



Konfliktkompetenz trainieren

Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen 2

Stärke durch Vielfalt

Erfolgreich zusammenarbeiten in diversen Gruppen 3

Aktiver Umgang mit pandemie- und kriegsbedingten Belastungen

Gestaltung des Arbeitskontexts und der Beziehung zu und zwischen Mitarbeitenden 4

Anker setzen bei Überschwemmung

Selbstregulierung in Konfliktsituationen 5

Gelungenes Teamwork

Mit Bewusstheit und Verantwortung zu nachhaltig gelingender Gruppenarbeit 6

Selbstmanagement

Beruf und Leben eigenverantwortlich und bewusst gestalten 7

Ich bin für dich da - aber wie eigentlich?

Interventionen und Haltung in meiner Rolle als Helfende*r 8

Ich bin Helfer*in und wer noch?

Voll und ganz da sein im Arbeitsalltag 9

Aus dem Vollen schöpfen

Selbstfürsorgestrategien für Personen in Helfenden-Berufen 10

Vom Beruf zur Berufung

Die persönliche Berufsvision finden und leben 11



Caroline Große

Diplom-Psychologin

N-Prozess®-Moderatorin & Prozessorientierter Coach

In meinen Workshops facilitiere ich Austausch- und Erkenntnisprozesse, die an vorhandene Kompetenzen anknüpfen und Wissen und Fertigkeiten damit unmittelbar integrieren und umsetzen lassen. Nach meinem Psychologie-Diplom von den Universitäten Potsdam und Utrecht im Schwerpunkt Pädagogik und meiner berufsbegleitenden Ausbildung zum prozessorientierten Coach und Trainer arbeite ich in eigener Praxis in Berlin. Meine berufliche Erfahrung speist sich zudem aus der langjährigen Arbeit in der Berufsorientierung mit verschiedensten Personengruppen und psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen sowie Lehrveranstaltungen an Berliner Universitäten. Lesen Sie mehr auf meiner Website oder fragen Sie mich persönlich an.

Konfliktkompetenz trainieren

Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen

Workshopbeschreibung

Konfliktsituationen werden oft als Ärgernis oder Störung erlebt, vermieden und binden dadurch viel Energie. Das erschwert die produktive Zusammenarbeit und bezogene Beziehungsgestaltung zwischen Mitarbeitenden und Klient*innen. Gleichzeitig sind Meinungsverschiedenheiten unvermeidbar und bieten sogar das Potenzial, sich individuell und gemeinsam weiter zu entwickeln.

Die *N-Prozess*[®]-Moderation fasst Konflikte als einen wertvollen und zentralen Bestandteil von Beziehungsgestaltung und Entwicklungsprozessen auf. Doch wie können Konflikte kooperativ und nachhaltig gelöst und das darin verborgene Potenzial geborgen werden?

In diesem Seminar lernen Sie Konflikte besser zu verstehen, konstruktiv anzusprechen und nachhaltig zu lösen. Mit diesen wichtigen Kompetenzen gewinnen Sie mehr Agilität im konstruktiven Umgang mit Konflikten.

Workshopziele

- Konflikte in ihrer Struktur verstehen
- den eigenen Konfliktstil erkennen
- eigene Handlungsspielräume in Konfliktsituationen erweitern

Workshopinhalte

Teil 1:

- den eigenen Konfliktstil erkennen
- Komponenten eines Konflikts
- unterschiedliche Standpunkte konstruktiv kommunizieren

Teil 2:

- Konfliktverhalten und dessen neurobiologische Hintergründe
- Macht- und Ohnmachtserfahrung in Konflikten
- bewusster Umgang mit Ressourcen, Hierarchien und Privilegien

Teil 3:

- Schritte der Konfliktarbeit
- konstruktiver Umgang mit eigenem Konfliktstil, Agieren in herausfordernden Situationen, systemische Konflikte
- Mastertoolbox für Konfliktlösung

Anzahl Teilnehmer*innen	6-12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang je nach Vertiefungsgrad der Thematik zwischen 1-3 Seminartagen. Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden. Die thematischen Schwerpunkte des Trainings werden je nach Bedarf der Teilnehmenden gesetzt.

