



NEU!

SEMINARKALENDER KURZFORMATE 2019

25 Jahre erfolgreiche

Management- und Kommunikationsseminare

Offene Seminare

Kurzformate 2019

Mit zunehmender Digitalisierung und vielfältigen Arbeitszeitmodellen verändern sich auch die Erwartungen an die Weiterbildung. Lernen und Arbeiten verschmelzen und Zeit ist ein knappes Gut.

Neben unserem klassischen Seminarprogramm haben wir das Portfolio an Themen und Formaten erweitert. 19 kompakte Veranstaltungen für Personen mit knappen Zeitfenstern sind eingezogen. Die Kurzformate sind spitz auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnittenen, wie „Erfolgreich im Job – Wie Frauen sich durchsetzen“ oder „Selbstcoaching mit der Superhelden-Technik“. Schauen Sie rein!

Kosten

2 Stunden-Format 249,- EUR zzgl. MwSt.

4 Stunden-Format 449,- EUR zzgl. MwSt.

Suchen Sie sich aus unserem Programm Ihr passgenaues Angebot für 2019 heraus. Fehlt Ihnen ein Thema? Dann sprechen Sie uns gerne an!

Alle Kurzformate sind auch Inhouse buchbar.



Jasmin Baumann

Beratung & Koordination

Tel. 040 / 790 26 00-77

jasmin.baumann@lucasct.de

ERFOLGREICH IM JOB – WIE FRAUEN SICH BESSER DURCHSETZEN

12. August 2019 | 16-18 Uhr (2 Stunden)

Ina Böttcher

Kurzbeschreibung

Eine Frau, die nach oben möchte, muss Selbstmarketing betreiben können, männliche und weibliche Durchsetzungsstrategien kennen und das Netzwerken beherrschen. Sie sollte selbstbewusst mit den Männern auf Augenhöhe kommunizieren. Männer sind es gewohnt, durch ihr Sprachverhalten ihre Rangstellung auszudrücken und eigene Vorzüge herauszustellen. Frauen konzentrierten sich dagegen oft auf den Austausch persönlicher Informationen und das Vermitteln von Inhalten. Sie sind weniger auf Machtfragen fokussiert. Das kann zu Missverständnissen führen. Wenn sie die Regeln der Macht aber kennen, dann können sie sich entscheiden mitzuspielen. Dieses Kurzformat hilft Frauen dabei, Einblick in ihren ganz persönlichen Standort als weibliche Führungskraft zu bekommen.

Inhalte

- > Typisch männliche/weibliche Durchsetzungsstrategien erkennen
- > Wirkungsvoller Umgang mit Machtspielen und „Kampfrhetorik“ erlernen
- > Stimmigkeit von Optik und Botschaft
- > Die nonverbale Kommunikation bewusst einsetzen
- > Der Erfolgsfaktor: Eigen-PR und Selbstmarketing

DEESKALATIONS-STRATEGIEN SOUVERÄN ANWENDEN

12. August 2019 | 16-18 Uhr (2 Stunden)

Nadja Roder-Winkel

Kurzbeschreibung

Wie gerate ich in einen Teufelskreis? Wie kommt die sich verstärkende Dynamik zustande? Und vor allem: Wie komme ich da wieder raus? Mit diesen Fragen beschäftigen Sie sich in diesem Workshop und haben Gelegenheit, sich selbst auf die Schliche zu kommen. An welchen Stellen führt Ihr Verhalten zur Eskalation? Wie können Sie sich deeskalierend verhalten? Ziel ist, diese Dynamik zu verstehen und Methoden zu entwickeln, um sich selbst zukünftig konstruktiver in schwierigen Situationen zu verhalten.

