

## ANGEBOT TRAINING / COACHING / MEDIATION / TEXT (zu allen Themen auch individuelle Seminare und Workshops nach Bedarf)

### KOMMUNIKATIONSTRAINING

#### Seminare / Workshops

- Wertschätzende Kommunikation – konstruktiv, zielgerichtet, erfolgreich
- Professionelle Gesprächsführung – kompetent, souverän, empathisch
- Kommunikationstechniken für schwierige Situationen (individuelle Absprache)
- Kommunikation im Change – im Veränderungsprozess gelingend kommunizieren
- Konzepte der Kommunikationspsychologie – Grundlagen der Kommunikation verstehen und anwenden
- Kommunikation für Führungskräfte: Mitarbeitergespräche führen, Feedback geben, Aktiv Zuhören, Konstruktiv und wertschätzend Kritik üben
- Feedback geben und nehmen – individuell und wertschätzend
- Erfolgsfaktor Feedbackkultur – Klare und offene Kommunikation im Team
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK) –Empathie für mich und andere

#### Themenauswahl

Kommunikationsmuster, Kommunikationsmodelle (Nachrichtenquadrat, Transaktionsanalyse etc.), Kommunikationsregeln, Kommunikationsstile, Gesprächsführungstechniken, schwierige und konfliktreiche Gespräche, Feedback, Fragetechniken, aktives Zuhören, konstruktive Kritik, Do's und Don'ts der Kommunikation, Gesprächsstörer, Gesprächsförderer, Gesprächspausen, Gesprächsleitfaden, Gesprächsvorbereitung, Körpersprache, Gewaltfreie Kommunikation, Argumentations- und Schlagfertigkeitstechniken, Deeskalationstechniken, etc.

#### Nutzen

Souverän kommunizieren – Mitarbeiter\*innen / Kolleg\*innen verstehen – Effektive Zusammenarbeit

## KONFLIKTMANAGEMENTTRAINING

### Seminare / Workshops

- Konflikte und Widerstände im Kollegium – Souveräner Umgang mit mir und den anderen
- Konfliktmanagement – Modelle und Tools für Führungskräfte
- Konfliktprophylaxe und Konfliktbewältigung durch konstruktive Kommunikation
- Konflikte im Team – professionelle Haltung und professionelles Verhalten
- Konfliktgespräche souverän meistern mit Deeskalationstechniken
- Energieräuber Konflikt – Ansätze zur Ressourcenschonung
- Führen mit mediativer Gesprächskompetenz

### Themenauswahl

Persönlichkeitsmodelle anwenden, psychologische Mechanismen erkennen, Konflikte konstruktiv ansprechen, Konfliktstile analysieren, Konflikteskalation erkennen, Konfliktsignale beachten, Konfliktkreisläufe und besondere Dynamiken durchblicken, Hintergründe und Ursachen von Konflikten verstehen, mit Kritik umgehen, lösungsorientierte und deeskalierende Kommunikation im Konflikt, Umgang mit Emotionen, Körpersprache, mediative Kompetenzen entwickeln etc.

### Nutzen

Harmonische Zusammenarbeit – Mehr Motivation – Produktivere Arbeitsleistung

## RHETORIK / SCHLAGFERTIGKEIT- TRAINING UND BERATUNG

### Seminare / Workshops

- Rhetorik, Wirkung und Auftritt – souverän, sympathisch wirkungsvoll
- Rhetorik für Fortgeschrittene – Publikumsanalyse und zielgruppenspezifische emotionale Sprache
- Mein Auftreten und Meine Wirkung – Analyse und Weiterentwicklung der persönlichen Wirkungskraft (Feedbackseminar)
- Schlagfertigkeit – Blockaden lösen, Angriffe meistern, souverän kontern
- Individuelles Training nach Bedarf

### Themenauswahl

Stimme, Körpersprache (Blickkontakt, Gestik, Mimik, Stand, etc.), Lampenfieber und Blackout, Sprechängste, Atmung, Aufbau und Struktur einer Rede, Lebendigkeit einer Rede, Sprech- und Sprachstil, Satzbau und Verständlichkeit, Stichwortkonzept, rhetorische Stilmittel, Umgang mit Kritik, Publikumsanalyse, Emotionen wecken und das Publikum begeistern, Kommunikative Tools und Techniken: Brückensätze, verbales AIKIDO, Unterbrechungsregel, Stier-Technik für unangenehme Mitteilungen, Schlagfertigkeitstechniken für Anfänger und Fortgeschrittene, Umgang mit Beschwerden, Einwandbehandlung etc.