Stärke durch Vielfalt

Erfolgreich zusammenarbeiten in diversen Gruppen

Workshopbeschreibung

In den letzten Jahren kam es zu einer wachsenden Bewusstheit für das Thema Diversität. Doch wie ist es möglich neben all der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema, dessen Potentiale praktisch zu leben? Wie können wir eine Atmosphäre der Wertschätzung und Sicherheit erschaffen, in der sich alle Beteiligten wohlfühlen und ohne Angst mit vollem Elan einbringen? Wie gelingt es, dass Gruppen die heterogene Zusammensetzung als Bereicherung und Chance für neue Blickwinkel und Perspektiven annehmen können? In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit diesen Fragen auseinander und erfahren den Wert von Diversität in uns und unseren Beziehungen. Dabei werden auch zugrundeliegende Aspekte wie Rang und Privilegien und Gruppendynamik thematisiert.

Workshopziele

- Potentiale von Diversität in Gruppen erfahren
- Bewusstheit für Privilegien und Rangdynamiken erlangen
- diversitätsspezifische Gruppendynamiken verstehen
- Fluidität im Wechsel zwischen Perspektiven erlernen

Workshopinhalte

- Wie begegnet uns Diversität im Alltag und wie bereichert sie uns?
- Erkennen und Stärken der Eckpunkte der eigenen Identität
- Wert und Balance in Vielfalt und Begrenzung finden
- konstruktive Kommunikation über Unterschiede zwischen dir und mir
- Ich und die anderen: Rang & Privilegien (gläserne Decke)
- Gruppendynamik (In- und Out-group-Phänomene/ Ein- und Ausschlussphänomene)

Anzahl Teilnehmer*innen	6-12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang je nach Vertiefungsgrad der Thematik zwischen 1-3 Seminartagen. Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden. Die thematischen Schwerpunkte des Trainings werden je nach Bedarf der Teilnehmenden gesetzt.

Aktiver Umgang mit pandemie- und kriegsbedingten Belastungen

Gestaltung des Arbeitskontexts und der Beziehung zu und zwischen Mitarbeitenden

Workshopbeschreibung

Durch die pandemiebedingten Maßnahmen haben sich die Arbeitsanforderungen sowie die Kommunikation mit Mitarbeitenden und Klient*innen auch aufgrund psychischer Belastungen verändert. Das hat Konsequenzen für die Rolle als Führungskraft. Herausforderungen, Möglichkeiten sowie Begrenzungen im Umgang mit psychisch geforderten Mitarbeitenden werden individuell und in kollegialen Austauschformaten reflektiert und somit produktiv für die aktive und konstruktive Ausgestaltung der Arbeitsbeziehungen genutzt. Durch die Arbeit im Plenum und in Kleingruppen werden die Erfahrungen von Führungskräften mit schwierigen Situationen anhand konkreter Praxisbeispiele zum Gegenstand gemeinsamen Arbeitens an Handlungsoptionen.

Workshopziele

- Erkennen und Reflexion pandemie- und kriegsbedingter Belastungen und deren Auswirkungen im Arbeitsalltag besser wahrnehmen und einschätzen können
- Besonderheiten und Herausforderungen der Kommunikation aller Beteiligten berücksichtigen
- Möglichkeiten und Grenzen der Rolle als Führungskraft im Umgang mit psychischen Belastungen Mitarbeitender und Klient*innen kennen
- sich konstruktiv mit Kolleg*innen über Probleme und Handlungsoptionen verständigen
- verschiedene Handlungsansätze, um damit schwierige Situationen im Arbeitsalltag aufgreifen zu können

Workshopinhalte

- Wahrnehmen und Thematisieren der eigenen Erfahrungen mit Mitarbeitenden und/ oder Klient*innen seit Beginn der Pandemie und/oder des Kriegs
- Besonderheiten und Herausforderungen der Kommunikation aller Beteiligten
- Perspektivenübernahme
- kollegialer Austausch und Plenumsdiskussion über schwierige Situationen und Handlungsmöglichkeiten anhand konkreter Praxisbeispiele
- kooperatives Erarbeiten von individuell passenden Umgangsweisen