Inhalte

- > Kurzinput zum Teufelskreis-Modell
- > Unterscheidung von Ich- und Du-Botschaften
- > Wie kann ich klar und deutlich und gleichzeitig vorwurfsfrei kommunizieren?
- > Praktisches Erproben an einem Beispiel aus dem eigenen Arbeitsalltag

SO GELINGT DIE AUFTRAGSKLÄRUNG

02. September 2019 | 9-11 Uhr (2 Stunden)

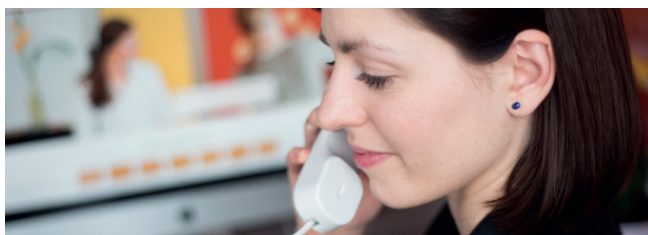
Sylvia Latour

Kurzbeschreibung

Das Gelingen von unterschiedlichsten Projekten hängt entscheidend von einer guten Auftragsklärung ab. Häufig können Auftraggeber selber nicht ganz klar kommunizieren, was das Ziel ist und was ihnen hierbei wichtig ist. Entsprechende Fragetechniken ermöglichen es, eine Klärung herbeizuführen.

Inhalte

- > Systematik und Methodik zur strukturierten Auftragsklärung
- > Lösungsfokussierte Fragen speziell zur Auftragsklärung
- > Interaktive Übungen zu konkreten beruflichen Fragestellungen



INNERE RESSOURCEN FÜR MEHR LEICHTIGKEIT

06. September 2019 | 9-11 Uhr (2 Stunden)

Nadja Roder-Winkel

Kurzbeschreibung

Auf die Frage „Wie wird aus einem Vorsatz Handlung?“ findet das Zürcher Ressourcenmodell Antworten. Sie lernen, was es dazu braucht und wie man Zugang zu inneren Kräften erlangt, Ressourcen aktiviert und diese verankert.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe von „somatischen Markern“, Ihre innere Balance aufrechterhalten können, um Herausforderungen mit klarer Ausrichtung und mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Inhalte

- > Kurzinput zum Zürcher Ressourcenmodell
- > Unterscheidung von Selbstkontrolle und Selbststeuerung
- > Was sind somatische Marker und wie kann ich sie nutzen?
- > Anwendung an einer Situation aus dem Arbeitsalltag

KRAFTQUELLEN ENTDECKEN UND NUTZEN

09. September 2019 | 9-11 Uhr (2 Stunden)

Sabine Krüger

Kurzbeschreibung

Erfahren Sie, wie Sie im Alltag durch scheinbar kleine Veränderungen Ihre Selbstwahrnehmung verbessern, Ihre Energie erhöhen und Ihre Aufmerksamkeit steigern können. In unserer verdichteten Arbeitswelt stehen wir unter dauerhafter Anspannung, körperlich wie geistig. Oft nehmen wir das in der Situation gar nicht wahr, sondern erst Stunden später. Nachdem wir vom Bürostuhl aufgestanden sind, spüren wir dann den schmerzenden Rücken, Nacken oder ein anderes Körperteil, das „plötzlich“ oder „mal wieder“ weh tut. Und abends sind wir „zu kaputt“, um zum Sport zu gehen.

Wenn Sie beispielsweise bewusst wahrnehmen, was Sie alles tun, wenn Sie meinen, einfach nur am Computer zu sitzen, können Sie Möglichkeiten finden, dies in angenehmerer und entlastender Weise zu tun. Lassen Sie sich mental und körperlich anregen zu kleinen Veränderungen mit großer Wirkung.

Inhalte

- > Energiequellen im Alltag aufspüren
- > Bewusstsein für Tätigkeiten wecken
- > Veränderungen anstoßen

WIE KOMMT DAS NEUE IN DIE WELT?

13. September 2019 | 9-11 Uhr (2 Stunden)

Nadja Roder-Winkel

Kurzbeschreibung

„Wie kommt das Neue in die Welt?“ - Bei der Suche nach der Antwort auf diese Frage entwickelte Otto Scharmer vom MIT die Theorie U. Sie beschreibt den innovativen Prozess, den Einzelpersonen und Gruppen durchlaufen, wenn sie wirklich neue Wege gehen und nicht alte Muster reproduzieren.