### Nutzen

Souveräner Auftritt – Besseres Image – Exzellenter Erfolg

## Seminarbeispiel

### MEIN AUFTRETEN UND MEINE WIRKUNG - FEEDBACKSEMINAR

Analyse und Weiterentwicklung der persönlichen Wirkungskraft / Intensive Fallarbeit

Die ehrliche Rückmeldung über die eigene Wirkung kommt im beruflichen Alltag viel zu kurz. Allerdings: Nur wer weiß, wie er auf andere wirkt, kann seine Stärken gezielt einsetzen und an seinen Schwächen arbeiten. Im Seminar können Sie Ihr Auftreten und ihre Wirkung auf den Prüfstand stellen. Wie wirken Sie in einer Vorstellungsrunde, bei einer Präsentation, in Diskussionen, in schwierigen Gesprächen, in einem Meeting oder einer herausfordernden (Führungs)situation?

Finden Sie – in einem geschützten und unterstützenden Rahmen – Ihre Stellschrauben einer positiven Entwicklung und entfalten Sie gezielt Ihr Wirkungspotenzial. Trainieren Sie gleichzeitig Ihre Kompetenz im Feedback geben und lernen Sie modellhaft von den verschiedenen Gruppensituationen.

#### Themen

- Bedeutung von Feedback für die eigene Entwicklung
- Regeln für positives und kritisches Feedback kennen und trainieren
- Selbstbild - Fremdbild, blinde Flecken abgleichen und erkennen
- Weiterentwicklung der persönlichen Wirkung über Körpersprache, Stimme und passende Gesprächsführungstechniken
- Weiterentwicklung des eigenen Verhaltensrepertoires
- Trainieren und Optimieren individueller Gesprächssituationen
- Persönlicher Entwicklungsplan

#### Nutzen

- Sie bekommen ehrliches und klares Feedback zu persönlicher Ausstrahlung, Verhalten, Wirkung und Kommunikationsstil (durch Teilnehmer\*innen und Trainerin)
- Sie lernen Ihre Stärken auszubauen und mit Ihren Schwächen umzugehen
- Sie erkennen und erarbeiten sich konkrete Ansatzpunkte zur besseren Wirkung
- Sie trainieren konstruktiv Feedback zu geben

#### Zielgruppe

Menschen die eine souveräne, kompetente und sympathische Wirkung anstreben

## Seminarbeispiel RESILIENZTRAINING BIEGSAM ABER STABIL WIE EIN SCHILFROHR IM STURM

Die Anforderungen und gesellschaftlichen Ansprüche an den modernen Menschen in einer komplexen Welt sind hoch. Immer mehr Arbeitnehmer verspüren starken Druck, psychische Leiden nehmen zu und sind mittlerweile häufiger Grund für Krankschreibungen. Stress besteht sowohl im Berufsleben, das heute hohe Flexibilität und ständige Weiterbildung erfordert wie auch im Privatleben, in dem Partnerschaft, Kinder sowie die eigene Karriere gleichzeitig optimal gestemmt werden sollen.

Manchen Menschen gelingt es allerdings gut, sich diesen Herausforderungen zu stellen. Sie gelten als resilient, denn sie zeigen eine besondere innere Stabilität und psychische Widerstandskraft. Die Resilienzforschung hat diese Menschen genauer unter die Lupe genommen und herausgefunden, was sie stark macht. Wichtigste Erkenntnis: Resilienz ist trainierbar: Sie besteht aus einem Bündel von Strategien mit Schwierigkeiten umzugehen.

