

WORKSHOPS

FÜR ZUSAMMENARBEIT, FÜHRUNG & GESUNDHEIT

Die hier vorgestellten praxisbezogenen und interaktiven Workshops sind ein Angebot für interne Weiterbildungen in Organisationen. Sie sind für einzelne Teams ebenso geeignet wie für die ganze Organisation. In den interaktiven Workshops werden die Themenwelten Gesundheit/Resilienz, Führung & Führungsrolle, Zusammenarbeit und Nachhaltigkeit bearbeitet.

Die **Kosten** der Workshops hängen von der Anzahl der Teilnehmenden, von dem Grad der Individualisierung und dem Veranstaltungsort ab. In einem kurzen Kennenlern-Gespräch klären wir die Details auf deren Basis ein verbindliches Angebot erstellt wird.

TRAINER



MARCUS ROSIK

Telefon: +49 421 40 89 36 36

Mail: marcus@marcusrosik.de

Web: marcusrosik.de

Ort: Bremen | online

Erfahrener Trainer für interaktive Workshops & Seminare

Seit 2013 arbeite ich als Trainer und Coach, seit 2016 als Supervisor. Seitdem begleite ich Einzelpersonen, Führungs-Teams sowie kleine und große Teams. Hinzu kommen über 20 Jahre Berufserfahrung als Diplom-Betriebswirt (FH). Als „Finanzer“ war ich in den Branchen Logistik, Werbung, Maschinen- und Anlagenbau sowie Schiffbau tätig. Dabei habe ich die verschiedenen Positionen vom Angestellten und Führungskraft sowie Prokurist bis hin zum Geschäftsführer ausgefüllt. Durch meinen Werdegang bereichere ich meine Workshops mit einem tiefen Erfahrungs-Wissen und einem soliden und breiten Methoden-Repertoire. Mit meiner ruhigen Art und meinem fokussierten Arbeiten öffnen sich sichere Lern- & Entwicklungsräume. Für Menschen in guter Verbindung mit sich selbst und ihrem Umfeld.

Ausbildung

- Dipl.Betriebsw. (FH) [Hochschule Bremen](#) (Bremen)
- Hypnosystemischer Coach [Milton Erickson Institut](#) (Heidelberg)
- Agiler Organisationsbegleiter [Werkstatt für kollegiale Führung](#) (Hamburg)
- Systemischer Therapeut [NIK Nordd. Institut für Kurzzeittherapie](#) (Bremen)
- Systemischer Supervisor in Ausbildung am NIK, (Bremen)

Arbeitsfelder und Themen, die ich begleite

Arbeitskraft von Teams entfalten – zusammenarbeiten – agil zusammenarbeiten – gemeinsam Ziele erreichen – Entscheidungen treffen – Umgang mit Disharmonien – Bearbeitung von Konflikten – meistern schwieriger Situationen – einarbeiten in New Work – Transformation in agiles Arbeiten – Digitale Transformation

© **MARCUS ROSIK** systemsiche Beratung GmbH | Straßburger Straße 37/39 | 28211 Bremen

kontakt@marcusrosik.de | +49 421 40 89 36 36 | <https://marcusrosik.de> | Amtsgericht Bremen HRB 26501

FÜHRUNG & FÜHRUNGSROLLE

Hier finden sich hilfreiche Workshops für Führungskräfte, die schnell und eventuell unerwartet mit Führungsaufgaben betraut wurden, ohne dafür ausgebildet zu sein. Die angebotenen Themen sind wesentlich für viele Führungssituationen. Sie haben sich aus eigenen Erfahrungen und aus vielen Coachings mit Führungskräften entwickelt.

GRUNDLAGEN DER FÜHRUNG

BASICS FÜR SITUATIONSGRECHTE FÜHRUNG



Mit diesem Grundlagenworkshop möchte ich ein sicheres und kraftvolles Fundament legen. Dank der klaren Orientierung können Führungskräfte die Entwicklung ihrer Führungskraft selbständig in die Hand nehmen. Zudem haben sie eine Idee ihrer persönlichen Entwicklungsfelder bekommen und können diese nun angehen – in ihrer ganz persönlichen

Geschwindigkeit.

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

SELBSTFÜHRUNG

GRUNDLAGEN FÜR GUTE FÜHRUNGSKRÄFTE



Als Führungskraft stehen wir ständig unter besonderer Beobachtung unseres Umfeldes. Unsere Wirkung ins Außen hat einen großen Einfluss auf unsere Arbeit und unsere Ziele.