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, die Theorie kennen zu lernen und einen eigenen U-Prozess zu durchlaufen. Was wollen Sie in die Welt bringen?

Inhalte

- > Kurzinput zur Theorie U nach Otto Scharmer
- > Was heißt es, von der Zukunft her zu führen?
- > Selbstführung - Mit Journaling durch den U-Prozess
- > Was will ich in die Welt bringen? Was sind die ersten Schritte?

AUF STRESSOREN ENTSPANNTER REAGIEREN

18. September 2019 | 16-18 Uhr (2 Stunden)

Gönül Regenbogen

Kurzbeschreibung

Für ein erfolgreiches, emotionales Selbstmanagement ist es wichtig zu wissen, ob es Stressoren auf der mentalen, körperlichen oder instrumentellen Ebene gibt. Je nach Ebene ist die Auswahl der Lösungen unterschiedlich. Unser Gehirn spielt eine elementare Rolle bei der Zuordnung des Stressors und der Stressreaktion. Mit einem Fragebogen finden Sie heraus, ob Sie eine Links- oder Rechtshirn-Dominanz haben und können für sich den wirkungsvollsten Weg finden, auf Ihre Stressoren zu reagieren.

Inhalte

- > Das balancierte Gehirn, automatische Stressreaktion stoppen
- > Links- und Rechtshirn-Dominanz und Reaktion auf Stress
- > Fokussierungsübung

MEINE INNEREN ANTREIBER

25. September 2019 | 16-18 Uhr (2 Stunden)

Gönül Regenbogen

Kurzbeschreibung

In Stresssituationen nehmen wir oft einen Tunnelblick ein und auch unser Verhalten ist in solchen Situationen häufig wenig flexibel. Für das Lösen von Problemen ist dies nicht förderlich. Generell braucht es vor allem Zeit und Kraft, um zum Ziel zu kommen. Oft aber können wir nicht von unserer Perfektion lassen, wollen der Welt beweisen, dass wir es doch ganz ohne Hilfe schaffen. Oder wir sagen zu allen Anfragen und Erwartungen unserer Umgebung Ja, obwohl wir nicht mehr schaffen können.

Wie man diese Herausforderungen meistern kann, lernen und erfahren Sie in diesem Seminar. Vor der Veranstaltung erhalten Sie einen Fragebogen, der die Ausprägung Ihrer Antreiber erfasst. In der Veranstaltung analysieren wir gemeinsam das Ergebnis und erarbeiten ein ressourcenvolles Mindset.

Inhalte

- > Vor der Veranstaltung erhalten die Teilnehmer den Antreiber-Fragebogen zum Ausfüllen
- > Besprechen der Ergebnisse
- > Input zu Antreibern und Auswirkung
- > Erste Schritte für die Veränderung der Antreiber

HERAUSFORDERNDE SITUATIONEN GELASSEN MEISTERN

10. Oktober 2019 | 16-18 Uhr (2 Stunden)

Gönül Regenbogen

Kurzbeschreibung

Sie wollen in herausfordernden Situationen zentriert bleiben und gelassener auf Ihre Umgebung oder Ihre Gesprächspartner reagieren? Wenn Sie dies nicht schaffen, sind Sie Ihr eigener schärfster Kritiker. Und der innere Druck steigt mit jeder Situation. Diese beschriebene Selbstmanagement-Strategie wollen wir im Seminar verändern, so dass Sie den Trigger Ihres Stresses besser erkennen und so einen produktiven und unterstützenden inneren Dialog entwickeln können, der Sie gelassener handeln lässt. Sie füllen vor dem Seminar einen Analysebogen aus und beschreiben darin herausfordernde Situationen aus Ihrem Alltag und Ihre typischen Reaktionen darauf.

