



Und was lernen wir dieses Jahr?

Thea Wulff
Trainerin für tolles Arbeiten
Systemischer Coach

Seminare rund um die Themen



Kommunikation



Team



Konflikt



Führen



Zeit

Kommunikation

Je nach Wissensstand der Teilnehmenden ist ein ein- bis zweitägiges Kompaktseminar denkbar, in dem die wichtigsten Themen kurz und knackig behandelt werden. Alternativ bauen wir auf vorhandenem Wissen auf und vertiefen einzelne Aspekte der zwischenmenschlichen Kommunikation

Mögliche Themen und Ziele:

- auf den Punkt kommen und klare Nachrichten formulieren
- konstruktives Feedback geben und annehmen
- mögliche Reaktionen meines Gegenübers vorhersehen und darauf reagieren
- überzeugend präsentieren
- schlechte Nachrichten überbringen
- Umgang mit Gesprächsstörungen
- zielführende Meetings und Gespräche vorbereiten und gestalten
- unterschiedliche Kommunikationstypen erkennen
- Gesprächs- und Fragetechniken für unterschiedliche Anlässe und Situationen
- Entscheidungen herbeiführen



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Führungsqualifikation

Je nach Wissensstand der Teilnehmenden ist ein ein- bis zweitägiges Kompaktseminar denkbar, in dem die wichtigsten Führungsthemen kurz und knackig behandelt werden. Alternativ bauen wir auf vorhandenem Wissen auf und vertiefen einzelne Aspekte der Führung.

Mögliche Themen und Ziele.

- Reflexion und Weiterentwicklung der eigenen Führungsrolle
- Führen unterschiedlicher Menschen
- Führen in verschiedenen Situationen und Herausforderungen
- intrinsische und extrinsische Motivation
- Kritik-, Fehler und Feedbackkultur
- Team- und Talentmanagement
- Mitarbeitergesprächsführung
- Umgang mit „schwierigen“ Mitarbeitenden
- „Unangenehme“ Gespräche führen (z.B. Kündigung)
- Ziele setzen und in die Umsetzung bringen
- Veränderungen begleiten und vorantreiben



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Konfliktmanagement

In einem ein- bis zweitägigen Seminar lernen die Teilnehmenden, Konflikte frühzeitig zu erkennen und deren Lösung zu begleiten. Ein solches Seminar ersetzt keine Mediationsausbildung, ermöglicht aber Anzahl und Eskalationsstufen von Konflikten in der Organisation zu reduzieren.

Mögliche Themen und Ziele.

- Konfliktarten und deren typische Verläufe
- Erkennen der eigenen Verhaltensmustern in Konfliktsituationen
- Ausarbeitung des eigentlichen Konfliktthemas
- Methoden für das Deeskalieren von Konfliktsituationen
- Moderation von lösungsorientierten Gesprächen
- Werkzeuge für kreative und konstruktive Lösungsfindungen
- alternative Lösungsansätze abseits von „Win-Win“



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Zeitmanagement

In Abhängigkeit der konkreten Herausforderungen der Teilnehmenden vermittele ich in ein- bis zweitägigen Seminaren Methoden und Werkzeuge, die helfen bewusster und strukturierter mit den Ressourcen Zeit und Energie umzugehen.

Mögliche Themen und Ziele:

- Strukturiertes Planen und Aufgabenmanagement auch in unsicheren Zeiten
- Stärkere Fokussierung auf wichtige Aufgaben und Ziele
- gehirngerechtes und energieschonendes Arbeiten
- Methoden für strukturiertes und effizientes Arbeiten
- Definition und Reduktion von Zeitfressern
- Erkennen und Reduzieren der eigenen Stressquellen
- Abgrenzung und Prioritäten-Management
- Umgang mit Herausforderungen im Bereich „Digitaler Stress“
- Aufbrechen individueller Muster, die den eigenen Stress fördern
- Stärkung von Zeitautonomie und Resilienz
- mit der eigenen Führung den Stress der Mitarbeitenden reduzieren und Energien schonen



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Changemanagement

Veränderung ist die einzige Konstante unserer Zeit. Umso wichtiger ist das Wissen über die psychologischen Aspekte von Veränderung, um die Mitarbeitenden in Change-Prozessen gut begleiten zu können.