In *Selbstführung* legen wir eine Reflexionsphase ein. Diese schafft Abstand vom Alltag und Raum für neue Gedanken. Dabei betrachten wir nicht nur unsere

Führungsarbeit. Vielmehr nehmen wir auch die Grundlagen dafür in den Blick: Wer bin ich und wie möchte ich als Führungskraft wahrgenommen werden? Habe ich die Ressourcen, meine Vorbildfunktion dauerhaft auszufüllen und ist diese Rolle kongruent mit meinem Inneren? Denn unsere Führungskraft hängt wesentlich von unserer körperlichen und mentalen Gesundheit ab. Dauerhaftes Gegenan-Arbeiten schwächt ebendiese. Auch eine gute Balance aller Lebensbereiche spielt eine wichtige Rolle.

Die Führungskräfte nehmen eine klare Positionierung und Definition der eigenen Rolle und daraus resultierend mehr Kongruenzerleben und erfolgreicherer Handeln aus diesem Workshop mit. Hinzu kommen ein bis zwei Entwicklungsthemen, die in der Zukunft angegangen werden können.

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

FÜHREN OHNE FÜHRUNGSMACHT

WIRKSAMKEIT IM FÜHRUNGSALLTAG AUTONOM GESTALTEN



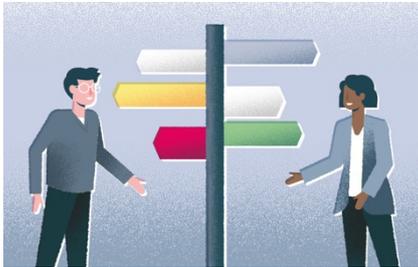
Dass wir führen müssen, ohne faktische Führungsmacht in den Händen zu halten, kommt immer häufiger vor. In einer agiler werdenden Arbeitswelt ist dieses Thema nochmals bedeutender. In *Führen ohne Führungsmacht* schauen wir auf die Mechanismen, die greifen, wenn Menschen uns freiwillig folgen. Andere nennen diese Situation

Leadership. Die Teilnehmenden kennen nach diesem Workshop die Rahmenbedingungen von Führung besser und haben konkrete Ideen und Handlungsmöglichkeiten, ihre Führungsrolle besser auszufüllen.

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

6 WEGE ZUR ENTSCHEIDUNG

FLEXIBILITÄT UND LEICHTIGKEIT FÜR DEN FÜHRUNGSALLTAG



Die Art, wie wir Entscheidungen treffen, wirkt sich auf die folgende Umsetzung aus. Deswegen ist es für einen effizienten Führungsalltag sinnvoll, verschiedene Entscheidungsmethoden zur Verfügung zu haben.

In *6 Wege zur Entscheidung* werden sechs Methoden vorgestellt, angewendet und die psychologischen Auswirkungen aufs Team reflektiert.

Die Teilnehmenden erhalten neues Handwerkszeug und auch erste Übung in der Umsetzung der Methoden. Für souveräne Entscheidungen im Führungsalltag.

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

EMPOWERMENT

7 STUFEN DER MITARBEITERBETEILIGUNG



Immer häufiger sollen Führungskräfte Führungsverantwortung abgeben. Doch welche Möglichkeiten hat eine Führungskraft, dies zu tun?

In *Empowerment* lernen Führungskräfte in spielerischer Art die sieben Stufen der Mitarbeiterbeteiligung kennen und anwenden. Die Teilnehmenden können danach situationsbezogen den passenden Grad der

Mitarbeiterbeteiligung wählen. Für einen leichteren Führungsalltag.

Workshop: 2 Stunden mit Handout und Transferunterstützung

AGIL FÜHREN

DIE FÜHRUNGSROLLE IN DER AGILEN WELT



Immer häufiger begegnet uns das Modewort „agil“. Agile Arbeitsweisen werden häufiger nachgefragt. Aber wie gestaltet sich die Aufgabe der Führung in der agilen Arbeitswelt?

In *Agil führen* gehen wir dieser Frage nach. Wir klären den Unterschied zwischen Führungsposition und Führungsrolle. Zudem lernen die Teilnehmenden hilfreiche Methoden für eine kraftvolle Führungsrolle in der Agilen Arbeitswelt. Die Teilnehmenden haben nach dem Workshop ein klareres Bild von der agilen Führungsrolle und Handwerkszeug, diese auszufüllen. Dieser Workshop ist etwas für Führungskräfte und danach für ganze Teams.

Workshop: 2 Stunden

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

FÜHRUNGS-RETROSPEKTIVE

FÜR EINE GUTE ENTWICKLUNG DER EIGENEN FÜHRUNGSKRAFT



Die eigenen Führungskompetenzen stetig weiterzuentwickeln, stärkt das persönliche Wachstum und die eigene Führungskraft. Auch die Zufriedenheit, sowohl die eigene als auch die im Team/Verantwortungsbereich, steigt, weil sich Nichtfunktionierendes seltener wiederholt.