### Themen

Persönliche Resilienz (halbtägiger WS oder Training 1-2 Tage)

- Historie und Definition des Begriffs
- Neurobiologische Hintergründe: Das gestresste und das resiliente Gehirn
- Die Bausteine der Resilienz
- Zusammenhang von Gedanken, Emotionen und Handlungen
- Selbstwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen
- Ressourcen und Stärken
- Analyse des eigenen Energiehaushalts
- Emotionen steuern
- Probleme in Ziele verwandeln
- Souveränität und Gelassenheit durch innere Haltung und Körpersprache
- Prioritäten setzen
- „Antreiber“ und Gedankenmuster erkennen und bearbeiten
- Grenzen setzen

### Nutzen

Den täglichen Arbeitsherausforderungen durch zielorientierte Selbstführung und konstruktive Stressbewältigung mit mehr Souveränität und Widerstandskraft begegnen

### Alternative / Ergänzung

Resilienztraining für Teams nach spezifischem Bedarf

## TEAMENTWICKLUNG ODER TEAMBUILDING

Zu spezifischen Themen wie z.B. Verbesserung der Kommunikation, der Optimierung Zusammenarbeit, der Rollenklärung, der Etablierung einer Feedbackkultur, der Bearbeitung von Konflikten, der Klärung des Umgangs miteinander, der Aufgabenverteilung, der veränderten Zielstellung im Changemanagement etc. biete ich spezifische, individuell entwickelte Teamentwicklungsworkshops an.

**Zeitungfang:** nach Absprache und den Zielvereinbarungen.

Für neue oder temporäre Teams biete ich Teambuilding-Workshops an.

**Ziel:** Eine fundierte Grundlage für erfolgreiche Zusammenarbeit legen.

## KOLLEGIALE BERATUNG

### Startseminar für Gruppen

- Kollegiale Beratung –  
Einführung in die Methode und erste Praxiserfahrung (1-2 Tage)

### Themenauswahl

Haltung und Atmosphäre in der Kollegialen Beratung

Grundlage: Gesprächsführungstechniken erlernen

Herkunft, Merkmale, Ziele, Nutzen, Struktur und Prozess der Methode

Grundlegende Methodenbausteine

Die Rollen in der Kollegialen Beratung, Fallbesprechungen

### Nutzen

Beratungskompetenz schärfen - Führungstechniken trainieren - Praxisprobleme kreativ lösen

## KONZEPT UND TEXT

Als Redakteurin, Autorin und Kommunikationswissenschaftlerin erarbeite ich Konzepte oder schreibe zielgruppenspezifische Texte für

- Newsletter
- Website
- Soziale Medien
- Flyer
- Firmenprofile
- Studien
- Blended Learning Module

**Spezialität:** Schreiben unter der Berücksichtigung der Erkenntnisse des Neuromarketing und der Persönlichkeitsforschung. Referenzen gerne auf Anfrage.

Lesen Sie auch meinen Blog [www.nina-lowitzki.de/blog](http://www.nina-lowitzki.de/blog)

## COACHING

### Seminar für Führungskräfte

- Coachingtools für Führungskräfte (1-2 Tage)

### INDIVIDUELLES SYSTEMISCHES BUSINESS COACHING

Als Systemischer Business Coach begleite ich Sie in der Arbeit an Lösungen für anstehende Herausforderungen. Mit Hilfe meiner gezielten Fragen und durch spezielle Übungen entwickeln Sie tragfähige und erfolgreiche Handlungsstrategien. Meine Haltung und mein Ansatz sind systemisch, meine Methoden beziehe ich aus verschiedenen Schulen. Wenn nötig, ergänze ich Coachingsitzungen durch beraterische Elemente aus meinem fachspezifischen Wissen als Kommunikationsexpertin. Häufige Anliegen meiner Kund\*innen sind:

#### Führung und Zusammenarbeit

- Onboard Coaching: Von der Fachkraft zur souveränen Führungskraft
- Schwierige Führungssituationen meistern
- Konflikte mit Mitarbeiter\*innen, Kolleg\*innen oder Vorgesetzten
- Kommunikation und Interaktion im Team
- Neue Aufgaben zielstrebig anpacken, Changeprozesse bewältigen
- Klarheit, Struktur und Übersicht über anstehende Themen gewinnen
- Entscheidungen treffen und Lösungen finden

#### Belastung und Persönlichkeit

- Schwierige Beziehungen in Beruf und Privatleben angehen
- Selbstwert stärken und Schwächen meistern
- Ungeliebte „Eigenschaften“ oder „Antreiber“ handhabbar machen
- Überlastung und Burnout angehen oder vorbeugen
- Work-Life-Balance leben, Resilienz entwickeln

#### Berufliche Entwicklung und Karriere

- Neuorientierung oder Karriereplanung
- Ziele und Strategien entwickeln und erreichen
- Outplacement Coaching

#### Rahmenbedingungen

Coachingsitzungen dauern durchschnittlich 1,5 - 2 h. Kosten und Anzahl der Sitzungen nach individueller Absprache. Ich arbeite in schön gestalteten Coachingräumen oder Inhouse.



## MEDIATION UND KLÄRUNGSHILFE

Als Mediatorin und Klärungshelferin unterstütze ich Sie und Ihren Konfliktpartner\*in oder ein Team dabei, eine passende, tragfähige Lösung für Ihre spezifische Situation zu finden.

### **Was ist Mediation?**

Mit dem strukturierten Verfahren der Mediation wird die Konfliktdynamik verlangsamt, Hintergründe, Konfliktgeschichte und Bedürfnisse können sichtbar und entflochten werden. Dieser von mir angeleitete Prozess bildet einen sicheren Rahmen, die Konfliktparteien kommen (wieder) in ein konstruktives Gespräch, das eine gemeinsame Lösungsfindung erlaubt. Die getroffene Vereinbarung soll für alle Parteien und die jeweilige Situation passend sein. Als Hilfestellung werden auch Modelle vermittelt, deren Verständnis eine Lösungsfindung erleichtert.

### **Ablauf einer Mediation** - wir durchlaufen gemeinsam fünf Phasen

#### *Vertrauensvoller Rahmen und Themen*

Organisatorisches, Gesprächsregeln, Erwartungen, Motivation, gegenseitiges Vertrauen, das genaue Herausarbeiten der zu besprechenden Themen stehen im Fokus.

#### *Konfliktdarstellung*

Die Konfliktparteien schildern einzeln ihre Sichtweisen. Hier liegt der Fokus auf der Kommunikation mit der Mediatorin. Gemeinsamkeiten und Differenzen werden herausgearbeitet.

#### *Konflikterhellung*

Der Konflikt wird in seinen tieferen Schichten beleuchtet, individuelle Bedürfnisse und Interessen werden deutlich. Schrittweise wird die Kommunikation zwischen den Beteiligten mit Hilfe der Mediatorin (wieder) hergestellt. Oft werden auch Modelle erklärt, die ein Verstehen der Konflikthintergründe erleichtern.

#### *Lösungsfindung*

Ideen und Vorschläge werden mit passenden Methoden erarbeitet, unter die Lupe genommen, geprüft und bewertet.

#### *Vereinbarung*

Die Konfliktparteien schließen im Konsens eine Übereinkunft. Kriterien der Umsetzung sowie Kontrollmechanismen werden verabredet.

### **Was ist Klärungshilfe?**

Die Klärungshilfe ist eine besondere Art Vermittlung in sehr emotionalen Konflikten. Sie ist methodisch mit der Mediation verwandt, setzt aber auch eigene Methoden ein. Das Verfahren folgt ebenfalls einem wohl überlegten strukturierten Ablauf.

### **Nutzen beider Verfahren**

Klärung belastender Situationen – Verbindliche Vereinbarungen - Harmonischeres Miteinander