Inhalte

- > Typische Reaktionsweisen spezifizieren
- > Atemübungen
- > Besprechen der Ergebnisse
- > Körperübungen
- > Mentale Techniken (z.B. Magic Words)

VON SELBSTMOTIVATION ZUR MITARBEITERMOTIVATION

18. Oktober 2019 | 14-18 Uhr (4 Stunden)

Sabine Krüger

Kurzbeschreibung

Hand aufs Herz: Wenn schwierige Aufgaben als „Herausforderung“ kommuniziert werden, spornt Sie das besonders an? Und wie kommt es, dass Sie mitunter Ihre guten Vorsätze zu Veränderungen irgendwo unterwegs verlieren? Wir räumen auf mit dem Mythos der schlichten Wirksamkeit von Euphemismen und der Legende des inneren Schweinehunds. Sie erhalten Einblicke, wie äußere Faktoren (z.B. Aufgaben, Arbeitsumfeld) mit physiologischen und psychologischen Aspekten (Somatische Marker, Antreiber, erlernte Denk-, Glaubens- und Verhaltensmuster) zusammenspielen. Erfahren Sie etwas über praktikable Ansätze, mit denen Sie sich zu dem motivieren, was Sie (wirklich) wollen. Wenn Sie verstehen, wie Selbstmotivation funktioniert, eröffnen sich Ihnen Wege, auch andere zu motivieren. Lassen Sie sich durch kleine Experimente überraschen von der Kraft bewusst gelenkter Gedanken und Vorstellungen und dem Zauber der Sprache.

Inhalte

- > Zusammenspiel von äußeren Motivationsfaktoren und psychologischen/physiologischen Aspekten
- > Ansätze zur Selbstmotivation
- > Selbstexperimente

MIT PERSÖNLICHKEIT PUNKTEN!

11. November 2019 | 9-11 Uhr (2 Stunden)

Ina Böttcher

Kurzbeschreibung

Im Berufsalltag ist ein selbstbewusster und souveräner Auftritt für das Vorankommen im Unternehmen unerlässlich. Mit Persönlichkeit sein Anliegen zu vertreten oder zu präsentieren, ist heutzutage eine Kernkompetenz. So ist es extrem wichtig, sich seiner eigenen Wirkung bewusst zu sein. Wie sehe ich mich? Wie sehen mich die Anderen? Wie kann ich mit nonverbaler Kommunikation, meiner Stimme und gezielter Rhetorik selbstbewusst auftreten? In diesem Kurzformat bekommen Sie Antworten. Dabei arbeiten wir mit dem wertvollen Kamera-Feedback.

Inhalte

- > Selbst- und Fremdbild kennenlernen
- > Präsenz zeigen
- > Sicherheit und Souveränität erlangen
- > Die Macht der nonverbalen Kommunikation
- > Das Eigenkapital Stimme beherrschen
- > Der Unterschied von Persönlichkeit und Rolle



ENTSCHEIDEN LEICHT GEMACHT

Termin auf Anfrage (2 Stunden)

Thomas Heindorff

Kurzbeschreibung

Sie wollen zukünftig leichter und schneller entscheiden? Oder Sie wollen strukturierter entscheiden, sich sicherer fühlen oder auch Ihren Entscheidungsstil schlicht überprüfen? In diesem Kurzformat erhalten Sie alltagstaugliche und praxisnahe Impulse und Anregungen, um Ihre Entscheidungskompetenz zu stärken.

Inhalte

- > Entscheidungsprozesse besser verstehen
- > Alltagsnaher Leitfaden für treffsichere Entscheidungen
- > Praxisnahe Tipps und Tricks für souveräne Entscheidungen

EMPATHISCHE KOMMUNIKATION

02. Dezember 2019 | 9-11 Uhr (2 Stunden)

Sylvia Latour

Kurzbeschreibung

Viele Menschen sind der Überzeugung, Emotionen haben im Business nichts zu suchen. Dabei spielen sie immer auch eine Rolle und beeinflussen unser Verhalten. Akzeptieren wir dies, stellt sich die Frage, wie wir:

1. unsere eigenen Emotionen so kanalisieren können, dass wir sie auf eine souveräne Art und Weise zum Ausdruck bringen und
 2. mit Emotionen anderer wertschätzend umgehen können.
- Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihr Kommunikations- und Konfliktverhalten erweitern können und mit mehr Empathie und Klarheit kommunizieren.