Anzahl Teilnehmer*innen	4-10 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte der mittleren und oberen Leitungsebene
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. 30 Minuten Pause) im Abstand von einer Woche Umfang in Präsenz: Ganztagsworkshop

Anker setzen bei Überschwemmung

Selbstregulierung in Konfliktsituationen

Workshopbeschreibung

Die weitreichenden politischen Konflikte und globalen Herausforderungen unserer Zeit lösen Gefühle der Überschwemmung und Machtlosigkeit in uns aus, die sich im Alltag zum Beispiel in Form von Stress, Dünnhäutigkeit oder verminderter Leistungsfähigkeit zeigen. Die mehrjährige Pandemie, die Klimakrise und der Krieg in der Ukraine sind Themen, deren Größenordnung individuell nicht nur heraus- sondern überfordernd sind. Im Umgang mit diesen Schwierigkeiten gibt es verschiedene Verfahrensweisen, die von der persönlichen Prägung und Erfahrung gespeist und nicht immer als hilfreich empfunden werden.

In diesem Workshop reflektieren Teilnehmende Strategien im Umgang mit bewältigten sowie aktuellen Herausforderungen. Dadurch wird die Bewusstheit über die persönlichen Ressourcen sowie dem Umgang mit diesen geschult. Im Austausch mit der Gruppe erörtern und üben wir Coping- und Selbstregulierungsstrategien und deren Nutzen in diesen bewegten Zeiten. Wir bilden eine Grundlage für bewusste Entscheidungen in Krisenmomenten und stärken Empathie, Resilienz und Gemeinschaftsgefühl.

Workshopziele

- Bewusstheit und (Selbst-)Empathie in herausfordernden Situationen schulen
- Chancen und Grenzen des eigenen Handlungsspielraums erkennen
- Resilienz und hilfreiche Selbstregulierungsstrategien stärken

Workshopinhalte

- konzeptionelle Einordnung von Krisen, Bewältigungsstrategien und Ressourcen
- individuelle Reaktionsmuster detektieren und verstehen
- persönliche Selbstregulierungs- und Handlungsoptionen erarbeiten

Anzahl Teilnehmer*innen	4-14 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Ebenen und Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. 30 Minuten Pause) im Abstand von einer Woche Umfang in Präsenz: Ganztagsworkshop

Gelungenes Teamwork

Mit Bewusstheit und Verantwortung zu nachhaltig gelingender Gruppenarbeit

Workshopbeschreibung

Die Zusammenarbeit von Menschen ermöglicht Resultate, die die Kraft von Einzelnen um ein Vielfaches übersteigen. Ohne die Zusammenarbeit in Gruppen wäre die Welt, wie wir sie heute kennen, unvorstellbar. Sich gemeinsam mit Anderen Ziele zu setzen und diese zu erreichen, kann unglaublich verbindend sein. Doch was genau macht Teams eigentlich erfolgreich? Wie lassen sich leistungsstarke Teams bilden und Projekte gemeinsam meistern? Was kann ein Team bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten tun, um diese nachhaltig zu lösen? Viele Menschen haben Erfahrungen in der Teamarbeit gesammelt, die frustrierten: wild zusammengewürfelte Arbeitsgruppen, unklare Aufträge und Aufgabenverteilung, ungeklärte Hierarchien und Meinungsverschiedenheiten.

In diesem Workshop erarbeiten wir, wie Sie Gruppenprozesse mit mehr Bewusstheit führen, sodass Verantwortlichkeiten, Mission und Vision geklärt sind und sie Team-Konflikte offen und konstruktiv begegnen können. So können Sie das enorme Schaffenspotenzial der Teamarbeit mit Freude erfolgreich für sich nutzen.

Workshopziele

- konzeptuelles Wissen über die Dreh- und Angelpunkte konstruktiver Arbeit in Teams
- Bewusstheit über die eigenen Stärken und Motivationen
- Gestaltungsraum für die eigene Rolle im Team erfahren
- Basics der Konfliktarbeit - Wie begegne ich Diversität?

