sie lernen, Ihr Kommunikationsverhalten in beruflichen Situationen bewusst und selbstbewusst wahrzunehmen, seine Wirkung auf andere zu verstehen und situationsangemessen zu variieren. Sie bauen Ihre Kompetenz aus, sich in professionellen wie privaten Kontakten Gehör und Aufmerksamkeit zu verschaffen. Dabei geht es nicht um Dominanzgehabe oder um einen aufgesetzten „schauspielerischen" Effekt, sondern um eine kraftvolle und individuelle Begegnung auf Augenhöhe – partnerschaftlich, klar, wirkungsvoll.

Inhalte und Leitfragen

Dieses Seminar bietet unterschiedliche Zugänge zu Ihrer persönlichen Art zu kommunizieren: Authentisches und überzeugendes verbales Kommunikationsverhalten, klarer und kraftvoller Einsatz der Stimme und bewusstes Wahrnehmen und Gestalten von körpersprachlichem Ausdruck.

- **Erfolgsfaktoren gelingender Kommunikation** – Was funktioniert und was eher nicht?
- **Meine Art zu kommunizieren** – Wie wirke ich? Was löse ich in meinem Gegenüber aus? Ist es das, was ich möchte?
- **Im Kontakt sein** – Wie nehme ich wahr, ob wir gut im Kontakt sind, und wie spreche ich es an, falls dies nicht der Fall ist?
- **Ökonomie** – Wie erziele ich mit sparsamen Mitteln eine nachhaltige Wirkung?
- **Feedback** – Wie gestalte ich Beziehungen durch wertschätzende Rückmeldung?
- **Schlüsselfaktoren der Außenwirkung** – Was sage ich »ohne Worte»? Wie wirke ich mit Mimik, Gestik, Sprache, Stimme, Habitus? Wie kann ich das bewusst gestalten?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Das Seminar unterstützt Ihre Bemühungen, eine wertschätzende und unverwechselbare Kommunikationskultur zu implementieren. Nutzen Sie dieses Seminar, wenn Sie

- die Dialogkultur Ihres Unternehmens bewusst und aktiv gestalten möchten,
- wollen, dass Ihre Mitarbeitenden authentisch und wirkungsvoll kommunizieren,
- möchten, dass Ihre Mitarbeitenden ihren persönlichen Stil reflektieren und ggfs. anpassen können,
- verborgene Potenziale Ihrer Mitarbeitenden für alle notwendigen betrieblichen Kommunikationen in Innen- und Außenkontakten erschließen wollen.

Janus Ressourcenmanagement
Improvisationstheater

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

BEREIT SEIN.

Führung für Potenzialträger:innen

Manchmal gelingt der Sprung ins kalte Wasser: Besondere Begabungen oder besonders glückliche Umstände sorgen dafür, dass ein junger Mensch in erster Führungsverantwortung sofort performt und erfolgreich ist. Professioneller und fairer ist eine gute Vorbereitung.

Gute Führung definiert sich zunehmend durch authentische Selbsteinschätzung und die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Sich auf die Führungsrolle vorzubereiten, heißt demnach, bereit zu sein, die eigene Persönlichkeit und zukünftige Rollenanforderungen zu reflektieren und kritisch abzugleichen.

Ziele

Sie gewinnen Selbstsicherheit für Ihren eigenen Führungsstil, erlangen gesteigerte Rollenflexibilität und schärfen Ihr Profil im lebendigen Abgleich von Selbst- und Fremdbild. Eigene Reaktionen in schwierigen Situationen sind für Sie kein Rätsel, sondern Teil Ihrer individuellen Führungslandkarte, die Sie – freundlich – kommunizieren können.

Inhalte und Leitfragen

Mit Ernsthaftigkeit und Spaß erleben die Teilnehmenden auf der Basis unterschiedlicher Methoden das aktive Gestalten von persönlichen Führungsrollen. Ihre Wirksamkeit wird in der Gruppe überprüft und individuell daran gearbeitet, womit sie überzeugen, ohne den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

- **Persönliche Werte als Ausgangspunkt** – Was kennzeichnet mein Führungsverständnis? Meinen Wertekanon?
- **Gegenseitige Erwartungen** – Was will ich erreichen und was erwartet mein Umfeld von mir?
- **Energie, die von Innen kommt** – Was ist meine Motivation, sprich: Was sind meine Motive?
- **Situative Führung** – Wovon ist mein persönliches Führungsverhalten abhängig?
- **Erfolgsfaktor Führung** – Wie steht es um meine Durchsetzungskraft, meine Entscheidungsfreude und Konfliktfähigkeit?
- **Nicht nur schöne Worte** – Was genau meint Mitarbeitendenorientierung und soziale Kompetenz?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Dieses Seminar ergänzt oder ersetzt Inhouse-Angebote zur Qualifizierung Ihres Führungsnachwuchses. Mit unserem stark persönlichkeitsorientierten Ansatz

- signalisieren Sie Ihren Potenzialträger:innen, dass Sie nicht nur fordern, sondern sich auch kümmern. Und wirklich bereit sind, in Führungskompetenz zu investieren,
- erweisen Sie sich als ein Arbeitgeber, der Ernst macht mit der Förderung echter (Führungs)Persönlichkeiten in Ihrem Unternehmen,
- treffen Sie Zukunftsvorsorge und gestalten Ihre Unternehmenskultur (noch mehr) in Richtung Leistungs- UND Mitarbeitendenorientierung,
- tragen Sie einen erheblichen Teil dazu bei, dass teure und entmutigende Fehlentscheidungen über die Besetzung einer Führungsposition durch eine Nachwuchskraft vermieden werden.

Janus Ressourcenmanagement
Achtsamkeit und (schau-) spielerischer Ausdruck

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

MIT PERSÖNLICHKEIT FÜHREN.

