



BUSINESS-WALKSHOPS

Einzel-Walkshops zum Oberthema „NATUR ALS VORBILD“



Der Ansatz

Lebenskunst nach dem Vorbild der Natur

Sie nutzen die Analogien der Natur für Beruf und Unternehmensführung:

- wirkungsvoll, nachhaltig, gesund.
- wissenschaftlich fundiert.



Katja Dienemann

- Systemische Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- NLP-Master

Die folgenden Walkshops können einzeln oder als Reihe gebucht und deutschlandweit durchgeführt werden. Dauer, Ort, inhaltliche Schwerpunkte und Sprache (Deutsch, Englisch, Spanisch) werden nach Ihren Wünschen ausgerichtet.

KLAR KOMMUNIZIEREN

Inhalt:

Sprache der Tiere – Sprache der Menschen ● Wie klare Kommunikation gelingt ● Tiere und Pflanzen als Vorbilder für gelungene Kommunikation

KONFLIKTE LÖSEN

Inhalt:

Äußere und innere Konflikte ● Konflikttypen und Konfliktstrategien ● Konstruktive Konfliktlösung ● Konfliktlösung in der Natur

GEKONNT GRENZEN SETZEN

Inhalt:

Selbstbehauptung & Durchsetzungsvermögen ● Elegant Nein sagen – verbal und nonverbal ● Win-Win-Lösungen finden

IDEENWERKSTATT NATUR

Inhalt:

Natürlich kreativ sein ● Spannende Ideen für eigene Projekte finden ● Verstand und Bauchgefühl im Einklang erleben

RAUS AUS DEN ALTEN GLEISEN

Inhalt:

Sich neu erleben ● Innovativ denken und handeln ● Flexibilität & Agilität

INTERKULTURELLE KOMPETENZ

Inhalt:

Die Natur der Anderen – von Kultur, Kulturdimensionen und Kulturstandards ● Wie Hund und Katz? Interkulturell bedingte Missverständnisse erkennen und auflösen ● Vielfalt genießen - die Natur als Vorbild für interkulturelle Synergien

UNTERNEHMENSFÜHRUNG NACH DEM „PRINZIP NATUR“

Inhalt:

So managt die Natur ● Erfolgsstrategien von Pflanzen und Tieren ● Probleme gekonnt lösen ● Organisations-Bionik





BUSINESS-WALKSHOPS FÜR TEAMS

Walkshop-Reihe „TEAMVISION ENTWICKELN UND REALISIEREN“



Kundenstimmen

„Meine Erwartungen wurden absolut übertroufen. Ich hätte nicht gedacht, dass man auf einer Wanderung so viel über gelungene Kommunikation lernen kann.“

Auftraggeber, Themenwanderung
„Optimal kommunizieren nach dem Vorbild der Natur“



„Das Coaching bei Frau Dienemann konnte mich in diversen Bereichen meines Unternehmens und meiner Ziele unterstützen. So leitete sie mich durch einen Prozess, mit dem ich die Verbesserung der Organisation meines Autohauses einleiten konnte. Dazu gehörte Zielsetzung, Strategien und die Optimierung von Abläufen. Es gelang mir durch die mit Hilfe von Frau Dienemann aufgedeckten Ansatzpunkte Änderungsprozessen, die ich mit meinen Mitarbeitern schon länger eingeleitet hatte, den nötigen Elan zu geben.“

Inhaber Autohaus,
Business-Coaching

DIENEMANN - NEUE WEGE FÜRS ICH
Coaching, Seminare, Vorträge & mehr

Die Themen der Reihe „Teamvision entwickeln und realisieren“ bauen aufeinander auf und sind als begleitendes Coaching von Veränderungsprozessen konzipiert. Um die nachhaltige Umsetzung in Ihrem Teamalltag zu gewährleisten, sind sie als komplette Reihe mit jeweils ausreichend zeitlichem Abstand konzipiert. Als Dauer der einzelnen Module ist ein Zeitraum von 1 Tag, 2 Tagen bis hin zu mehreren Tagen (Klausur) möglich.

STANDORTBESTIMMUNG

Inhalt:

Wo stehen wir als Team? • Womit sind wir zufrieden, womit weniger zufrieden? • Was bedeutet „gelungenes Teamleben“ für uns? • Was hält uns von einem gelungenen Teamleben ab?