Mögliche Themen und Ziele:

- Wie gehen Menschen mit Veränderungen um? Welche Herausforderungen ergeben sich?
- Phasen in Veränderungsprozessen und deren Begleitung
- Überzeugendes Präsentieren von Veränderungen
- Umgang mit Gegenargumenten
- Menschen im Veränderungsprozess mitnehmen
- Umgang mit Reaktanz, Widerstand und Überforderung



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Teamentwicklung

In ein- bis zweitägigen Workshops lernen sich die Teilnehmenden selbst aber auch ihre Teamkolleg:innen besser kennen und verstehen. Daraus ergibt sich eine elementare Basis aus Vertrauen und Respekt, sodass wir gemeinsam neue Spielregeln für die Zusammenarbeit und Kommunikation entwickeln können.

Mögliche Themen und Ziele:

- stärkeres Gemeinschaftsgefühl, Vertrauen & Respekt
- verbesserte Kommunikation untereinander
- effizientere Meetings
- Optimierung von Aufgabenverteilung & Abläufen
- Feedback- und Fehlerkultur
- gemeinsame Entwicklung von Vision und Strategie
- Verständnis der eigenen Rolle im Team
- mehr Spaß



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

MeetingModeration

Um die Qualität von Meetings in Organisationen zu steigern und gleichzeitig den Zeitaufwand zu reduzieren, braucht es speziell dafür geschulte Menschen. Es empfiehlt sich daher ein zwei- bis dreitägiges Seminar, in dem die Teilnehmenden lernen Meetings vorzubereiten und zielführend zu moderieren.

Mögliche Themen und Ziele:

- Erkennen und Abgrenzen unterschiedlicher Meetingformate
- Werkzeuge und Methoden für unterschiedliche Anforderungen in Meetings (Ideen entwickeln, Entscheidungen treffen, Feedback geben...)
- Moderationskompetenz ausbauen: Führen, Steuern, Dokumentieren
- Methoden um Interaktion, Vertrauen und Wertschätzung im Meeting zu erhöhen
- Elemente, die Spaß ins Meeting bringen - ohne zu spielerisch zu sein
- Aufbau einer sinnvollen Agenda sowie organisatorische Tipps und Tricks



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Selbsterkenntnis

Manchmal verlieren wir in der Hektik des Alltags den Blick dafür, wer wir eigentlich sind, was wir wollen und was wir brauchen. Die Folge: Stress, Frust, fehlende Motivation, Konflikte... Wer sich jedoch selbst gut kennt, kann sich auch in herausfordernden Situationen konstruktiv und lösungsorientiert verhalten und bleibt langfristig motiviert. Gönnen Sie ihren Mitarbeitenden diesen intensiven Boxenstopp und verbessern Sie damit automatisch die Zusammenarbeit und Motivation.

Mögliche Themen und Ziele:

- In welchen Rollen möchte und soll ich welche Erwartungen erfüllen?
- Was treibt mich an? Was motiviert mich? Was erfüllt mich?
- Was brauche ich für Zufriedenheit und Motivation?
- Wo stehe ich mir selbst im Weg und mache mir unnötig Stress.
- Was hindert mich? Wovor habe ich Angst?



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Kollegiale Fallberatung

Die Kollegiale Fallberatung ist eine einfache und gleichzeitig kraftvolle Methode, die Mitgliedern der Organisation hilft sich bereichsübergreifend zu unterstützen. So kann vorhandenes Knowhow optimal genutzt werden und Abteilungsgrenzen reduzieren sich. Es empfiehlt sich die Ausbildung einzelner Expert:innen, die erste Beratungen moderieren und die Methode in der Organisation verbreiten.

Mögliche Themen und Ziele:

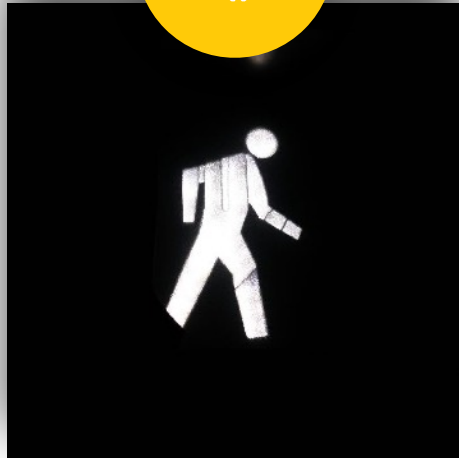
- Vorstellen, Ausprobieren und Üben der Methode
- Stärkung der Moderationskompetenz
- Werkzeuge und Methoden, um die Lösungskompetenz und Kreativität der Teilnehmenden zu fördern
- Werkzeuge und Methoden im Umgang mit Störungen
- Empfehlungen und Hinweise zur Einführung der Methode in der Organisation



Keine Seminare aus der Schublade!! Sie erzählen mir von aktuellen Herausforderungen und Wünschen und erhalten ein individuell auf Ihre Organisation abgestimmtes Seminar.