Führungsstile

Führungskräfte füllen die ihnen anvertraute Rolle mit ihrer jeweiligen Persönlichkeit aus. Der Aufgaben- und Verantwortungsbereich ist festgeschrieben, der persönliche Führungsstil hingegen entwickelt sich ganz individuell. Von ihm hängt es wesentlich ab, ob und wie Führungshandeln wirksam werden kann – im Kontakt mit den Mitarbeitenden ebenso wie in der Zusammenarbeit mit Kolleg:innen und Vorgesetzten.

Besonders in agilen Systemen und flachen Hierarchien ist es zunehmend erfolgsentscheidend, wie Führung durch die Kraft der Persönlichkeit wirksam werden kann. Denn da, wo die formale „Macht der Schulterklappen" nicht mehr gilt, wird Führung zu einer fragilen Aushandlungssache. Führende müssen persönlich Flagge zeigen: Nur wer aus sich selbst heraus überzeugt und überzeugend handelt, wer die eigene Power sowie die typischen Eigentore gut kennt, wird auch aufnahmefähig für die Interessen, Eigenarten und Persönlichkeiten anderer. Nur einer Persönlichkeit, die ihr Potential klug einzusetzen weiß, die sowohl Autorität hat als auch nahbar und verhandlungsbereit bleibt, wird man sich gerne und freiwillig anschließen.

Ziele

In diesem Seminar geht es darum, die Kontur der eigenen Führungspersönlichkeit zu entfalten, und einen individuellen – auch in schwierigen Kontexten überzeugenden – Führungsstil auszuformen. Sie untersuchen und reflektieren in diesem Seminar Ihre individuellen Erfolgsmuster ebenso wie Ihre persönlichen „Fettnäpfchen" und „Fußangeln". Eine gute Kenntnis Ihrer selbst und eine situationsadäquate Geschmeidigkeit im Umgang mit dem Anders-Sein der anderen erhöhen elementar Ihre Wirksamkeit in der Führungskommunikation.

Inhalte und Leitfragen

Theoretische Basis dieses Seminars ist die Transaktionsanalyse. Sie werden hier Ihre Antreiber und Ihre tief verankerten Glaubenssätze kennenlernen, Ihr Lebens- und Führungsskript reflektieren und sich mit den Eigenarten Ihrer Persönlichkeit beschäftigen. Wir arbeiten sowohl mit Theoriemodellen als auch an persönlichen Anliegen.

- **Persönlichkeit** – Welches Selbstbild habe ich und wie unterscheidet es sich von meinem rückgemeldeten Fremdbild?
- **Führungsstil** – Was passt zu mir? Welche Stärken nehme ich bei anderen wahr, die ich in meinen Führungsstil integrieren möchte?
- **Ich-Zustände** – Was sind meine typischen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen in Führungssituationen, besonders, wenn's mal stressig wird? Wie kann ich sie verändern?
- **Meine Antreiber** – Welche inneren Kräfte machen mich stark und schwächen mich gleichzeitig manchmal?
- **Die Unternehmenskultur** – Welcher Führungsstil passt in die Kultur meines Unternehmens?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Ihre Führungskräfte werden nach diesem Seminar

- kraftvoll für sich selbst und die Ziele des Unternehmens einstehen,
- ihren Führungsstil selbstbewusst und reflexionsbereit leben,
- auch ohne formales Mandat in der Führung sicher navigieren können,
- Situationen realistisch einschätzen und Gewohntes überdenken können.

Janus Ressourcenmanagement
Bewegung, Haltung & Atem

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

MENSCHEN BEWEGEN.

Führungskraft

Die Schlüsselfrage zeitgemäßer Führung lautet: Wie führe ich selbstverantwortliche Menschen? Genauer: wie kann ich auf Mitarbeitende so einwirken, dass sie in Freiheit und aus eigenem Antrieb ihr Handeln koordiniert in eine gewünschte Richtung lenken? – Führung wird an ihrer Wirksamkeit gemessen. Wirksam kann Führung nur dann sein, wenn die Führungskraft die Führungs-Kraft hat, durch ihr Tun oder ihr Lassen Einfluss auf andere zu nehmen.

Ziele

In diesem Seminar geht es um Führen in der Interaktion, kurz: um Menschenführung. Das Seminar bietet einen tiefen Einblick in die Werkgeheimnisse dieser Kunst. Durch vielfache intensive und personenspezifische Feedbackschleifen lernen Sie Ihre eigenen „blinden Flecken" kennen, und schärfen Ihre Kompetenz im Umgang mit fremden Verhaltensmustern und unterschiedlichen Persönlichkeitstypen. Sie vertiefen damit Ihre Steuerungsmöglichkeiten in der Führungskommunikation – insbesondere mit „schwierigen" Partner:innen. Anhand angewandter Erklärungsmodelle der Führungspsychologie lernen Sie, passgenau fordernd und fördernd auf Menschen einzuwirken.

Inhalte und Leitfragen

Ob direktiv, partizipativ oder lateral – Führung ist verantwortungsvolle Einflussnahme auf Mitarbeitende im Sinne des Unternehmenszieles. Je weniger dabei eine formale Hierarchie das Führungshandeln absichert – wie z. B. in den agilen Systemen – desto komplexer und anspruchsvoller wird diese Aufgabe. Für alle Führungskräfte stellen sich gleichermaßen folgende Fragen:

- **Motivation und Leistung** – Wie kann ich bei Mitarbeitenden Lust auf Leistung, Vertrauen und Zutrauen bewirken?
- **Selbst(er)kenntnis** – Was muss ich über mich selbst wissen, um andere erreichen zu können?
- **Menschenführung** – Wie erlange ich die nötige Menschenkenntnis, um den jeweils richtigen Zugang zu den unterschiedlichsten Charakteren zu finden?
- **Wirksamkeit** – Wie kann ich aktiv steuern, was zwischen mir und meinem Gegenüber in der Interaktion wirksam wird?
- **Verantwortung und Einfluss** – Welche Verantwortung ist mit der notwendigen Einflussnahme verbunden, und wie lebe ich diese im Sinne des Unternehmens?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Wir arbeiten in diesem Seminar am Kern dessen, was Leadership bedeutet: Menschen verantwortlich führen. Ihre Führungskräfte können sich hier durch intensive Erfahrung und die Aneignung qualifizierten Wissens darin fortbilden,