NEUAUSRICHTUNG

Inhalt:

Wo soll es für uns im Unternehmen hingehen? • Unsere Teamvision • Love it, change it or leave it • Den Boden für Veränderungen bereiten

WEG GEHEN I

Inhalt:

Welches sind die nächsten Schritte? • Hindernisse souverän managen • Unsere Ressourcen und Kraftquellen

WEG GEHEN II

Inhalt:

Was haben wir bisher erreicht? • Was hängt? • Was fließt? • Welches sind jetzt die nächsten Schritte?

ANKOMMEN

Inhalt:

Rückschau • Wo stehen wir heute? • Erfolge feiern



Nachdenkenswertes



„The difference between the right word and the almost right word is the difference between lightning and a lightning bug.“

Mark Twain



„Wir empfangen die Weisheit nicht. Wir müssen sie für uns selbst entdecken im Verlauf einer Reise, die niemand für uns unternehmen oder uns ersparen kann.“

Marcel Proust



„Menschen, die miteinander arbeiten, addieren ihre Potenziale. Menschen, die füreinander arbeiten, multiplizieren ihre Potenziale!“

Steffen Kirchner

WALKSHOPS AUF ENGLISCH ODER SPANISCH

English Outdoor Experience / Español al aire libre

Fremdsprachenkompetenz ist eine absolute Schlüsselkompetenz in internationalen Unternehmen. Nutzen Sie den Mehrwert von Erleben in der Natur und Kommunikation in Englisch oder Spanisch.

TEAMGEIST STÄRKEN - STRENGTHENING THE TEAM SPIRIT - FOMENTAR EL ESPÍRITU DE EQUIPO

Inhalt:

Auf Englisch bzw. Spanisch herausfordernde Team-Aufgaben lösen und Reflektionsprozesse durchführen • Die Sprache gezielt in schwierigen Situationen anwenden • Verbesserung des Teamgeistes UND der Sprachkompetenz mittels erlebnis- und handlungsorientierter Methoden

COACHING & TRAINING IN ANDALUSIEN

Ein mehrtägiger Abstand vom Tagesgeschäft gibt die Freiheit und Muße, sich relevanten Themen intensiv zu widmen, macht den Kopf frei für neue Erkenntnisse und lädt die Batterien auf. Herzlich willkommen am Meer oder in den Bergen Andalusiens!

Coaching für Führungskräfte & Teams

Interkulturelle und Team-Trainings, Klausurtagungen und mehr

Inhalt: Maßgeschneidert

Die inhaltlichen Schwerpunkte und die Veranstaltungssprache richten sich nach Ihren Wünschen.

- Sprechen Sie mich an! •

Der Rahmen

Besonders empfehlenswerte Orte: Atlantikküste „Costa de la Luz“, Alpujarras (Südflanke der Sierra Nevada), Sierra de Grazalema (Berge bei Ronda), Cabo de Gata (wüstenartiges Biosphärenreservat)

Unterkunft: Unterkunftstyp und -kategorie Ihrer Wahl • Von Tagungshotel über Kloster bis hin zur Finca ist alles möglich

Dauer: Variabel je nach Maßnahme - individuelle Verlängerung möglich

Organisation der Reise: Auf Wunsch Organisation durch einen Partner-Reiseveranstalter, anderenfalls durch Ihr Travel Management



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Einzel-Walkshops zum Oberthema „NATUR ALS QUELLE VON RUHE, ENTSPANNUNG, KRAFT UND HEILUNG“

Die folgenden Walkshops können einzeln oder als Reihe gebucht und deutschlandweit durchgeführt werden. Dauer, Ort und inhaltliche Schwerpunkte werden nach Ihren Wünschen ausgerichtet.

Bitte beachten Sie auch die umseitigen Vortragsangebote. Alle Vorträge sind auch für die betriebliche Gesundheitsförderung relevant.



Studienergebnisse

Naturkontakte reduzieren Stress und Stresshormone.

Gesundheitsstudie Wandern,
Rainer Brämer,
Deutsches Wanderinstitut, 2007



Arbeitnehmern kommen mit Abstand die meisten Eingebungen in der freien Natur (28%), gefolgt von Mitarbeiterforen (16%), zu Hause (14%) und Ferien/ Reisen (13%).

Chancen für den Mittelstand,
Manfred Helfrecht,
Christoph Beck, 1998

Büroarbeiter klagen zu 23 Prozent weniger über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme, wenn in ihrem Büro Pflanzen stehen.