Meine Werte

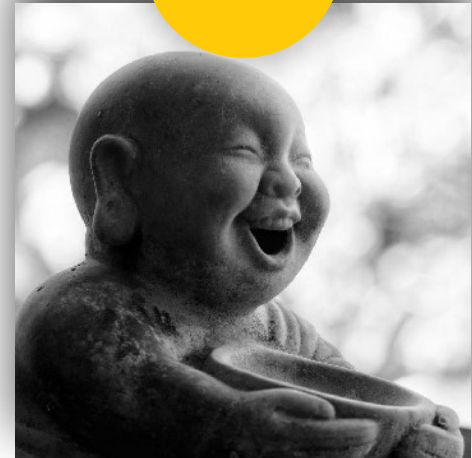
Der Erfolg meiner Seminare basiert auf drei Säulen:



Bewegung



Werkzeug



Unterhaltung



01 Bewegung

Meine Seminare bringen vieles in Bewegung. Zunächst einmal die Teilnehmenden. Niemand lernt etwas, wenn er acht Stunden steif auf einem Stuhl sitzt. Deshalb sind Übungen wichtig, die über die klassische Diskussion von Fallbeispielen hinausgehen und die Teilnehmer*innen buchstäblich ‚vom Stuhl reißen‘. Gute Seminare bringen aber noch mehr in Bewegung: Sie lassen Menschen sich aufeinander zubewegen, bringen Projekte voran und verändern die Einstellungen und Meinungen der Teilnehmer*innen. Meine Aufgabe als Trainerin ist nicht nur, Wissen zu vermitteln: Ich hole Menschen aus ihrer Komfortzone, provoziere, ecke an und lege wenn nötig den Finger in die Wunde. Aber ich gebe auch Raum, setze Impulse und zeige neue und vor allem gangbare Wege auf.

Gute Seminare bewegen.



02 Werkzeug

In meinen Seminaren vermittele ich mehr als „nur“ theoretische Grundlagen, Ich gebe den Teilnehmenden konkrete Methoden und Werkzeuge an die Hand, die sie schnell und einfach in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Denn je mehr Werkzeuge wir beherrschen, desto besser sind wir in der Lage Probleme selbstständig zu lösen. Schon beim praktischen Einüben der Methoden im Seminar erkennen die Teilnehmenden, welche Veränderung sie damit erzielen werden. Gleichzeitig ist es für mich oberste Prämisse, dass mein eigener Werkzeugkoffer stets gut gefüllt und auf dem aktuellsten Stand ist. Der regelmäßige Besuch von Seminaren und eine stetige Weiterbildung sind für mich unerlässlich.

Gute Seminare füllen die Werkzeugkoffer der Teilnehmenden.



03 Unterhaltung

Meine Seminare bieten ausreichend Raum für Unterhaltung: Unterhaltung zwischen den Teilnehmenden, in dem Sinn, dass sie offen und ohne Zeitdruck miteinander sprechen, ihre Erfahrungen austauschen und voneinander lernen. Unterhaltung auch zwischen Teilnehmenden und mir – der ständige Dialog ist unerlässlich, wenn ich die Bedürfnisse und das Lerntempo der Teilnehmenden richtig einschätzen will. Vor allem aber Unterhaltung durch mich. Ich weiß, dass ich auf einer Bühne stehe – mein Publikum darf sich niemals langweilen.

Gute Seminare machen Spaß.

Grundstruktur & Methodik

Die Teilnehmenden stellen sich auf der Thema ein und teilen ihre Schwerpunkte und Lernfelder.

Kurze, maximal 15 Minuten lange Inputs - unterstützt durch entsprechende Schulungsmaterialien über aktuellen Methoden, Modelle, Erkenntnisse und Studien

Die Teilnehmenden tauschen sich in Paaren oder Kleingruppen über die Inhalte aus und wenden diese in dafür konzipierten (Rollen)spielen und Übungen an. Im Anschluss erfolgt eine gemeinsame Auswertung.

Erläuterung einer Transferaufgabe, die in der Regel die konkrete Anwendung einzelner erlernter Methoden im Arbeitsalltag umfasst oder die Fortführung einer im Workshop begonnenen Bearbeitung einer Fragestellung.

Die Teilnehmenden reflektieren kurz das heute Erlernte sowie ihre individuellen Erkenntnisse und formulieren ein konkretes Vorhaben.



Jedes Seminar bietet eine bunte Mischung aus theoretischem Input, praktischen Anleitungen und erkenntnisreichen Übungen sowie dem nötigen Raum zur Reflexion, Besprechung konkreter Fallbeispiele und dem Austausch mit anderen Teilnehmenden.