- Eigenverantwortlichkeit und Motivation von Mitarbeitenden zu fördern,
- eine positive persönliche Autorität (= Führungs-Kraft) zu entwickeln,
- durch einen wertschätzenden Umgang Vertrauen und Bindung zu schaffen,
- auch ohne hierarchische Positionsmacht im Führungskontakt wirksam zu werden,
- Missverständnisse und Spannungen souverän zu meistern,
- unterschiedliche Bedürfnis- und Motivationsmuster zu erkennen und in der Führungskommunikation zu nutzen,
- durch eine wertebasierte, menschenbezogene Führung kulturprägend wirksam zu werden.

Janus Ressourcenmanagement
Fotografie

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

(WIEDER) KRAFTVOLL AGIEREN.

Selbstmanagement

Immer mehr Verantwortungsträger:innen brennen aus oder verlieren im Businessalltag schleichend ihre Handlungsenergie und persönliche Orientierung. So können sie ihrer Verantwortung – sich selbst und anderen gegenüber – nicht mehr gerecht werden. Die Voraussetzung dafür, andere zu führen, ist die Fähigkeit, sich selbst führen zu können. Es gibt keine wichtigere Aufgabe für Führungskräfte, als die eigene Kraft, die Stimmigkeit und Leidenschaft in ihrem Handeln dauerhaft zu erhalten.

Ziele

In diesem Seminar haben Sie Zeit und Gelegenheit für eine intensive Standort- und Zielbestimmung, auf deren Basis Sie sich mit Ihren Kraftquellen, Ihren Werten und Bedürfnissen, Ihrer Leidenschaft und Ihren Zielen (wieder) verbinden können. Alles in allem geht es darum, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu sichern. Dieses Seminar ist insbesondere hilfreich, wenn Sie an einer (beruflichen) Weggabelung stehen und Orientierung suchen.

Inhalte und Leitfragen

Jegliche Veränderung erfordert ein Innehalten im Selbstlauf des Alltags und eine sorgfältige Reflexion: Wo stehen Sie jetzt in Leben und Karriere, und wo wollen Sie nach den bisher gesammelten Erfahrungen (noch) hin? Wie gehen Sie mit Ihrem Energie- und Krafthaushalt um? Leben Sie im Einklang mit Ihren Werten, Bedürfnissen und Talenten? Welches Potential Ihrer Persönlichkeit liegt brach? – Diesen Fragen gehen wir im Seminar nach. Im Einzelnen gilt es dabei, folgendes in den Blick zu nehmen:

- **Mein Standort** – Welche meiner persönlichen Ziele habe ich in der Vergangenheit erreicht? Welche nicht? Wo habe ich weggeschaut, was habe ich auf der Strecke verloren? Wie beschreibe ich meine aktuelle Situation?
- **Was mich ausmacht** – Was sind meine ganz eigenen Stärken, gibt es dafür genug Raum, was kann ich wie ausbauen? Wie gehe ich nutzbringend mit meiner Energie um? Welchen Einsichten über mich gehe ich beständig aus dem Weg?
- **Mein Ziel** – Was ist auf meinem inneren Kompass der Norden für mein berufliches Fortkommen? Wie heißt das übergeordnete Ziel?
- **Der weitere Weg** – Wie kann ich Erfüllung und Zufriedenheit finden, welche Erfolge sind dafür wichtig? Für welche persönlichen Entwicklungsziele entscheide ich mich für die Zukunft, kurz-, mittel-, langfristig?
- **Resilienz** – Wie kann ich unter Stress und Belastung meine Widerstandskraft erhöhen? Wie setze ich meine Energie ein, um in zukünftigen Belastungssituationen handlungs- und leistungsfähig zu bleiben? Was heißt das für meinen Alltag?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Bei diesem Seminar werden fundierte Neuentscheidungen getroffen. Sie erhalten Führungskräfte zurück, die

- wissen, was und wohin sie wollen, und die bereit sind, sich dafür einzusetzen,
- ihre Kraft gut verwalten und ihre Talente nutzbringend einsetzen,
- ihre Position und ihre Aufgaben kritisch überprüft haben und ggf. konstruktive Veränderungsvorschläge mitbringen,
- beherzt Verantwortung für die Gestaltung der Balance von beruflichen Herausforderungen und persönlicher Gesundheit übernehmen.

Janus Ressourcenmanagement
Bewegung & Wahrnehmung

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

IHR AUFTRITT WIRKT.

Persönlichkeit und Überzeugungskraft

Wenn Menschen mit ihrer Kraft verbunden sind, wenn sie ihre Werte mit Überzeugung und Leidenschaft vertreten, wecken sie Begeisterung und nehmen andere mit. Die alten Griechen nannten das „Charisma“. In diesem Seminar geht es kompromisslos um Ihre Überzeugungskraft, Ihre Wirkung – wenn Sie so wollen: um Ihr Charisma.

Ziele

Auftritts- und Präsentationstraining gibt es viele. Allerdings wirken antrainierte Gesten und einstudierte Mimik oft kontraproduktiv, ja sogar irritierend. Wir gehen einen anderen Weg und nehmen auch die Entwicklung der individuellen Persönlichkeit in den Blick. Gerade in Rampenlicht- und Stresssituationen werden viele Menschen geplagt von Selbstzweifeln, Nervosität und Ängsten. In diesem Seminar erlernen Sie Methoden und Techniken aus der Führungspsychologie und des Hochleistungssports zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens und Ihrer inneren Stabilität. Wir arbeiten intensiv an Ihrer individuellen Körpersprache und stimmlichen Ausdruckskraft. Denn: Je kraftvoller und wärmer die Stimme, je klarer die Gestik, je besser die körperliche Aufrichtung und Standfestigkeit, desto authentischer und souveräner wirken Sie auf andere.

