



## **Auszug des Seminarangebots**

der

**SCOPAR GmbH**

**Stand: 27.2.2018**

# Inhalt

H2B-Seminarübersicht (allgemein).....	3
1    Gesund Führen mit Health2Business Seminar zu Entwicklung einer individuellen H2B-Strategie .....	4
2    Abendseminar „Foodsport“: Ernährung und Bewegung trotz Zeitmangel .....	4
3    Abendseminar „Lustvoll und energiereich leben und arbeiten“ - Grundlagen der Life Balance.....	5
4    Ein-Tages Workshops: „Lustvoll und energiereich leben und arbeiten“- Grundlagen der Life Balance .....	5
5    Ein-Tages Workshops „Wie gestalte ich den perfekten Tag“ .....	6
5.1    „Mit Kraft in den Tag“ .....	6
5.2    „Effektives Selbstmanagement“ .....	6
5.3    „Der perfekte Tag“ .....	7
6    Säulen der Identität, Life-change-units und Coping-Strategien .....	7
7    Praktische Übungen: Die „Komfortzone“ und die Dynamik von Veränderung, Kontaktzonen: Beziehungs- und Kommunikationsmuster.....	8
8    Stress- und Selbstmanagement: move, eat, be well!.....	8
9    Übung: Instant Relaxation.....	9
10   Open Space „Raus aus dem Stress – rein in den Flow“, Work-Life-Balance Management.....	9
11   Human Performance Management - Interaktives Führungsseminar Nachhaltige Führung zum Leistungs- und Innovationszuwachs.....	10
12   Coaching .....	11
12.1  Einzel-Coaching.....	11
12.2  Begleitendes Gruppen-Coaching .....	11
13   Initial-Workshop Change-Management - themenfokussiert Veränderungen aktiv gestalten .....	11
14   Soulware-Leadership - als Führungskraft in drei Schritten die Basis für nachhaltigen Erfolg legen .....	13
14.1  Schritt 1: Info-Veranstaltung Top-Management.....	14
14.2  Schritt 2: Workshop für Führungskräfte.....	14
14.3  Schritt 3: Individuelle Beratung und Support .....	15
15   Experiment „Spiritual Warrior“ - dem Herzen folgen und gesund leben Workshop oder Einzel-Coaching.....	15
16   Weitere mögliche H2B-Maßnahmen .....	16

## H2B-Seminarübersicht (allgemein)

Im Fokus aller H2B-Seminare stehen praktische Tipps und Übungen, die die Themen Ernährung / Bewegung und Stress- / Selbstmanagement, Bewusstsein nachhaltig bei den Teilnehmern verankern. Grundsätzlich liegt der Fokus der einzelnen Seminare auf dem „Erleben“ und auf praktischen Übungen für den Alltag und weniger auf Vorträgen und der Vermittlung von theoretischem Wissen, getreu dem Motto „Theorie durch Praxis verstehen und erleben“. Die beiden Aspekte psychische und physische Fitness werden teilweise auch zusammenhängend betrachtet.

Im Folgenden sind die Inhalte, die Art und der Nutzen möglicher Seminare kurz skizziert. Inhaltlich überschneiden sich einzelnen Seminare teilweise. Erfahrungsgemäß ist dies ein großer Vorteil für die Teilnehmer, da jeder Trainer eine andere Art der Kommunikation hat und jeder Teilnehmer eine andere Art der Auffassung. Dadurch werden die Inhalte nachhaltiger von den Teilnehmern aufgenommen.

Die Seminare werden als Workshops, Trainings, Übungen oder Coaching für Einzelpersonen oder Gruppen durchgeführt. Eine detaillierte Planung erfolgt in Abhängigkeit der Ergebnisse des Quick-Checks bzw. eines Vorgesprächs in enger Abstimmung mit unseren Kunden.

Die Kosten bewegen sich zwischen 2.500,- € und 7.500,- € inkl. aller Nebenkosten und Materialien, jeweils zzgl. MwSt. und Reisekosten. Seminarräume (teilweise sind externe Lokationen erforderlich) stellt der Auftraggeber.