Die Seminarunterlagen (PDF-Skript ca. 50 Seiten pro Seminartag) sind so gestaltet, dass die Teilnehmenden auch im Nachgang Übungen und Methoden detailliert nachvollziehen und anwenden können.



Thea Wulff

Trainerin für Tolles Arbeiten

www.TheaWulff.de

www.teatime.berlin

- 1980
- Berlin
- so gut wie verheiratet und eine Tochter
- Dipl. Betriebswirtin (Kommunikation & HR)
- Systemischer Coach
- Gesundheits- und Präventionsberaterin
- Agile Coach
- 20 Jahre Medienbranche
- 17 Jahre Führungserfahrung



Wenn wir jeden Tag acht Stunden arbeiten, aber im Durchschnitt nur 3,6 Minuten mit Küssen verbringen, sollte dann Arbeit nicht wenigstens ansatzweise so toll sein wie Knutschen?

Studium Kommunikationswirtschaft (2003)

Studium Personalmanagement (2010)

Ausbildung Systemisches Coaching (2018)

Studium Gesundheits- und
Präventionsmanagement (2020)

Ausbildung Agile Coach (2020)

19 Jahre Berufserfahrung als Personalerin
(Schwerpunkt Talentmanagement) und
Kommunikationsexpertin (Schwerpunkte Interne
Kommunikation, Wissensmanagement,
Mitarbeiterbindung)

16 Jahre Erfahrung im Führen von Menschen,
Themen und Projekten

seit 2007 nebenberufliche Dozentin, Trainerin
und Seminarleiterin

seit 2019 freie Trainerin und Systemischer
Coach



Über mich

Anderen Menschen Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln, gehört schon lange zu meinem Leben – und sei es nur die Betreuung der Chemie-Nachhilfegruppe in der Schule. Im Jahr 2007 übernahm ich mit 27 Jahren meine erste nebenberufliche Dozentenstelle an der Berliner Technischen Kunsthochschule und merkte sofort: Das ist mein Ding! Für mich war es daher nur natürlich, auch in meinem Hauptberuf – erst als Kommunikationschefin, später als Personalleiterin – Seminare und Workshops zu geben. Zunächst für die Mitarbeitenden meiner Abteilungen, später unternehmensweit für die Auszubildenden und schließlich für alle Mitarbeitenden als offizielle Dozentin der unternehmensinternen Weiterbildungsstätte „UFA Academy“.

Fast 20 Jahre lang habe ich in den unterschiedlichsten Bereichen gearbeitet, viele Erfahrungen gesammelt, große und kleine Teams geleitet, Projekte gesteuert und Krisen gemeistert, aber immer auch nebenbei studiert, mich weitergebildet und Ausbildungen absolviert, so dass ich nun seit 2019 sagen kann:

Guten Tag. Mein Name ist Thea Wulff und ich bin Trainerin für tolles Arbeiten und Systemischer Coach.



Systemisches **Coaching**

Für Einzelpersonen & Gruppen

Die Herausforderungen an Menschen wachsen stetig. Ich unterstütze gern dabei, diese Herausforderungen zu meistern. Dabei ist es mir wichtig, nicht zu einer „Dauer-Dienstleisterin“ zu werden. Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Egal ob Einzelsitzungen oder Gruppen-Workshops: Ich möchte Menschen Mut und Inspiration verschaffen, neue Wege zu gehen. Dazu vermittele ich praktische und einfach zu handhabende Werkzeuge, um das „Das war schon immer so“ aufzubrechen und eine nachhaltige Veränderung zu erreichen.

Mögliche Themen:

- Erkennen und Verändern von bestehenden Verhaltensmustern
- Unterstützung bei Führungsthemen
- Unterstützung bei Veränderungen
- Zeit- und Selbstmanagement
- Persönlichkeitsentwicklung
- Burnout-Prävention
- Unterstützung beim Lösen von Konflikten im Team
- Umgang mit „schwierigen“ Mitarbeitenden

Gern erstelle ich Ihnen ein unverbindliches Angebot.



Zusammenarbeit

- Ich erstelle je nach Vorwissen und Herausforderungen der Teilnehmenden ein auf die Bedürfnisse der Organisation individuell abgestimmtes Seminar.
- Ich arbeite sowohl in Präsenz als auch digital - letzteres aber nur, wenn es sich nicht vermeiden lässt. ;-)
- Ich bin örtlich flexibel und im gesamten Bundesgebiet tätig. Meine Anreise erfolgt aus Berlin per Bahn am Vorabend.
- Ich arbeite ausschließlich in deutscher Sprache.

www.TheaWulff.de

hallo@TheaWulff.de

0170.236 42 89