Inhalte und Leitfragen

Durch intensive Feedbacks in unterschiedlichen Settings reflektieren Sie in diesem sehr abwechslungsreichen Seminar Ihre persönliche Wirkung und arbeiten so an Ihrem individuellen Weg zu mehr Souveränität und Überzeugungskraft. Zahlreiche Übungen eröffnen Ihnen neue Sichten auf Ihr körperliches und stimmliches Verhalten und setzen dort an, wo Sie etwas verändern möchten. Viele der gelernten Übungen sind absolut alltagstauglich und ganz konkret vor und während eines – wie auch immer gearteten – „Auftritts“ hilfreich. Durch die Arbeit mit Video-Feedback, Live-Präsentationen und Stimmaufzeichnungen stärken Sie Ihren Auftritt. Durch die Reflexion Ihrer inneren Haltung überwinden Sie Blockaden und erhöhen Ihre Präsenz.

- **Körpersprache** – Wie entwickele ich im Wortsinn Standfestigkeit und Stabilität? Wie überzeuge ich durch eine klare Gestik und eine offene Haltung?
- **Kontakt** – Wie gehe ich in Kontakt zu den zuhörenden Menschen, meinen Mitarbeitenden, dem Publikum?
- **Stimme** – Wie erreiche ich mein Auditorium emotional? Wie erweitere ich Stimmvolumen, Resonanz und Klang?
- **Innere Haltung** – Wie überzeugt bin ich selbst von dem, was ich zu sagen habe? Was ist mein Auftrag und welche Blockaden behindern meinen Auftritt?
- **Transfer in den Alltag** – Was ist mein persönliches Übungsprogramm für Körper und Stimme?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Sie unterstützen Ihre Führungskräfte und Leistungsträger:innen mit diesem Seminar dabei,

- Ihr Unternehmen wirkungsvoll, angemessen und authentisch in diversen Kommunikationssituationen zu (re-)präsentieren,
- sich selbst und ihrer Wirkung bewusst zu werden und souverän, sicher und authentisch aufzutreten,
- durch mehr Überzeugungskraft Mitarbeitende besser zu motivieren und zu führen,
- ihre Stresskompetenz zu steigern, um auch in Belastungssituationen gelassen und fokussiert zu bleiben und sich sogar während einer konkreten Belastungssituation zu entspannen!

Janus Ressourcenmanagement
Taiji-Qi-Gong

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

AGIEREN STATT REAGIEREN.

Emotionale Intelligenz

Gefühle sind buchstäblich überall und wirken, ob wir das wollen oder nicht. Die Forderung an sich selbst oder andere „bleib bitte sachlich“ dient in den wenigsten Fällen der Sache. Im Gegenteil: Immer dann, wenn diese Forderung in den Raum kommt, kann darauf gewettet werden, dass im Hintergrund starke Emotionen wirken, die es sich lohnen würde zu verstehen und (gemeinsam) zu betrachten.
Emotional intelligente Führungskräfte schaffen ein Umfeld Psychologischer Sicherheit. Emotionen sind das, was Menschen bewegt. Sich über die eigenen Gefühle und die dahinterliegenden wahren Bedürfnisse im Klaren zu sein, macht uns handlungsfähig – auch in anspruchsvollen Situationen. Wir lassen uns zum Beispiel nicht mehr von Ärger oder Wut überwältigen oder ins Schneckenhaus jagen, sondern verstehen unsere dahinterliegenden Bedürfnisse und können uns effektiver dafür einsetzen.

Emotionale Intelligenz hilft uns auch dabei, uns besser in die Gefühls- und Bedürfnislagen anderer einzufühlen, hinter die Kulissen zu schauen und in Führungs- und Kooperationssituationen, letztlich in jeder sozialen Interaktion, konstruktiv zu reagieren und psychologische Sicherheit zu vermitteln.

Ziele

Sie lernen in diesem Seminar, Ihre eigenen Gefühls- und Bedürfnislagen besser zu verstehen und konstruktiver ins Spiel zu bringen. Sie werden Regisseur:in Ihrer Emotionen, anstatt von ihnen unkontrolliert gesteuert zu werden. Gleichzeitig schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit für emotional aufgeladene Verhaltensweisen und Äußerungen anderer, verstehen, wie wichtig emotionale Sicherheit für die Leistungsfähigkeit von Einzelnen und von Teams ist und wissen, wie Sie durch Ihr Handeln dafür sorgen können.

Inhalte und Leitfragen

In diesem persönlich fordernden Seminar erforschen Sie Ihre eigene, emotionale Innenwelt und kommen in Kontakt mit eigenen inneren Anteilen (Ego-States). Von da an sind emotionale Reaktionen anderer kein Buch mit sieben Siegeln mehr für Sie, sondern werden versteh- und beeinflussbar.

- **Meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse** – Wie bin ich mit ihnen in guter Verbindung, auch in herausfordernden Situationen?
- **Wut, Ärger, Frust** – Wie kann ich damit bei mir und anderen umgehen? Wie funktioniert hilfreicher Selbstdialog bei inneren Konflikten?
- **Gewaltfreie Kommunikation** – Welche innere Haltung und Sprache führen zu Verständigung und Kooperation?
- **Empathie** – Welche Wirkung hat sie und wie entwickle ich sie?
- **Neurowissenschaft und Führungspraxis** – Wie beeinflussen sich Körper, Verstand und Emotionen gegenseitig?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Stellen Sie sich vor, in Ihrem Unternehmen arbeiten vor allem Führungskräfte, die im oben beschriebenen Sinne emotional intelligent sind. Wie groß wäre das gegenseitige Vertrauen, wie bereitwillig und wertschätzend würde man in Konflikte hineingehen und sie lösen, wieviel mehr würde man voneinander wissen und aufeinander eingehen und wie attraktiv wäre Ihr Unternehmen für Ihre Mitarbeitenden und Bewerber:innen! Auf emotionaler Ebene sind wir alle gleich, die emotionale Lage der Führungskraft ist nicht per se wichtiger als die der Mitarbeitenden. Das bewusste Zulassen von und der offensive Umgang mit allen Emotionen implizieren Augenhöhe und Hierarchiefreiheit. – Das muss man allerdings auch wollen.

Janus Ressourcenmanagement
Embodied Emotions

EXTRA

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

Systemisch, fundiert und praxisnah.

OFFENE METHODENSEMINARE

Coaching ist längst im Mainstream angekommen, wird bei weitem nicht nur von hauptberuflichen Coaches ausgeübt und gewinnt auch im alltäglichen Führungskontext immer weiter an Bedeutung. Dies hat zwei Gründe:

Andere Menschen in ihrer persönlichen und in ihrer professionellen Entwicklung zu beraten, Teams und Arbeitsgruppen zu optimaler Zusammenarbeit zu führen, Konflikte zwischen Einzelnen und Gruppen konstruktiv zu bearbeiten und aufzulösen – ist eine äußerst bereichernde und gleichzeitig fordernde Tätigkeit. Immer mehr Profis in Unternehmen ergänzen ihre fachlichen Kompetenzen mit Coaching-Skills – um diese dann innerhalb ihrer Organisation und manchmal auch parallel dazu auf dem freien Beratungsmarkt anzuwenden.

In neuen Arbeitswelten, in Organisationen mit flachen Hierarchien und ausgeprägter Selbstorganisation werden Mitarbeitende und Führungskräfte benötigt, die über Coaching-Skills verfügen. Agile Coaches, Mediator:innen, interne Coaches, Change Agents, Führungskräfte im agilen Umfeld: Ganz neue Berufsbilder sind entstanden und entwickeln sich weiter, herkömmliche Professionen wandeln sich grundlegend. Immer mehr Rollen in Unternehmen sind mit Beratungskompetenzen und -ansprüchen versehen.

Was sind eigentlich Coaching-Skills und wie kommt man daran?

Nicht überraschend: Der Janus-Studiengang Coaching liefert Antworten, nicht zuletzt durch die beiden im Plan enthaltenen Methodenseminare, deren Beschreibung Sie auf den folgenden Seiten finden.

Wie in allen Bereichen unserer Arbeit legen wir auch beim Erlernen neuer Methoden oder der Erweiterung der eigenen Methodenkompetenz großen Wert auf die geschützte, mutige, humorvolle Auseinandersetzung mit sich selbst. Erwarten Sie also keine theoretischen Abhandlungen oder ein „so wäre es, wenn …“, sondern freuen Sie sich auf einen intensiven, selbsterfahrungsorientierten Lern- und Entwicklungsweg. Sie erhalten eine Fülle von methodischen Anregungen und beginnen damit, Ihre Coaching-Toolbox zu füllen und eine Idee zu entwickeln, mit welchen Vorgehensweisen und Methoden Sie als Berater:in an Wirksamkeit gewinnen.

BERATEN OHNE RATSCHLAG.

Methodik des Einzelcoaching

Tatsächlich gibt es kaum eine beglückendere Tätigkeit, als Menschen zu coachen. Ein gelungene Coaching-Session oder ein stärkendes Mitarbeitendengespräch mit Coaching-Anteilen hinterlassen tiefe Befriedigung und das Gefühl, selbstverständlich sinnvolle Arbeit zu leisten. Egal, ob man als Führungskraft oder hauptberufliche:r Coach unterwegs ist: Gutes Coaching ist – Rollenklarheit vorausgesetzt – aus jeder Rolle heraus möglich.

Ziele

Es ist in der Regel die größte Herausforderung für angehende Coaches, besonders für diejenigen, die gleichzeitig Führungskraft sind, einen Schritt hinter den Coachees zu bleiben, bei sich und gleichzeitig beim Gegenüber zu sein, eher zu fragen, als zu antworten, eher Räume zu zeigen, als in (neue) Räume hinein zu schubsen, eher präsent zu sein, als (sich) zu präsentieren.

Inhalte und Leitfragen

Sie experimentieren mit einem Set bewährter Frage- und Interventionsformen und füllen Ihre ganz persönliche Toolbox. Sie fangen an zu verstehen, was – im Führungsalltag ganz konkret – der Unterschied zwischen Coachen und Führen ist bzw. noch mehr sein könnte und gewinnen Klarheit über Ihre ganz persönlichen Lern- und Entwicklungsfelder als Coach. Sie werden nach diesem Seminar nicht fertig sein (Sind wir das je?), aber das Rüstzeug haben, um sich hauptberuflich als Coach auf den Weg zu machen oder als coachende Führungskraft Ihren Mitarbeitenden und Ihrem Unternehmen deutlichen Mehrwert zu stiften. Sie werden persönlich gereift sein.

- **Coaching-Ablauf und Kontrakt** – Was gilt es bei Planung, Vorbereitung und Durchführung von Einzelcoachings zu beachten? Wie lauten gute Zielformulierungen und Vereinbarungen mit Coachees?
- **Coaching-Prozess** – Wie entwickle und validiere ich Coaching-Interventionen und Maßnahmen? Wie und wann schließe ich Coachings geplant oder ungeplant ab?
- **Im Kontakt** – Welche meiner Einstellungen und Verhaltensweisen fördern den Kontakt zu Coachees und wirken günstig auf deren Motivation?
- **Im Konflikt** – Wie bearbeite und nutze ich Konflikte mit Coachees? Was zeigen sie mir vielleicht an?
- **Typische Coaching-Fallen** – Was sollte mir nicht allzu häufig passieren? Und wenn es doch passiert, was dann?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Wollen Sie wirklich, dass Ihre Führungskräfte Coaching-Kompetenz haben? – Dann sollten Sie Ihren Führungspersönlichkeiten dieses Seminar anbieten. Sie erhalten Führungskräfte zurück, die

- einen deutlich größeren Ausschnitt der Führungsklaviatur beherrschen,
- in der Lage sind – ohne Manipulation – das Beste aus „ihren“ Mitarbeitenden herauszuholen,
- in Krisenzeiten für Stabilität bei sich selbst und anderen sorgen können,
- bereit stehen, „schwierige“ Mitarbeitende und Kolleg:innen wirksam zu begleiten und
- mit ihrem ressourcen- und lösungsorientierten Blick für Lebensfreundlichkeit und Effizienz in Ihrem Unternehmen sorgen können.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

Das Seminar stellt hohe Anforderungen an die Teilnehmenden. Insbesondere sollten Sie sich selbst schon gut kennen. Deshalb sind Sie teilnahmeberechtigt, wenn Sie bereits ein Seminar aus der Reihe „Persönlichkeitsseminare“ besucht haben.

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

VON DER ARBEITSGRUPPE ZUM HOCHLEISTUNGSTEAM.

Methodik des Teamcoaching

Ein Team zu führen und es gleichzeitig zu coachen ist eine der wichtigsten und herausforderndsten Aufgaben für Führungskräfte. Auch deshalb ist dieses Seminar längst nicht nur für professionelle Coaches gedacht. Im Kern geht es darum, die dynamischen Prozesse in Teams wahrzunehmen und zu reflektieren, um daraufhin günstig zu intervenieren. Und sich dabei bewusst zu sein, dass man – egal ob Coach oder Führungskraft – immer auch Teil der Dynamik ist, die man gestalten möchte.

Ziele

Sie werden nach diesem Seminar weder fertige:r Teamentwickler:in oder Prozessbegleiter:in sein, aber Sie werden das Rüstzeug haben, um sich hauptberuflich als Teamentwickler:in auf Ihren Weg zu machen oder stiften als Führungskraft mit Gespür für Teams Ihren Mitarbeitenden und Ihrem Unternehmen deutlichen Mehrwert. Sie lernen und erleben, was ein Team braucht, um bestmöglich zu funktionieren. Wenn Sie genau aufpassen, erleben Sie wahrscheinlich die Grenzen der Beeinflussbarkeit von Teams und Ihre ganz persönlichen Limitationen als Teamcoach. Das ist gut so, denn eine Portion Demut vor der Fülle von Beziehungsdynamiken in Teams und der gelegentlichen (Un-)Wirksamkeit eigener Verhaltensmuster ist angebracht. Gleichzeitig erleben und reflektieren Sie den Gruppenprozess in Ihrer Trainingsgruppe. Sie erhalten Feedback in Ihrer Rolle als Teamcoach und reflektieren mögliche Rollenkonflikte in Ihrem professionellen Alltag und beginnen damit, Ihren persönlichen Werkzeugkoffer zu füllen.

Inhalte und Leitfragen

In diesem Seminar erleben Sie alles live. Sie erkennen Teamdynamiken, entwickeln Interventionsmöglichkeiten und setzen diese unmittelbar in der Gruppe des parallellaufenden Seminars „Gruppendynamik – Gegen geht nicht!" um. Sie erleben hautnah den Erfolg oder Misserfolg Ihrer Vorgehensweisen.

- **Kontrakt** – Wie komme ich zu meinem Auftrag? Wie gehe ich mit der Fülle individueller Ziele und Anliegen um und bringe diese gut miteinander in Verbindung?
- **Prozess und Rollen** – Welche Gruppenrollen gibt es, welche Bedeutung haben sie und wie stärke ich sie als Teamcoach? Wodurch kann ich echte Verständigung und gute Entscheidungen im Team (be-)fördern?
- **Im Kontakt** – In welcher Haltung bin ich als Teamcoach erfolgreich? Wie merke ich, ob ich in gutem Kontakt mit der Gruppe bin? Welche meiner typischen Verhaltensweisen und Vorlieben stärken eher den Kontakt, welche schwächen ihn?
- **Im Konflikt** – Wie gehe ich mit schwierigen Teammitgliedern um? Was, wenn ich selbst in Konflikt mit Einzelnen gerate? Wie kann ich Konflikte im Team bearbeiten und nutzen?
- **Wenn ich Führungskraft des Teams bin und coachen möchte** – Wie unterscheiden sich die Rollen und wie mache ich mir und den anderen klar, in welcher Rolle ich gerade bin?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Nutzen Sie dieses Seminar, wenn Sie wollen, dass Ihre Führungskräfte Teams nicht nur führen, sondern auch coachen können, also:

- ein feineres Gespür für gruppendynamische Prozesse besitzen,
- sich trauen, auch auf der Beziehungsebene zu intervenieren, anstatt lediglich über Ziele, Maßnahmen und ToDo-Listen zu führen,
- in Teamkonflikten nicht nur Schiedsrichter:in oder Entscheiderin:in sind, sondern auch Prozessbegleiter:in und Coach von Hochleistungsteams.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

Wegen der Verzahnung mit dem Parallelseminar, der damit verbundenen Komplexität der Geschehnisse und der hohen Anforderungen an die Teilnehmenden dieses Seminars sind Sie teilnahmeberechtigt, wenn Sie im Vorfeld bereits am Seminar „Gruppendynamik – Gegen geht nicht!" teilgenommen haben.

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

EMPOWERMENT & KOMPETENZ FÜR COACHES.

Supervision

Um als Profi voranzukommen, Ihre Kompetenz weiter zu schärfen, nicht stehen aber bei Kräften zu bleiben und aus Fehlern zu lernen (anstatt Fehler zu vermeiden), bedarf es des lebendigen Austauschs mit anderen. In Supervisionen findet dieser Austausch unter professioneller Leitung von Lehrcoaches statt. Die Wirkung ist enorm!

Ziele

Sie gewinnen Sicherheit, lernen, sich selbst immer besser einzuschätzen und zu verstehen und erweitern Ihr Verhaltens- und Methodenrepertoire. Als coachende Führungskraft oder (angehende:r) Coach reflektieren und erfahren Sie, warum und auf welche Weise Ihre Beratungen gelungen und auch einmal misslungen sind und was das vielleicht mit Ihnen persönlich zu tun hat. Sie hinterfragen Ihr Beratungsverhalten und können sich Unterstützung für schwierige Coachingsituationen holen.

Inhalte und Leitfragen

In diesem Seminar können Sie auf vielfältige Art und Weise lernen und Erfahrungen sammeln: Mit Ihrem eigenen, konkreten Praxisfall, als Coach anderer Seminarteilnehmenden, in der Supervision durch Lehrcoaches und der wohlwollenden Beobachtung des Lernprozesses anderer Coaches.

- **Fallbearbeitung** – Wie komme ich mit meinen herausforderndsten professionellen Fragestellungen weiter?
- **Lernen unter Supervision** – An welchen Stellen möchte ich mich als Coach weiterentwickeln?
- **Kollegialer Austausch** – Wie kann ich von meinen Kolleg:innen lernen, was kann ich mir abschauen und was sollte ich tunlichst bleiben lassen?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Ihre supervidierten Führungskräfte und internen Beratenden und Coaches

- erfahren kontinuierliche Entwicklung entlang des eigenen Weiterbildungsbedarfs,
- profitieren vom lebendigen Austausch mit Gleichgesinnten aus anderen Unternehmen,
- kehren gestärkt zurück und wirken stärkend in Ihr Unternehmen hinein.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

Teilnahmeberechtigt sind Sie, wenn Sie bereits eines unserer beiden Methodenseminare besucht haben.

Weitere Infos & Termine
janusteam.de

METHODIK & PROFESSION

Studiengang Coaching

Deutscher Coaching Verband e.V.

Zertifizierte Ausbildung

Der Studiengang Coaching

FÜR AMBITIONIERTE FÜHRUNGSKRÄFTE UND MENSCHEN IN BERATENDEN FUNKTIONEN.

In neuen Arbeitswelten – in Organisationen mit flach(er)en Hierarchien und ausgeprägter Selbstorganisation und Selbstverantwortung – ist es fast unumgänglich, dass Mitarbeitende und Führungskräfte über Coaching-Skills verfügen. Ganz neue Berufsbilder entstehen, herkömmliche Professionen wandeln sich grundlegend und immer mehr Rollen in Unternehmen sind mit Beratungskompetenzen und -ansprüchen versehen.

Und wer andere wirksam und professionell beraten möchte, benötigt primär vier Skills, man könnte auch sagen: Meta-Kompetenzen.

Selbst-Bewusstheit: Die Fähigkeit und die Bereitschaft, die eigene Wahrnehmungs- und Erfahrungswelt zu verstehen (»Wie ticke ich?«) und als einerseits einzigartig und andererseits als höchst subjektiv, d. h. fragwürdig zu betrachten. Oft gepaart mit dem Drang, wirklich zu erforschen und zu verstehen, wie andere funktionieren …

Selbst-Akzeptanz: Die Fähigkeit und die Bereitschaft, sich selbst – wirklich – zu nehmen, wie man ist, mit allen Stärken, Talenten, Begrenzungen, Widersprüchen, Sehnsüchten. Dies als Voraussetzung dafür, mit anderen ähnlich mitfühlend und (erst damit auch) professionell umzugehen.

Verhaltensvariabilität: Die Fähigkeit und die Bereitschaft, in unterschiedlichen Situationen und im Kontakt mit sehr unterschiedlichen Menschen bewusst unterschiedlich agieren zu können. Anstatt wieder und wieder und wenig wirkungsvoll immer den gleichen, erlernten Mustern zu folgen.

Systemisches Denken und Handeln: Die Fähigkeit, das Wesentliche eines Systems zu erkennen und immer auch dessen Gesamtheit im Blick zu haben, um auch hoch dynamische Systeme oder komplexe Probleme besser verstehen und lösen zu können.

Ein passendes Set an Coaching-Methoden für unterschiedliche Anliegen und Problemlagen ergänzt diese vier Meta-Kompetenzen. Die Reihenfolge ist uns wichtig: Erst kommt die persönliche Entwicklung und dann die tools. Denn: A fool with a tool is still a fool :-) Wer den Janus-Studiengang absolviert hat, soll kein »Tooligan« (Gunther Schmidt) sein, sondern eine gereifte Beratungspersönlichkeit.

Wir legen also viel Wert auf die geschützte, mutige, humorvolle Auseinandersetzung mit sich selbst. Persönlichkeitsentwicklung ist deshalb wichtiger und fester Bestandteil des Studiengangs Coaching.

Unsere Methodenseminare sind sehr selbsterfahrungsorientiert angelegt. Sie erhalten eine Fülle von methodischen Anregungen und beginnen damit, Ihre Coaching-Toolbox zu füllen und eine Idee zu entwickeln, mit welchen Vorgehensweisen und Methoden Sie als Berater:in an Wirksamkeit gewinnen.

STUDIENGANG COACHING.

Der Ablauf im Überblick

2 Methodenseminare
2 Persönlichkeitsseminare
3 Supervisionen

Praxis, Praxis, Praxis: In all unseren Seminaren – ob persönlichkeitsorientiert, oder methodisch – haben Sie zahlreiche Gelegenheiten, Ihre Coachings-Skills zu erproben und zu verfeinern. In den methodischen Seminaren und Supervisionen stellen wir immer Live-Situationen her, in denen Sie Gelerntes unmittelbar anwenden können.