Inhalte

- > Eigene Emotionen teilen und mit Emotionen anderer umgehen können
- > Mitarbeiter besser verstehen und erfahren worum es ihnen wirklich geht
- > Mittels Emotionen einen Hebel für Motivation und ein Fördern Ihrer Talente finden

SELBSTCOACHING MIT DER SUPERHELDEN-TECHNIK

10. Dezember 2019 | 14-18 Uhr (4 Stunden)

Rebecca Mertens

Kurzbeschreibung

Kennen Sie die Situation? Sie erwartet ein wichtiges Gespräch mit Ihrem Chef oder Sie sollen eine Präsentation vor dem gesamten Team halten und schon beim Gedanken daran dreht sich Ihnen der Magen um. Waren Sie eben noch sicher und voller Selbstbewusstsein, fühlen Sie sich nun mit der Aufgabe völlig überfordert.

Manchmal können wir auf unsere Ressourcen, die wir in uns haben nicht zurückgreifen. Wir fühlen uns den großen und kleinen Herausforderungen im (beruflichen) Alltag nicht immer so gewachsen, wie wir es gerne wären. In diesem Workshop lernen Sie eine Methode kennen, die es Ihnen ermöglicht, im Selbstcoaching-Verfahren auf Ihre inneren Ressourcen zuzugreifen, sodass Sie bevorstehende Herausforderungen besser meistern können. Werden Sie Ihr eigener Held mit der Superhelden-Technik!

Inhalte

- > Glaubenssätze und wie sie unser Leben beeinflussen
- > Individuelle Blockierer bei sich selbst identifizieren können
- > Die Superhelden-Technik kennenlernen und selbst anwenden können

AGILE METHODEN – EIN ÜBERBLICK UND VERGLEICH

Termin auf Anfrage (2 oder 4 Stunden)

Marc Blöse, ASTA Akademie GmbH

Kurzbeschreibung

Kennen Sie die Unterschiede zwischen Scrum, Design Thinking, Kanban und dem Business Modell Canvas? In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche agilen Methoden und Techniken es gibt, was unter „agiles Vorgehen“ zu verstehen ist und wann Scrum & Co. angewandt werden können.

Inhalte

- > Wie funktionieren die einzelnen agilen Methoden?
- > Worin liegen die Unterschiede?
- > Wann setze ich welche Methode ein?
- > Können verschiedene Konzepte auch kombiniert werden?
- > Funktionieren die agilen Konzepte auch außerhalb der Softwareentwicklung?



KANBAN BASICS

Termin auf Anfrage (2 oder 4 Stunden)

Marc Blöse, ASTA Akademie GmbH

Kurzbeschreibung

Kanban ist nicht neu, hat aber nicht an Attraktivität verloren. Im Gegenteil: Im Zuge von Agilität als Antwort auf Komplexität erfreut es sich größter Beliebtheit! Mit Kanban können Informationsflüsse optimiert werden. Und es gibt einen großen Vorteil: Kanban setzt genau da an, wo Sie sich mit den Aufgaben gerade befinden. Wir machen Sie mit der flexiblen Methode Kanban vertraut.

Inhalte

- > Grundlagen und Ziele des Kanban
- > Unterschied des Push- und Pull-Ansatzes
- > Kanban in Projekt- und Linienorganisationen
- > Die Arbeit mit dem Kanbanboard
- > Kanban zur Aufgabenverfolgung

LEGO®SERIOUS PLAY®

Termin auf Anfrage (4 Stunden)

Helge Raddatz, ASTA Akademie GmbH

Kurzbeschreibung

Lego®Serious Play® (LSP) ist eine kreative Methode, um spielerisch große Bereiche des Gehirnes zu aktivieren. Dieses kann zum Beispiel genutzt werden um neue Geschäftsstrategien zu generieren, die Zusammenarbeit und Kommunikation in Teams zu verbessern oder aber Krisensituationen und dafür passende Lösungswege zu identifizieren. LSP kann in Unternehmen, mit Teams oder auch bei Einzelpersonen eingesetzt werden.