# 1 **Gesund Führen mit Health2Business**

## **Seminar zu Entwicklung einer individuellen H2B-Strategie**

### Inhalt:

Eine wertebasierte, ganzheitliche und integrierte Unternehmensentwicklung mit starker Mitarbeiterfokussierung wird sich künftig als ein entscheidender Wettbewerbsvorteil herauskristalisieren. H2B (Health2Business) wurde gemeinsam mit mittelständischen Unternehmen und Konzernen entwickelt und ermöglicht es, mit geringem Aufwand nachhaltigen Unternehmenserfolg zu gewährleisten. Die Krise hat gezeigt, dass Handlungsbedarf besteht. Zielgruppe: Vorstände, Geschäftsführer, Bereichsleiter und Entscheider eines Unternehmens - über alle Geschäftsbereiche

### Sie wollen

- Ihre Ziele und damit die Unternehmensziele schneller und einfacher erreichen...
- sich vom Wettbewerb absetzen - ohne immer nur das Prinzip „schneller, höher, weiter“ zu verfolgen...
- sich und Ihre Mitarbeiter nicht mehr von dem Tagesgeschäft und permanenten Meetings „auffressen“ lassen...
- die Vielzahl der Projekte, auf die erfolgreichen Projekte mit größtem Nutzen reduzieren...

### Vorgehen und Ergebnisse

- Erstanalyse der Ist-Situation in Ihrem Unternehmen hinsichtlich der sechs Einflussfaktoren für nachhaltigen Erfolg
- Konkrete Fokussierung auf die Bereiche mit dem größten Nutzenpotential in Ihrem Unternehmen durch alle Beteiligte
- Erarbeitung erster Ideen zur Integration neuer und aktueller Maßnahmen in ein H2B-Gesamtkonzept
- Individuelle Auswahl zu empfehlender Maßnahmen aus dem H2B-Maßnahmen-Katalog für Sie
- Erarbeitung einer ersten Vorgehensplanung inkl. ToDo-Liste – auch auf Bereichs- und Abteilungsebene

### Ziel

- Entwicklung einer unternehmensspezifischen H2B-Strategie zur Ausrichtung Ihres Unternehmens

## **2 Abendseminar „Foodsport“: Ernährung und Bewegung trotz Zeitmangel**

In einem lebendigen Vortrag (ca. 90 Min.) beschreibt der Referent und Buchautor wie es gelingt, im hektischen Berufsalltag „Foodsport“ zu betreiben, ohne auf Genuss zu verzichten. Dabei hat er außerdem jede Menge praktische Tipps parat, die sofort anwendbar sind:

### Inhalte:

- Einleitung / Motivation / Fitnessübung für zu Hause & Unterwegs / Fitness-Test

- Erfolgreicher Einstieg in ein regelmäßiges Training / Bewährte Tipps zur Überwindung des inneren Schweinehundes
- Clevere Einkaufsstrategie – besser und systematischer mit gesunden Lebensmitteln versorgen (mit praktischer Foodsport-Einkaufsliste).
- Den „richtigen Mix“ aus gesunden und ungesunden Essensentscheidungen finden – Praxisbeispiel Restaurantbesuch
- Gesundes Ernährungsmanagement unterwegs – Praxisbeispiel Geschäftsreise
- Fragen aus dem Publikum

Im Anschluss an den Vortrag empfehlen wir für ca. 45-60 Min ein Abendessen (z.B. Buffet: mit gesunden Elementen, aber nicht ausschließlicher Diätkost) einzuplanen. Hierbei soll das Gelernte aus dem Vortrag (u. a. Praxisbeispiel Restaurantbesuch) direkt umgesetzt werden. Aufgabe: jeder Teilnehmer soll sich ein Menü zusammenstellen, dass nicht nur gesund und leicht ist, sondern auch schmeckt (2er Teams möglich). Beim Essen (Tisch / Stehtische) können die Teilnehmer über die ausgewählten Speisen diskutieren und Erfahrungen / Tipps austauschen. Der Referent nimmt an der Diskussion an verschiedenen Tischen teil und beantwortet Fragen bzw. gibt Tipps und Ratschläge.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

### **3 Abendseminar „Lustvoll und energiereich leben und arbeiten“ - Grundlagen der Life Balance**

Die Teilnehmer sollen in einer lockeren Atmosphäre Informationen zum Thema Life-Balance zur Erweiterung ihrer Selbstkompetenzen erhalten. Hierbei sollen neben der Vermittlung von Grundkenntnissen und Hintergrundinformationen insbesondere auch Regenerierungs- und Entspannungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz demonstriert werden.