Wir leben und nutzen Diversität in unseren Seminargruppen: Führungskräfte, Mitarbeitende mit Beratungsauftrag, Selbstständige, Menschen mit ersten Erfahrungen in Organisationen und sogenannte alte Hasen, fortgeschrittene Coaches und blutige Anfänger:innen sitzen gemeinsam im Kreis und gehen sehr individuelle persönliche Lernschritte. Das ist ungeheuer lehrreich, spiegelt die Realität unserer komplexen und diversen Welt wider und erzeugt unvorhersehbare Dynamiken und oft überraschenden Kollateralnutzen.

Im Rahmen des Studienganges besuchen Sie insgesamt vier Seminare und (mindestens) drei Supervisionen aus unserem Angebot: Zwei Persönlichkeitsseminare aus dem Janus-Programm sind Pflicht, eins davon besuchen Sie gleich zu Beginn Ihrer Ausbildung, und zwar das Seminar »Gruppendynamik – ›Gegen‹ geht nicht«.

Außerdem besuchen Sie die zwei methodischen Seminare »Methodik des Einzelcoaching – Beraten ohne Ratschlag« und »Methodik des Teamcoaching – Von der Gruppe zum Hochleistungsteam«, über die Reihenfolge entscheiden Sie zusammen mit der Leiterin des Studiengangs, Jasmine Harde, oder in der Beratung durch Tine Gasser.

In drei Supervisionen reflektieren Sie Ihre Erfahrungen als Coach und Berater:in und erhalten dazu Supervision. Hier liegt der Fokus auf Praxislernen, Fallbearbeitung und kollegialem Austausch, so dass sichergestellt ist, dass der Transfer der erlernten Inhalte in die Praxis einfach und leicht gelingt und Sie möglichst schnell die nötige Sicherheit für unterschiedliche Coachingsituationen gewinnen. Die Option einer zusätzlichen Supervision steht Ihnen jederzeit offen.

Ihr Abschluss findet im Rahmen der letzten Supervision statt. Hierfür geben Sie im Vorfeld eine schriftliche Arbeit zu einem Thema ab, das Sie mit der Studiengangsleitung bei einer der vorangegangenen Supervisionen besprochen und vereinbart haben und führen dann vor Ort eine Live-Sequenz durch, die in Ihrer Arbeit beschrieben wurde. Eigene Klient:innen müssen Sie nicht akquirieren, in den Supervisionen arbeiten Sie und alle anderen Studiengangsteilnehmenden miteinander oder mit Live-Klient:innen, die über Janus angeworben werden. Ihr Zertifikat erhalten Sie bei erfolgreicher Teilnahme am Studiengang in Ihrer Abschluss-Supervision.

Eine ausführliche Beratung und Begleitung vor und während des Studienganges liegt uns sehr am Herzen, denn die konkreten Studienverläufe sind so individuell wie unsere Teilnehmenden. Wählen Sie sich die Termine aus unserem Angebot, die am besten zu ihrem Terminkalender passen! In den meisten Fällen liegt die Dauer des Studienganges bis zum Abschluss zwischen 1,5 und 2 Jahren.

Gewinn für Ihr Unternehmen

- Persönlichkeitsentwicklung und methodische Qualifizierung gehen Hand in Hand. Unsere Teilnehmenden lernen zentrale methodische Ansätze kennen und konzentrieren sich auf die professionelle Gestaltung der Coaching-Phasen und ihrer Coaching-Rolle. Sie reifen als Mensch und Coach.
- Führungskräfte, interne Expert:innen und angehende Coaches lernen gemeinsam. Weil viele Rollen zunehmend Coaching-Skills erfordern und sich somit immer ähnlicher werden. Janus hat dies von Anfang an in seinem Studiengang Coaching verankert. Er richtet sich explizit (auch) an die moderne Führungskraft.
- Janus steht im deutschsprachigen Raum allein mit einem wirklich ganzheitlichen Lernkonzept, welches Kognition, Emotion und die körperliche Ebene gleichermaßen anspricht. Ressourcenmanagement ist integraler Bestandteil aller persönlichkeitsorientierten Janus-Seminare.

Seminar 1
Gruppendynamik - Gegen geht nicht!

- Gruppenprozesse und -muster erkennen
- Persönliche Verhaltensweisen reflektieren
- Eigenen Rolle überprüfen

Seminar 2
Methodik des Einzelcoaching

- Unterschied zwischen Coachen und Führen
- Coachingtools und Coachingkompetenz

1. Supervision

- Praktische Fallbearbeitung
- Arbeit mit neuen Klient:innen
- Kollegialer Austausch

Seminar 3
Persönlichkeitsseminar

- Wirksam werden mit der ganzen Persönlichkeit
- Reflektierter Umgang mit der eigenen Person

Nach Wahl in Absprache mit der Studiengangsleitung

2. Supervision

- Praktische Fallbearbeitung
- Arbeit mit neuen Klient:innen
- Kollegialer Austausch

Seminar 4
Methodik des Teamcoaching

- Live-Coaching unter Supervision
- Einfluss von und Gespür für Teamdynamiken

3. Supervision

- Fallbearbeitung und kollegialer Austausch
- Praktische Live-Sequenz
- Abschluss mit Zertifikatsübergabe

Alle Infos & Termine
janusteam.de

Janus GmbH & Co. KG
Organisationsentwicklung, Teamentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung
Mühlenweg 1, 85653 Aying
Tel. +49 (0)8095 87338-0, Fax +49 (0)8095 87338-10
team@janusteam.de
www.janusteam.de

Fotos: Moritz Rittmeyer, Christina Duttiné
Entwurf und Realisation: R12 Spannbauer GmbH
Druck: deVega Medien GmbH