Landwirtschaftliche Universität
Oslo, 2012

GESUNDHEITSORIENTIERTE MITARBEITER- UND SELBSTFÜHRUNG

Inhalt:

Sorgsamer Umgang mit den eigenen gesundheitlichen Ressourcen • Arbeit und Verhalten als Führungskraft und Mitarbeiter gesundheitsförderlich gestalten • Die heilende Kraft der Natur nutzen • Vom Mehrwert von Geh-Sprechungen • Integration in den Arbeitsalltag

STRESSFALLEN AUFDECKEN, GELASSENHEIT FINDEN

Inhalt:

„Rote Knöpfe“ entschärfen • Stress positiv meistern • Der Atem als Schlüssel zur Gelassenheit • Gelassenheit durch Präsenz im Hier und Jetzt • Integration in den Arbeitsalltag

WEGE ZU KRAFT UND RUHE DER NATUR

Inhalt:

Die Natur als Kraftquelle erleben • Das richtige Arbeits- und Lebenstempo finden • Entspannt aktiv sein • Nature@Work – bewegt, konzentriert und kreativ arbeiten unter freiem Himmel • Grüne Pausen sind Gold wert • Integration in den Arbeitsalltag

ACHTSAMKEIT MEETS ARBEITSWELT

Inhalt:

Die Facetten von Achtsamkeit erleben • Nutzen von Achtsamkeit im Berufsalltag • Wie achtsames Arbeiten gelingt • Integration in den Arbeitsalltag

NACHHALTIGE WORK-LIFE-BALANCE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MITARBEITER

Inhalt:

Gesunde Balance zwischen eigenen Ressourcen/Interessen und den Anforderungen in Beruf und Familie herstellen • Sensibilisierung für mögliche innere und äußere Fallstricke • Gelungener Umgang mit den verschiedenen Anforderungen • Umsetzung im individuellen Lebens- und Arbeitskontext • Integration in den Arbeitsalltag



VORTRÄGE FÜR UNTERNEHMEN

MEHRWERT NATUR FÜRS BUSINESS NUTZEN



Buchtipps

*Von Bienen und Leitwölfen –
Strategien der Natur im Business
nutzen*

Matthias Nöllke,
Haufe-Lexware, 2008



*Das Prinzip Natur: Grünes Leben
im digitalen Zeitalter*

Richard Louv,
Beltz Verlag, 2012

*Nimm dein Problem und geh los!:
Walking your blues away*

Thom Hartmann,
VAK Verlags GmbH, 2007

Informationen im [www](http://www.katja-dienemann.de) unter
www.katja-dienemann.de



GESUNDBRUNNEN NATUR: ÜBER DEN MEHRWERT VON GEHSPRECHUNGEN

Inhalt:

Sie erhalten Hintergrundinformationen zu den positiven Wirkungen von Aufenthalt und Bewegung in der Natur sowie Tipps zur entsprechenden Nutzung im Berufsleben (Natur in den Arbeitsalltag bringen & Arbeit in die Natur verlegen).

ERFOLGSUNTERNEHMEN NATUR - VON PFLANZEN UND TIEREN LERNEN

Inhalt:

Die Natur ist ein Unternehmen, das in Milliarden Jahren nicht pleite gemacht hat. Alle Strategien und Entwicklungen sind auf ein nachhaltiges Überleben hin optimiert. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie theoretisch und anhand praktischer Beispiele, wie Sie sich Analogien aus der Natur für Ihren Berufsalltag zu Nutze machen können.

SELBST-MANAGEMENT FÜR BERUF UND PRIVATLEBEN

GELUNGENE WORK-LIFE-BALANCE IN HEKTISCHEN ZEITEN

Inhalt:

In diesem interaktiven Vortrag mit Hintergrundinformationen und praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Ihnen im Alltag eine gelungene Balance zwischen eigenen Ressourcen und Anforderungen gelingt. Sie werden sensibilisiert für mögliche innere und äußere Fallstricke und erkennen Möglichkeiten der Umsetzung in Ihrem Lebens- und Arbeitskontext.

SELBST-COACHING - WIE SIE GUT FÜR SICH SORGEN KÖNNEN

Inhalt:

In dem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Ihr innerer Schweinehund tickt und mit welchen Coaching-Methoden Sie eigenständig gelungenes Selbst-Management realisieren können.

Alle Angebote können auf Deutsch, Englisch und Spanisch durchgeführt werden.