Workshopinhalte

- Vision & Zielformulierung
- Forming-Storming-Norming-Performing-Adjourning
- Konfliktarbeit im Taschenformat
- Rollen, Rang & das Feld
- aktive Gestaltung der eigenen Position im Team

Mögliche Dozent*innen	Team Teaching mit Caroline Große und Kristian Schubert
Anzahl Teilnehmer*innen	6-16 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Ebenen und Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang je nach Vertiefungsgrad der Thematik zwischen 2-4 Tagen. Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden.

Selbstmanagement

Beruf und Leben eigenverantwortlich und bewusst gestalten

Workshopbeschreibung

Im Zeitalter der Selbstoptimierung kann es manchmal so wirken, als wäre nichts genug - vor allem wir selbst nicht. Dadurch kann es zu Diskrepanzen zwischen wahrgenommenen und tatsächlichen Anforderungen im Berufs- und Privatleben kommen, die zu Missverständnissen, Frustration und Verausgabung bis hin zum Burn-out führen.

Dieser Workshop baut eine Brücke zwischen selbstverantwortlichen Handlungsoptionen, bewusster Gestaltung des privaten und Berufslebens und einer gesundheitsförderlichen Haltung gegenüber Anspruchshaltungen im Innen und Außen. Darüber hinaus erarbeiten wir einen Kommunikationsstil, der direkte und verständliche Absprachen fördert und damit die Kommunikation und Effizienz im privaten und Berufsalltag fördert.

Workshopziele

- Bewusstheit über eigene und externe Ansprüche und Zielvorstellungen schaffen
- Identifikation mit realistischen Visionen, Bedürfnissen und individuellen Grenzen
- Abbau von Stressoren
- deutliche Kommunikation von Wünschen und Grenzen

Workshopinhalte

- eigene und externe Ansprüche formulieren und Visionen für das eigene Selbst bewusst machen
- Bedürfnisse & Grenzen anhand persönlicher Beispiele erkunden und kommunizieren
- Modell des Alltags ausarbeiten - Realität vs. Vision
- Fokus schärfen auf Essentielles und Ressourcen

Anzahl Teilnehmer*innen	6-16 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Ebenen und Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang: Ganztagsworkshop Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden.

Ich bin für dich da- aber wie eigentlich?

Interventionen und Haltung in meiner Rolle als Helfende*r

Workshopbeschreibung

In Berufen, in denen wir andere unterstützen, widmen wir uns oft erst der Frage, was wir eigentlich tun und wie, wenn es zu Problemen kommt. In diesem Workshop geht es um die bewusste Reflexion der eigenen Wirksamkeit in der Helfendenrolle, um diese aktiv gestalten zu können.

Wie geht das eigentlich, andere Menschen zu begleiten und zu unterstützen? Wie und was tun wir bereits und was ist daran hilfreich? Gemeinsam tauschen wir uns über Handlungen und Haltungen als Begleiter*innen aus. Dabei erforschen wir, wie und wodurch wir in unserer Rolle wirksam sind und ermitteln im kollegialen Austausch eine achtsame Haltung in unserem täglichen Handeln sowie Beispiele für die individuell passende best practice.

Workshopziele

- Bewusstheit über eigene Handlungen und Haltungen in der Rolle als Helfende schaffen
- Identifikation individueller Bedürfnisse und Grenzen in der Helfendenrolle
- Individuelle Lösungsansätze für den Abbau von Stressoren erarbeiten

Workshopinhalte

- Schulung der Wahrnehmung eigener Handlungen und der Haltung und Motivation dahinter
- Wertschätzung für die eigene Arbeit etablieren
- Austausch über best practice Beispiele

Anzahl Teilnehmer*innen	6-20 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang: Halbtagsworkshop Einzel- oder Kombinationsangebot mit Selbsthilfe für Helfende: Teil 2 & 3

Selbsthilfe für Helfende: Teil 2
Ich bin Helfer*in und wer noch?
Voll und ganz da sein im Arbeitsalltag

Workshopbeschreibung

Andere zu unterstützen kann auch für uns selbst eine wertvolle Erfahrung sein. In Helfendenberufen können wir uns dadurch oft als selbstwirksam und wertvoll erleben. Manchmal gibt es aber auch den faden Beigeschmack, nicht zu merken, wo wir dabei selbst bleiben.

