



LARA KEROMOSEMITO

Vertiefungstraining Klar. Mutig. Menschlich.

Kooperation ist einfach in der Theorie

Wir alles wissen, dass große Aufgaben eine konstruktive Zusammenarbeit erfordern. Dennoch arbeiten in Organisationen Kollegen immer wieder gegeneinander statt miteinander. Führungskräfte beschwerten sich über veränderungsresistent Mitarbeiter. Mitarbeiter beklagen, dass „die da oben“ keine Ahnung haben. In modernen Organisationsformen, wie Matrixorganisationen und in Projekten verliert man dabei aus den Augen, worum es eigentlich geht. Wenn noch Druck und Stress hinzukommt, geht es in den Meetings zu wie im Kindergarten. Es fühlt sich an, als herrsche Krieg. Zeit aus dem Hamsterrad auszusteigen und wieder Klarheit zu erlangen.

Klarheit, um den nächsten Schritt gezielt zu planen

Vielleicht ist gerade zum Ende eines stressigen Jahres ein guter Zeitpunkt, um mit einer Gruppe Gleichgesinnter durchzuatmen, vergangenes zu reflektieren und sich auf die nächsten Herausforderungen vorzubereiten. Welche Entscheidungen stehen an? Was wollen Sie in Zukunft konsequent anders angehen? Was entscheiden Sie sich, in Zukunft nicht mehr zu tun.

Veränderungen erfordern Mut

Oft werden Entscheidungssituationen werfen oft Konsequenzen und damit einhergehende Fragen auf. Wird mein Plan oder meine Strategie aufgehen? Wie werden mir wichtige Menschen auf meine Entscheidung reagieren? Diese Risiken sollten abgewogen werden. Doch auch bei sorgfältigen Analysen werden diese Fragen werden oft von einem komischen Bauchgefühl begleitet. Bei diesem könnte es sich um Angst handeln. Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern es trotzdem zu wagen. Nach sorgfältiger Abwägung aller Risiken.

Übung macht den Meister

Doch auch wenn wir uns klar entschieden haben, ist es nicht leicht, dabei zu bleiben. Wir fallen immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Das ist menschlich. Gemeinsam üben wir in dem Training alte Verhaltensmuster zu überwinden. Das kann und wird auch Spaß machen



LARA KEROMOSEMITO

Trainingsinhalte

- Warum wir manchmal trotz besseren Wissens nicht kooperieren
 - Neurowissenschaftlicher Hintergrund
 - Die Dynamik von Macht und Ohnmacht
 - Was „den anderen“ für uns so schwierig macht
- Der Druck steigt – ist das wahr?
 - Wie Druck entsteht und wie man ihn reduzieren kann
 - Limitierende Glaubenssätze überwinden
 - Wie kann ich mit meinen Emotionen kompetenter umgehen
 - Vertieftes Arbeiten am souveränen und gelassenen Agieren
- Vertiefende Selbstreflexion:
 - Was ist mir wirklich wichtig?
 - Welche Entscheidung ist für mich die richtige?
 - Wo beginnt und endet meine Verantwortung?
- Fallbearbeitung / Üben konkreter Situationen / Umsetzungshilfen für den Alltag

Zielgruppe:

Teilnehmer, die erste Erfahrung in der Arbeit mit Lara Keromosemito haben und ihren Werkzeugkasten zu Themen Motivation, Konflikt und Umgang mit Druck vertiefen und ergänzen wollen.

Relevant für (Teil-)Projektleiter, Teamleiter, Mitarbeiter in Stabsfunktionen, (interne) Berater, neue sowie bewährte Führungskräfte.

Lernziele

- In Drucksituationen gelassener zu agieren.
- Eigene Standpunkte klarer und motivierender vermitteln
- Sich und anderen wertschätzend und klar begegnen
- Konflikten erfolgreich begegnen

Limitiert auf 8 Teilnehmer



LARA KEROMOSEMITO

Fakten

- Wann:** 12. und 13.12.2019 jeweils 09:00 – 17:00 Uhr
- Wo:** 50678 Köln-Südstadt, Ubierring 43, in den Räumlichkeiten von Lara Keromosemito
- Kosten:** 1.050 € + MwSt.
- Hotel:** Auf Wunsch lasse ich Ihnen gerne Hotелеmpfehlungen zukommen
- Anmeldung:** Lara@Keromosemito.de oder per Fax an 0221 / 139 666 8

Köln, Februar 2019



LARA KEROMOSEMITO

Fax: 0221 / 139 666 8

Vertiefungstraining. Klar. Mutig. Menschlich.

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zu dem Vertiefungstraining am 12. - 13.12.2019 in Köln an.

Name, Vorname: _____

Position/Abteilung: _____

Unternehmen: _____

Straße / Postfach: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Teilnahmegebühr Die Teilnahmegebühr für die Veranstaltung beträgt inklusive Dokumentation, Business-Lunch, Tagungsgetränke und Verpflegung in den Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag 1.050,-- + MwSt.

Kontoverbindung Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto von Larissa Keromosemito IBAN DE92 2004 1111 0887 8779 00 bei der comdirect bank ag

Verwendungszweck: Name Teilnehmer + Vertiefungstraining 2019

Anmeldebedingungen Bis zu zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

Ort	Datum	Unterschrift
Ubierring 43 50678 Köln Fon: +49 (0)174/947 957 3	comdirect bank AG IBAN: DE92 2004 1111 0887 8779 00 BIC: COBADEHDXXX	St.-Nr.: 219/5166/1639 lara@keromosemito.de www.keromosemito.de