Wissenschaftlich erarbeitet worden ist dieser moderierte Prozess über mehrere Jahre in Kooperation der Firma LEGO™ mit dem International Institute for Management Development (IMD) in Lausanne.

Inhalte

- Kennenlernen des Formates LSP
- Verstehen des metaphorischen Bauens
- „erLEBEN“ des Flows und der Wirksamkeit
- Spaß haben an der spielerischen Methode

NEW WORK WIRKLICH VERSTEHEN

Termin auf Anfrage (2 Stunden)

Dr. Karen Gessner, ASTA Akademie GmbH

Kurzbeschreibung

Erleben Sie kurz und knackig, warum die neue Arbeitswelt nicht der Wunsch einer nachwachsenden Generation ist, sondern eine logische Folge der heutigen Wirtschaft. Verstehen Sie die Diskrepanz von bisherigen Arbeitsmodellen und geänderten Anforderungen an Arbeit. Lernen Sie die wirklich wichtigen Grundlagen für das Verständnis für passende Arbeitsmodelle von heute kennen.

Inhalte

- Was die Arbeitswelt leisten muss - Taylorismus vs. New Work
- Das Menschenbild in der Welt der Arbeit - Theorie X und Theorie Y
- Leitsätze und Prinzipien der Scrum-Welt - Agiles Manifest
- Revolutionärer Ansatz oder umsetzbares Arbeitsmodell - Beta Kodex

Die spannenden Kurzformate zum agilen Mindset führen wir in Kooperation mit unserem Partner der ASTA Akademie GmbH durch.

DIGITAL LEADERSHIP

Termin auf Anfrage (2 Stunden)

Diana Sikes, ASTA Akademie GmbH

Kurzbeschreibung

Führungskräfte stehen in der neuen Arbeitswelt und den digitalen Möglichkeiten vor vielen neuen Herausforderungen. Komplexere Aufgaben erfordern andere Arbeitsmethoden und bisherige Führungsstrategien und Leitbilder greifen nur noch bedingt. Führungskräfte müssen lernen, mit den digitalen Möglichkeiten produktiv, schonend und sinnstiftend umzugehen.

Digital Leadership bildet hierbei die Schlüsselkompetenz für eine erfolgreiche Navigation durch den digitalen Transformationsprozess. Welches zukunftsfähige Verständnis und welche Haltung brauchen Sie als erfolgreicher Digital Leader? In diesem Kurzformat lernen Sie, wie Sie sich als digitale Führungskraft orientieren und mit welchem Fundament Sie sich für die Zukunft wappnen können.

Inhalte

- > Digital Leadership als zentrale Managementkompetenz kennenlernen
- > Mehr Sicherheit und Orientierung als Führungskraft für eine aktive Gestaltung des Transformationsprozesses gewinnen
- > Digital Skills vs. Digital Mindset - Welches Mindset und welche Kompetenzen braucht ein erfolgreicher Digital Leader?
- > Das VOPA Modell als Basis einer neuen digitalen Führungskultur
- > Selbsttest und Standortbestimmung: Mein Leitbild als Digital Leader

LUCAS
CONSULTING TEAM

Personal- und
Unternehmensentwicklung

Königstraße 30
22767 Hamburg
Tel. 040 / 790 26 00-60
Fax 040 / 790 26 00-61
info@lucasct.de
www.lucasct.de

Besuchen Sie uns auf



Abonnieren Sie unseren Newsletter. Mit Ihrer Anmeldung auf www.lucasct.de/newsletter erhalten Sie aktuelle Beiträge aus der Personal- und Unternehmensentwicklung sowie attraktive Angebote. Die Anmeldung ist kostenfrei und kann jederzeit per E-Mail widerrufen werden.

Stand 12.Juni 2019