In *Führungs-Retrospektive* stellen sich die Teilnehmenden den Fragen „Was ist gut gelaufen?“, „Was sollte nicht nochmal passieren?“ und „Was könnte das nächste Mal besser laufen?“. Anschließend geht es darum, die Antworten auf diese Fragen Realität werden zu lassen. Welche Maßnahmen und Fähigkeiten braucht es dafür?

So entwickeln Führungskräfte stetig in kleinen Schritten ihre Führungskompetenzen.

Workshop: 2 Stunden

Um das methodische Vorgehen zu erlernen, empfiehlt sich ein

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

ZUSAMMENARBEIT

Zusammenarbeit ist die Verknüpfung von Kompetenzen einzelner Mitarbeitenden in der organisatorischen Dienstleistungs- oder Wertschöpfungskette. Sie hat Einfluss auf Qualität und betriebswirtschaftliche Ergebnisse. Deswegen ist es sinnvoll immer wieder auf die Zusammenarbeit zu schauen, um sie in ihrem optimalen Zustand zu halten oder zu verbessern.

MITEINANDER REDEN

ERFOLGSTÄRKENDE KOMMUNIKATION IN ORGANISATIONEN



Wissenschaftler sagen, es sei ein Wunder, dass wir uns oft gegenseitig so gut verstehen. In manchen Arbeitssituationen können wir diese Erkenntnis nicht sofort nachvollziehen, denn die Erfahrung ist oft eine andere.

In *Miteinander Reden* ergänzen wir das klassische Sender-Empfänger-Modell um aktuelle neurobiologische Erkenntnisse. Dazu passend werden vier Kommunikationsmethoden vorgestellt. Von diesen werden zwei direkt angewendet, um eigene Erfahrungen damit zu machen. Die Teilnehmenden gewinnen neue Kommunikations-Kompetenzen. Mit diesen können sie betriebliche Kommunikation erleichtern und so den Erfolg ihrer Organisation stärken.

Workshop: 4 Stunden mit Handout und Transferunterstützung

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

MIT KONFLIKTEN UMGEHEN

GELASSEN UND ZUVERSICHTLICH KONFLIKTE KLÄREN



Konflikte haben ihre eigene Dynamik und belasten nicht nur die Konfliktparteien, sondern beeinträchtigen auch ihr Umfeld. Häufig werden Konflikte stiefmütterlich behandelt oder ganz ignoriert.

In *Mit Konflikten umgehen* lernen die Teilnehmenden Konfliktdynamiken kennen. Sie werden vertrauter mit den Auswirkungen und lernen die Grenzen von Konfliktklärung kennen. Für die Klärung von Konflikten lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Methoden kennen und wenden einige davon an. So werden sie vertrauter im Umgang mit Konflikten und erhöhen ihre Konfliktlösungskompetenz.

Workshop: 4 Stunden

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

TEAM-ORGANISATION

PROZESSE UND STRUKTUREN VERBESSERN



Es kann passieren, dass sich in Teams Muster etablieren, die regelmäßig zu unerfreulichen Ergebnissen führen. Da fehlt wiederholt eine Information, eine Anfrage wird nicht bearbeitet, bestimmte Themen werden überhaupt nicht besprochen.

In *Team-Organisation* geht es zunächst darum, diese Themen besprechbar zu machen, um dann Verbesserungen zu erarbeiten. Dafür können die Teilnehmenden eigenes Wissen einbringen und erhalten darüber hinaus zusätzliche Struktur- und Prozess-Vorschläge. Nach einer Entscheidung werden die nächsten Schritte für den Transfer in den Arbeitsalltag festgelegt. Die Teilnehmenden erhalten so konkrete Lösungen für das, was nicht so gut funktioniert und gehen zufriedener und gestärkt zurück in den Arbeitsalltag.

Workshop: 4 Stunden mit Handout und Transferunterstützung

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

IDEENLABOR

KREATIVTECHNIK FÜR EINE ZUKUNFTSGERICHTETE ZUSAMMENARBEIT



Welche Produkte wollen wir in der Zukunft anbieten?
Welche Zielgruppe wollen wir im nächsten Jahr gewinnen? Wie wollen wir zukünftig zusammenarbeiten?

Für solche und ähnliche Fragen bietet das *Ideenlabor* einen Raum und bewährte Kreativmethoden, um recht schlank verschiedene Lösungsansätze zu entwickeln. Die Teilnehmenden nehmen diese Lösungsansätze und konkrete nächste Schritte mit aus dem Workshop, um sie Wirklichkeit werden zu lassen.

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

GESUNDHEIT

Warum sollten Sie sich mit der Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden beschäftigen? Das ist doch eine Privatangelegenheit! Die Antwort ist: Weil die Arbeitsumstände Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Steigende Arbeitsdichte, ständige Belastungssituationen, dauerhafter Stress und der Umgang miteinander können beachtenswerte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.

Eine gute Gesundheit ist die Basis für Leistungsfähigkeit, wenige Krankheitstage, ein langes Arbeitsleben und damit für Verlässlichkeit in Organisationen. Mit den folgenden Workshops möchten wir dazu einen Beitrag leisten.

RESILIENZ I

RESILIENZ VERSTEHEN UND NUTZEN



Unser Arbeitsalltag lädt uns durch die steigende Arbeitsdichte immer häufiger dazu ein, über die persönliche Belastungsgrenze hinauszugehen. Das schränkt langfristig die Leistungsfähigkeit ein und erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Burnouts.

Wie können wir unsere mentale und körperliche Gesundheit nachhaltig erhalten und verbessern? Und

wie gelingt dies im Berufsalltag?

Diese Fragen werden im interaktiven Workshop *Resilienz I* beantwortet. Die Teilnehmenden lernen das Modell der Kohärenz kennen und werden herausgefordert. Sie machen erste Erfahrungen in dessen praktischer Anwendung. Abschließend bereiten sie den Transfer in ihren Berufsalltag vor.

Leitung: Marcus Rosik

Workshop: 4 Stunden mit Handout und Transferunterstützung

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

RESILIENZ II

UMGANG MIT BELASTUNGSSITUATIONEN & STRESS



In Zeiten steigender Arbeitsdichte häufen sich auch Belastungs- und Stresssituationen. In *Resilienz II* lernen die Teilnehmenden neurobiologische Zusammenhänge kennen. Dieses Wissen ermöglicht einen gesünderen Umgang mit belastenden Situationen. Dazu erhalten die Teilnehmenden konkrete Übungen und Handlungsmöglichkeiten. Den

Teilnehmenden wird ein tieferes Verständnis für das Entstehen und den Verlauf von Stresssituationen ermöglicht. Ihr Repertoire für einen pragmatischen Umgang wird erweitert.

Leitung: Marcus Rosik

Workshop: 4 Stunden mit Handout und Transferunterstützung

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

RESILIENZ III

UMGANG MIT KONFLIKTEN



Konflikte binden im (beruflichen) Alltag Aufmerksamkeit und Energie. Wenn sie ignoriert oder bedeckt werden, suchen sie sich ihren Weg im „Untergrund“. Das kann zu plötzlichen, sehr störenden Ereignissen führen, deren Ursache nicht direkt verständlich ist. Konflikte können also die Produktivität erheblich senken.

In *Resilienz III* wird in die Struktur und Charakteristik von Konflikten geschaut. Einfache Methoden werden gleich angewendet. So gewinnen die Teilnehmenden mehr Sicherheit im Umgang mit Konflikten, so dass man sich schon fast auf den nächsten Konflikt freut.

Leitung: Marcus Rosik im Tagesseminar mit einer systemischen Kollegin

Workshop: 4 Stunden mit Handout und Transferunterstützung

Tagesseminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

TRAUMAINFORMIERTES HANDELN

EINFÜHRUNG IN DIE LANDKARTE DES PHÄNOMENS „TRAUMA“



In der aktuellen Zeit kommen wir immer häufiger in Berührung mit Menschen, die potenziell traumatische Erlebnisse zu verarbeiten haben.

Hilfreich ist es dann, über Grundlagenwissen zum Thema Trauma zu verfügen. So werden das eigene Erleben und die Reaktionen des Gegenübers verständlich. Die eigene Handlungsfähigkeit bleibt

erhalten und eine ressourcenorientierte Perspektive wird möglich.

In diesem Seminar erkunden wir praxisrelevantes Wissen aus der thematischen Landkarte des Phänomens „Trauma“ und übertragen dieses in Reflexions- und Rückkopplungsschleifen auf den eigenen Arbeitskontext.

Leitung: Kathrin Lippelt, Marcus Rosik

2 Tage Seminar: 9 bis 17 Uhr mit Handout und Transferunterstützung

Gemeinwohl-Ökonomie

EINFÜHRUNG IN EIN ETHISCHES WIRTSCHAFTSMODELL



Die Gemeinwohl-Ökonomie ist ein ethisches Wirtschaftsmodell, in dem nicht mehr der monetäre Gewinn im Mittelpunkt

wirtschaftlichen Handelns steht, sondern der Mensch und die Ökologie. Das Instrument der Gemeinwohl-Ökonomie ist die Gemeinwohl-Bilanz. Sie wird freiwillig von Unternehmer:innen, Organisationen und Gemeinden erstellt und unterstützt dabei, dass sich die Akteure zu einem nachhaltigeren Verhalten zu entwickeln. Wie das funktioniert, wird in diesem kurzweiligen und praxisnahen Workshop vermittelt. Gemeinwohl ist ein Aspekt von Gesundheit.

Leitung: Marcus Rosik

Workshop: 4 Stunden mit Handout und Transferunterstützung