Wie können wir Menschen begleiten, ohne uns dabei in den Bedürfnissen der Anderen zu verlieren? Dieser Workshop dient der Auseinandersetzung und dem Austausch darüber, wie die Gratwanderung zwischen Professionalität und persönlicher Erfüllung besser gelingen kann.

Workshopziele

- Schaffen von Bewusstheit über eigene Identität über die Rolle als Helfende hinaus
- Erforschen, welche Teile der eigenen Identität im Berufsalltag außenvor bleiben und welche konstruktiv eingebracht werden könnten
- durch eine authentische Selbstwahrnehmung und Außendarstellung im Berufsalltag die allgemeine Zufriedenheit während der Arbeit erhöhen

Workshopinhalte

- Wahrnehmungsübungen und Austausch zur Persönlichkeit im und außerhalb des Arbeitskontexts
- Erforschen, mit individuell wenig gelebten Persönlichkeitsanteilen in Beziehung zu anderen zu treten
- Erkunden von und Austausch über Grenzen und Chancen von Persönlichkeit und Professionalität

Anzahl Teilnehmer*innen	6-20 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang: Halbtagsworkshop Einzel- oder Kombinationsangebot mit Selbsthilfe für Helfende: Teil 1 & 3

Selbsthilfe für Helfende: Teil 3
Aus dem Vollen schöpfen
Selbstfürsorgestrategien für Personen in Helfenden-Berufen

Workshopbeschreibung

Andere Menschen in ihrem Alltag zu begleiten, kann sehr anspruchsvoll sein. Um sich selbst dafür zu stärken, braucht es ein Bewusstsein und Strategien zum Erhalt und Aufbau der eigenen Kraftquellen. Gemeinsam tauschen wir uns dazu aus und erforschen und erarbeiten individuelle, praktische Mini-Anleitungen aus dem reichhaltigen Erfahrungsschatz der Gruppe.

Workshopziele

- Bewusstheit über eigene aktuelle Verhaltensweisen, Bedürfnisse und Grenzen schaffen
- Selbstwahrnehmung schulen und in den Fokus bringen
- individuell anwendbare Selbstfürsorgestrategien ausarbeiten

Workshopinhalte

- Erfahren der bewussten Selbstwahrnehmung
- Selbsterfahrung bzgl. der Kommunikation der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Austausch über hilfreiche Strategien zur Selbstfürsorge
- Erstellen eines individuell realistischen Selbstfürsorge-Plans

Anzahl Teilnehmer*innen	6-20 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang: Halbtagsworkshop Einzel- oder Kombinationsangebot mit Selbsthilfe für Helfende: Teil 1 & 2

Vom Beruf zur Berufung

Die persönliche Berufsvision finden und leben

Workshopbeschreibung

Berufliche Entscheidungen sind von vielen Faktoren abhängig. Oft sind wir aber im Berufsalltag so auf die aktuellen Herausforderungen fokussiert, dass der Blick auf die persönlichen Langzeitziele und Zufriedenheit hintenansteht. Dieser Workshop dient der bewussten Auseinandersetzung mit dem individuellen beruflichen Werdegang und der Visionsarbeit für ein erfülltes Arbeitsleben. Teilnehmende erörtern bisherige Entscheidungsgrundlagen und erfahren ihren Gestaltungsspielraum in der eigenen Karriere. Letztlich erarbeiten sie konkrete Schritte für eine beruflich passgenaue Zukunft.

Workshopziele

- Bewusstheit über das berufliche Profil: Erfahrungswerte, Stärken und Präferenzen
- Erlernen von Methoden, die klare und fundierte Karriereentscheidungen ermöglichen
- Gestaltungsfreiheit im beruflichen Werdegang gewinnen
- konkrete Handlungsschritte für die berufliche Zukunft

Workshopinhalte

- Reflexion des bisherigen Werdegangs und der daraus gewonnenen Kompetenzen
- Identifikation persönlicher Voraussetzungen, Werte und Zielstellungen
- Visionsarbeit zu individuellen beruflichen Entwicklungs- und Handlungsoptionen

Anzahl Teilnehmer*innen	4-16 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang: Ganztagsworkshop Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden.