



Impulstage 2020

**Klarheit und Souveränität durch
das »Innere Team«**

25. Januar 2020

Design Thinking kompakt

06. März 2020

**Raus aus der Zwickmühle:
Das Werte- und Entwicklungsquadrat in Aktion**

25. Juli 2020

**Die Theorie U:
Kreative Lösungen für komplexe Probleme**

19. September 2020

Wertschätzende Kommunikation

26. September 2020

**Mensch, ärgere Dich ... weniger: Das ABCD-
Modell der Stress- und Emotionsbewältigung**

07. November 2020

Die Impulstage sind 1-tägige Seminare zu spezifischen Themen rund um Systemische Beratung, Coaching, Organisationsberatung, Change Management & Persönlichkeitsentwicklung. In kleinen Gruppen liegt der Fokus auf praxisorientiertem Ausprobieren und Einüben. Die Impulstage richten sich an Absolventen*innen und Teilnehmer*innen unserer Ausbildungen und alle, die unsere Arbeitsweise und die Trainer*innen kennenlernen möchten.

Themen & Termine:

Klarheit und Souveränität durch das »Innere Team«

25. Januar 2020

Design Thinking kompakt

06. März 2020

Das Werte- und Entwicklungsquadrat in Aktion

25. Juli 2020

Die Theorie U: Kreative Lösungen für komplexe Probleme

19. September 2020

Wertschätzende Kommunikation

26. September 2020

Das ABCD-Modell der Stress- und Emotionsbewältigung

07. November 2020

Konditionen:

Umfang:

1 Tag von 10.00 –18.30 Uhr

Ort:

ICO, Provinstraße 52, 86153 Augsburg

Teilnehmer:

mindestens 6, maximal 10

Teilnahmegebühr:

290,- € zzgl. MwSt. / 336,40 € inkl. MwSt.

(inkl. Seminargetränken, Kaffee- und Teespezialitäten, Obst & Snacks)

Sie erhalten ein ICO-Teilnahmebestätigung.

KLARHEIT UND SOUVERÄNITÄT DURCH DAS »INNERE TEAM«

Wer kennt das nicht: Situationen, in denen es schwerfällt, eine Entscheidung zu treffen, weil in uns unterschiedliche Stimmen am Werk sind und sich oftmals widerstrebende Anteile in uns melden. Gefühle des Hin- und Hergerissenseins, Zauderns, Selbstzweifels oder auch Ärgers auf sich selbst stellen sich ein, die eine Entscheidung umso schwerer machen. Das »Innere Team«, entwickelt von Friedemann Schulz von Thun, ist eine Coachingmethode, die sich hervorragend eignet, diese innere Pluralität zu reflektieren. Kraftvoll zu kommunizieren hängt davon ab, ob es gelingt, die Mitglieder des Inneren Teams zu einer Kooperation zu bringen. Denn innere Klarheit gilt als Grundlage menschlicher Souveränität. Die zentralen Inhalte des Modells und der Methode werden erläutert, demonstriert und in Übungen vertieft. Der Workshop richtet sich an Personen, die den systemischen Ansatz bereits kennengelernt haben und daran interessiert sind, die Methode des Inneren Teams für ihre Arbeit und natürlich auch sich selbst nutzbar zu machen.



Termin: 25. Januar 2020, 10:00 –18:30 Uhr
(anschließend »get-together«)

Trainer: Kolja Erd ist Coach, Trainer & Berater für Kommunikation in Teams, Verkauf & Vertrieb mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung im Vertrieb. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind Kommunikationstrainings, Teamtrainings und Verkaufs- und Vertriebstrainings. Darüber hinaus ist er ausgebildeter Trainer für Kommunikationspsychologische Modelle und Methoden.

DESIGN THINKING KOMPAKT

Am Impulstag »Design Thinking kompakt« wird praxisnah und kompakt der Design-Thinking-Prozess Schritt für Schritt durchlaufen und die wichtigsten Methoden unmittelbar angewendet. Sie erleben den Prozess von der Bedürfnisanalyse bis zum Prototyping »live«. Anhand einer konkreten Fragestellung (Design Challenge) lernen Sie systematisch zugrundeliegende und relevante Herausforderungen zu identifizieren und nutzerorientierte Lösungen zu entwickeln. Zu Beginn jeder Phase werden die jeweils wichtigsten Tools und Methoden vorgestellt und die für die Fragestellung nützlichsten Techniken unmittelbar angewendet. Im Mittelpunkt von Design Thinking stehen die Bedürfnisse der Menschen. In unserem Workshop werden wir daher auch die weiteren Einsatzgebiete Design Thinkings, wie beispielsweise in Team-Coachings oder Change-Prozessen, beleuchten.



Termin: 06. März 2020, 10:00 –18:30 Uhr
(anschließend »get-together«)

Trainer: Michael Stiegler ist Experte für Management Beratung in den Themenfeldern Strategie- und Organisationsentwicklung und Change Management, Einzelcoaching für Unternehmer, Executives, Manager und Führungskräfte. Er schöpft aus mehr als 10 Jahren Beratungs- und Coachingerfahrung als Einzelunternehmer, Partner in Netzwerken und leitender Angestellter. Dabei hat er zahlreiche Kunden unter anderem in den Themenfeldern New Work und agileren Arbeitsmethoden unterstützt.

RAUS AUS DER ZWICKMÜHLE: DAS WERTE- UND ENTWICKLUNGSQUADRAT IN AKTION

Unser Leben entfaltet sich in Dualitäten und wir sind häufig gefordert, die entstehenden Ambiguitäten und Spannungen zwischen entweder-oder, gut-schlecht, schwarz-weiß usw. kontinuierlich auszubalancieren. Das Werte- und Entwicklungsquadrat, von Schulz von Thun bekannt gemacht, ist ein pragmatisches Werkzeug, das im Coaching dafür genauso geeignet ist wie für die Selbstanwendung. Dabei setzt es bisher scheinbar konkurrierende bzw. konflikthafte Werte miteinander ins Verhältnis und unterstützt den Balancierungs- und Entscheidungsprozess. Am Impulstag üben wir sowohl die Anwendung zum Selbstcoaching als auch die Begleitung Anderer mit dem Tool ein.



Termin: 25. Juli 2020, 10:00 –18:30 Uhr

Trainer: Viola Zintl ist seit mehr als 25 Jahren als Coach, Organisationsberaterin und Prozessbegleiterin freiberuflich tätig. Nach Abschluss ihres Studiums der Pädagogik, Psychologie und Soziologie legte sie den Fokus ihrer inhaltlichen Arbeit auf Teamentwicklung und die Planung und Durchführung von Seminaren, Trainingsreihen und Führungskräfteentwicklungsprogrammen. Als Senior Coach (DBVC) begleitet sie Führungskräfte und Teams mit Humor und Ernsthaftigkeit in Wandel-, Veränderungs- und Entwicklungssituationen.

DIE THEORIE U: KREATIVE LÖSUNGEN FÜR KOMPLEXE PROBLEME

Das strukturierte Vorgehen mit dem U-Prozess des MIT-Professors C. O. Scharmer ermöglicht es, komplexe Situationen relativ schnell in der Tiefe zu verstehen. Mit systemischen Methoden der »Feldwahrnehmung« werden Zusammenhänge und die Vernetzung von Einflussfaktoren deutlich. Die Verbindung von rationalen und intuitiven Methoden hilft, Zukunftspotenziale zu erkennen und nachhaltig wirksame Lösungen zu finden. In relativ kurzer Zeit gelingen innovative strategische Neuausrichtungen, Leitbildentwicklungen oder die Gestaltung zwischenmenschlicher Themen. Mit der klaren Prozessstruktur können Sie für sich selbst oder mit Kunden in Coaching- und Beratungssituationen komplexe Fragestellungen klären. Dieses Vorgehen ist auch sehr gut für Teamprozesse geeignet. Wir arbeiten mit konkreten Praxisfällen der Teilnehmenden.



Termin: 19. September 2020, 10:00 –18:30 Uhr

Trainer: Rainer Paszek ist Diplom-Betriebswirt und Industriekaufmann. Seit 1997 ist er als Coach, Mediator und Supervisor tätig sowie als Consultant bei verschiedenen Unternehmensberatungen. Darüber hinaus ist er ausgebildet in Systemischer Organisationsberatung, Konfliktmediation, Organisationsaufstellungen, Dialogmethode, Stress- und Selbstmanagement.

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

Kann man in Auseinandersetzungen ehrlich und direkt sein, ohne den Gesprächspartner zu verletzen? Kann ich meine eigenen Ziele verfolgen und dennoch andere mit ihren Anliegen gelten lassen? Ist Platz für beides? Die Antwort lautet: Ja! Der Impulstag bietet eine Einführung in das Kommunikationsmodell der gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Seine Methode zeigt eine werteorientierte Haltung auf, durch die es möglich ist, die Verantwortung für die eigenen Belange zu übernehmen und zugleich die Interessen anderer zu berücksichtigen. Dies gelingt durch das »4 Schritte-Modell«, welches zu einem aufrichtigen und zugleich einfühlsamen Gesprächsstil beiträgt, der Sie dabei unterstützt, (Arbeits-)Beziehungen auf vertrauensvoller Basis zu gestalten, Gespräche konstruktiv zu führen und Konflikte erfolgreich zu lösen. Die Methode der wertschätzenden Kommunikation ermöglicht es Ihnen, Ihre Kommunikations- und Beziehungskompetenz im beruflichen und privaten Kontext zu erweitern.



Termin: 26. September 2020, 10:00 –18:30 Uhr

Trainer: Rainer Paszek ist Diplom-Betriebswirt und Industriekaufmann. Seit 1997 ist er als Coach, Mediator und Supervisor tätig sowie als Consultant bei verschiedenen Unternehmensberatungen. Darüber hinaus ist er ausgebildet in Systemischer Organisationsberatung, Konfliktmediation, Organisationsaufstellungen, Dialogmethode, Stress- und Selbstmanagement.

MENSCH, ÄRGERE DICH ... WENIGER: DAS ABCD-MODELL DER STRESS- UND EMOTIONSBEWÄLTIGUNG

Konstruktivere Umgangsweisen mit negativen Emotionen und Stress sind häufige Ziele im Coaching. Viele Kunden haben das Gefühl dem Stress und negativen Emotionen hilflos ausgeliefert zu sein und nur noch reagieren zu können. Der amerikanische Psychologe Albert Ellis (Begründer der Rational-emotive Verhaltenstherapie, REVT) hat ein ABCD-Modell entwickelt, das auch im Coaching eingesetzt werden kann. Das Modell bietet dem Coach eine Struktur, um gemeinsam mit dem Coachee den Prozess der Stress- und Emotionsentstehung zu erkunden und zu verändern. Im Kern geht es um die Identifikation und Veränderung von Glaubenssätzen (irrationale Annahmen), die dem Coachee das Leben schwerer machen als nötig. Das ABCD-Modell eignet sich auch gut für die Anwendung im Selbstcoaching. Das Modell hat sich in der Praxis vielfältig bewährt und die Grundprinzipien sind klar strukturiert.



Termin: 07. November 2020, 10:00 – 18:30 Uhr
Online über Zoom

Trainer: Prof. Dr. Andreas Bergknapp ist Institutsleiter des ICO, Professor für Personalmanagement & Organisationsentwicklung an der Hochschule Nordhausen, Privatdozent an der Universität Augsburg, Supervisor (DGSv), Senior Coach (DBVC), Coach & Gutachter (dvct). Andreas Bergknapp berät und coacht seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte in unterschiedlichsten Branchen. Als Leiter der Ausbildung zum »Systemischen Berater & Coach« hat er in den vergangenen 18 Jahren zahlreiche Coaches ausgebildet. Er ist Autor diverser Fachbücher und Aufsätze zu Themen der Personal- und Organisationsentwicklung.

ANMELDUNG

per E-Mail an info@ico-online.de oder Fax an **+49 (0) 821 – 5697 5677**
ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung
 Provinostraße 52 / D– 86153 Augsburg
 Tel.: +49 (0) 821 – 5697 5670



JA, ich melde mich an zum Impulstag:

- Klarheit und Souveränität durch das »Innere Team« / 25.01.2020
- Design Thinking kompakt / 06.03.2020
- Raus aus der Zwickmühle: Das Werte- und Entwicklungsquadrat in Aktion / 25.07.2020
- Die Theorie U: Kreative Lösungen für komplexe Probleme / 19.09.2020
- Wertschätzende Kommunikation / 26.09.2020
- Mensch ärgere dich ... weniger (Online) / 07.11.2020

Die Teilnahmegebühr beträgt 290,- € zzgl. MwSt. / 336,40 € inkl. MwSt.
 (inkl. Seminargetränken, Kaffee- und Teespezialitäten, Obst & Snacks).

Vorname	Nachname
Firma	
Straße	PLZ / Ort
Telefon	Fax
Mobil	E-Mail

Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen und die allgemeinen Geschäftsbedingungen und bin damit einverstanden, dass meine Daten gemäß der Datenschutzbestimmung des ICO verarbeitet werden.

Ort / Datum / Unterschrift

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Der Rechnungsbetrag wird 2 Wochen vor dem Veranstaltungstag fällig. Im Falle der Verhinderung eines Dozenten behält sich ICO vor einen vergleichbar qualifizierten Dozenten mit der Durchführung zu beauftragen. STORNOREGELUNG: Das ICO ist berechtigt, bis zu 4 Wochen vor der Veranstaltung zurückzutreten, wenn sich nicht genügend Teilnehmer verbindlich angemeldet haben. Zahlungen des Teilnehmers werden in diesem Fall in voller Höhe erstattet. Es bestehen keine darüber hinausgehenden Ansprüche des Teilnehmers. Der Teilnehmer ist berechtigt bis zu 6 Wochen vor Beginn des Seminars zurückzutreten. In diesem Fall wird eine Bearbeitungspauschale von € 50,- inkl. gesetzl. MwSt. einbehalten. Diese Regel gilt für den Fall, dass die angemeldete Person keine vom ICO akzeptierte Ersatzperson stellt und der Platz nicht durch einen Teilnehmer der Warteliste besetzt werden kann. SONSTIGES: Der Veranstalter verpflichtet sich, alle Informationen, die er über die Teilnehmer erfährt, Dritten nicht zugänglich zu machen. Auch die Teilnehmer binden sich an eine strikte Schweigepflicht über alle persönlichen Informationen.