Inhalte:

- Das Modell der Life Balance
- Stress vermeiden + das Problem mit der Zeit lösen
- Immer Feuer + Flamme? - Burnout einschätzen können
- „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen?“ – Umgang mit den inneren Antreibern
- Blitzentspannung am Arbeitsplatz, im Auto, in der Bahn, im Flieger
- Wirkungsvolle Anti-Ärger-Strategien

Dauer: ca. 2 Stunden

### **4 Ein-Tages Workshops: „Lustvoll und energiereich leben und arbeiten“- Grundlagen der Life Balance**

In diesem Aktiv-Workshop sollen die Teilnehmerinnen auf Basis der vorgestellten Grundlagen das Thema weitergehend vertiefen und für sich selbst Lösungen erarbeiten.

Die Teilnehmerinnen erarbeiten als 1. Teilschritt anhand der 7-R-Methode® selbst Ihr individuelles Energie- und Zeitkonzept, planen die Umsetzung und legen die ersten Schritte dafür fest. Sie lernen

zusätzlich verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung, Aktivierung und Energiegewinnung kennen. Aktiver Anteil der Teilnehmer: ca. 80 %.

#### Inhalte:

- Ansätze zur Herstellung eines Ideal-Zustandes
- Entwicklung eines konkreten Energie- und Zeitkonzeptes: 7-R-Methode®
  - ✓ Räuber erkennen - was sind meine Belastungen und Probleme
  - ✓ Richtung festlegen - welches sind die Ziele und Prioritäten
  - ✓ Regelungen treffen - wo sind die Spielräume und wie gehe ich damit um
  - ✓ Rhythmus finden - wann und wie können Leistungshochs effektiv genutzt werden
  - ✓ Regeneration planen - wann und womit optimiere ich den Energiehaushalt
  - ✓ Rituale schaffen - wie kann ich feste Pausen integrieren
  - ✓ Rückzug ermöglichen - wo und wie kann ich eine „Eigenzeit“ nutzen
- verschiedene Möglichkeiten zur Blitz-Entspannung und Aktivierung

Methode: Präsentation, Gruppen- und Einzelarbeit, Übungen und Demonstrationen.

Die methodischen Gestaltungselemente basieren auf Präsentation der Themen mit PowerPoint und Flip-Chart. Der Vortrag und der Workshop werden zu weiten Teilen im Dialog mit den Teilnehmerinnen durchgeführt, die aktiv eingebunden werden. In Gruppen- und Einzelarbeiten werden im Workshop die Inhalte praxisorientiert erarbeitet.

Demonstrationen und Übungen erhöhen den Lerneffekt und dienen dem praktischen Erleben.

## **5 Ein-Tages Workshops „Wie gestalte ich den perfekten Tag“**

### **5.1 „Mit Kraft in den Tag“**

#### Inhalt des Seminars

In diesem Seminar wird kurzweilig und motivierend die Bedeutung der Muskulatur und die Methoden im Training vorgestellt.

#### Art des Seminars

Vortrag mit Übungen+ Praxis: Krafttraining mit dem Theraband für den Büroalltag

#### Nutzen für die Teilnehmer

Die Teilnehmer erhalten ein für den Büroalltag maßgeschneidertes Kraftprogramm, welches die Körperstatik mit berücksichtigt, also praktikable Übungen im Büro gegen Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken

### **5.2 „Effektives Selbstmanagement“**

#### Inhalt des Seminars

In diesem Seminar wird Ihnen Zeit gegeben, über die wirklich wichtigen Dinge des Lebens zu reflektieren und sie zu analysieren, um die entsprechenden Maßnahmen umzusetzen. Sie lernen den neuesten Level des ganzheitlichen Timemanagements kennen, sowie die Gefahren des Burn Out Syndroms. Sie bekommen die Möglichkeit, Ihre mentale Kraft am eigenen Körper zu erfahren.

### Art des Seminars

Vortrag mit Übungen

### Nutzen für die Teilnehmer

Nach diesem Seminar werden Sie sowohl effizienter als auch effektiver Ihr Leben gestalten. Eine ganzheitliche Zielplanung und die Vermittlung der Erfolgsformel runden dieses Seminar ab.

## **5.3 „Der perfekte Tag“**

### Inhalt des Seminars

*„Wenn ich manchmal bedenke, welch riesige Konsequenzen kleine Dinge haben, bin ich versucht zu glauben, dass es keine kleinen Dinge gibt.“ Bruce Barton.*

Genau um diese kleinen Dinge im Leben geht es. Welche kleinen Gewohnheiten müssen Sie ändern, um Ihre Reise in Richtung Gesundheit und Glück umzubuchen.

Wie könnte ein energievoller und erfüllter Tag aussehen, an dem man mit einem Lächeln ins Bett geht und sagen kann: dieser Tag war lebenswert!?

### Art des Seminars

Vortrag mit Übungen und Praxis

### Nutzen für die Teilnehmer

Sie lernen die effizientesten Methoden der Leistungssportler kennen, um Ihre Leistungs- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Der Referent wird Ihnen anschaulich darstellen, warum es Sinn macht, in bestimmten Rhythmen zu schlafen und warum Gedankenhygiene genauso wichtig ist, wie Zähneputzen.

Empfehlungen: Um einen geschützten Rahmen zu garantieren und Störungen zu vermeiden, empfehlen wir die Durchführung des Workshops außerhalb des Unternehmens. Die Teilnehmerzahl des Workshops sollte 16 Personen nicht überschreiten.

## **6 Säulen der Identität, Life-change-units und Coping-Strategien**

### Inhalt des Seminars

Das biologische Wesen Mensch besteht ohne „Turbolader“, ohne „Energieaufbereitungsanlage“ – und doch funktioniert so vieles! Aber wie am besten? In diesem Seminar geht es um Standortbestimmung und ganzheitliche Selbstwahrnehmung, 168-Stunden-Management (Burnout-Basics, Selbstwert – Selbst- und Fremdwahrnehmung, Stressmanagement).

### Art des Seminars

Interaktiver Vortrag, Übungen, Check-ups

### Nutzen für die Teilnehmer

Die Teilnehmer lernen ihr mentales, physisches und psychisches Erleben bewusster kennen. Sie können ihre Stressoren klarer erkennen und entsprechend verändern. Mit Erstaunen wird wahrgenommen, „wo denn nur die Zeit bleibt?“ und wie Vieles ganz unbewusst einfach funktioniert.

## **7 Praktische Übungen: Die „Komfortzone“ und die Dynamik von Veränderung, Kontaktzonen: Beziehungs- und Kommunikationsmuster**

### Inhalt des Seminars

In diesen Übungen geht es um Energie und Muße, um den Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Konzentration und Pausen. Anleitungen zu systematischen Energie- und Entspannungsverfahren (kinesiologische Übungen, Energie- und Atemübungen, progressive Muskelentspannung nach Jacobson). Was wird benötigt, den kleinen Schritt zur Veränderung zu gehen?

### Art des Seminars

Interaktiver Vortrag, Übungen, Experiment

### Nutzen für die Teilnehmer

Die Teilnehmer lernen sich in ihrer „Komfortzonen des Gewohnheiten“ kennen, üben Möglichkeiten, wie es ihnen vielleicht noch besser geht! – Mit Energie in den Tag, mit Muße in die Freizeit

## **8 Stress- und Selbstmanagement: move, eat, be well!**

### Inhalt des Seminars

In diesem Seminar wird das Feld abgesteckt: Was ist Stress? Habe ich Stress? Ist Stress gesund oder krank? Kann ich ‚gesund im Stress‘ sein/bleiben? Kann ich mich gegen negative Folgen von Stress schützen, wie? Neben der Erschließung einiger theoretischer und wissenschaftlicher Hintergründe werden die wesentlichen Komponenten eines integrativen und einfach zu praktizierenden Selbst- und Stressmanagements vorgestellt, wobei der Fokus auf den Komponenten Ernährung, Bewegung und Entspannung liegen wird.

### Art des Seminars

Vortrag plus Demonstrationen und einfache Übungen



## Nutzen für die Teilnehmer

Die Teilnehmer lernen, dass Stress ein Alltagsphänomen ist, welches biologisch sinnvoll und notwendig ist, auch um optimal leistungsfähig zu sein. Gleichzeitig ist es wichtig, sich gegen negative Folgen von Stress zu ‚imprägnieren‘: dieses geschieht mittels praktischer Selbsterkenntnis (Stressmanagement), aber auch durch die Vermittlung eines allgemeinen Verständnisses für die biologisch-theoretischen Zusammenhänge. Ein effizientes und praktikables Stressmanagement schließt dabei umsetzbare Tipps zur gesunden Ernährung, zu gesundheitsförderlichen Bewegungsstrategien sowie die Möglichkeit der gezielten Entspannung mit ein.

## **9 Übung: Instant Relaxation**

### Inhalt des Seminars

Es wird gezielt die Bedeutung der physiologischen Entspannungsantwort – dem natürlichen Gegenspieler der Stressantwort – erklärt und verschiedene Umsetzungsstrategien im Alltag konkret abgesteckt. Dabei wird stets die Bedeutung der Entspannung für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit, aber auch für unser Wohlbefinden betont. In praktischen Übungen werden einfache Entspannungsverfahren – ohne jeglichen esoterischen, spirituellen oder weltanschaulichen Überbau – erlernt und mittels einfacher Biofeedbackinstrumente kontrolliert.

### Art des Seminars

Vortrag plus praktische Übung

### Nutzen für die Teilnehmer

Die Teilnehmer lernen, dass Entspannung eine natürliche Fähigkeit ist, die in uns angelegt ist (und sinnvoll ist), welche wir aber viel zu selten einsetzen. Da Entspannung auf dem physiologischen Prinzip der Entspannungsantwort beruht, kann praktisch jeder sie lernen und lässt sich ihr Effekt auch unmittelbar mittels verschiedener Strategien darstellen. Die Wiederherstellung eines Kontaktes zu dieser immens wichtigen und doch so einfachen Fähigkeit lässt ein positives, motivierendes Selbsterleben zu, welches die Teilnehmer unmittelbar werden nachvollziehen können.

## **10 Open Space „Raus aus dem Stress – rein in den Flow“, Work-Life-Balance Management**

### Inhalt des Seminars

Dieser Workshop ist eine Art „organisierte Kaffeepause“, bei welcher über die Bereiche Stress- und Selbstmanagement, Ernährung und Bewegung reflektiert und diskutiert wird und Ideen für persönliche und betriebliche Optimierungsmaßnahmen gesammelt werden. An jedem der themenspezifischen „Kaffeetischen“ befindet sich ein *White Board*, auf dem sämtliche Informationen, Anliegen und Ideen zum Thema festgehalten und so für alle Teilnehmer sichtbar gemacht werden. Beim Open Space gilt das „Gesetz der zwei Füße“, d.h. jeder kann jederzeit die Gruppe / den Kaffeetisch wechseln und sich somit an verschiedenen Themen beteiligen und mitreden.

Die Regeln für diese organisierte Kaffeepause sind:

- Bring dich ein
- Sei ehrlich
- Lass es geschehen

### Ziele des Seminars:

- Stressoren und eventuell noch ungenutzte Ressourcen (persönliche / betriebliche) sichtbar zu machen

- Ideen und Lösungsansätze zu erarbeiten, welche die Grundlage für einen Maßnahmenplan bilden
- Sensibilisierung der Teilnehmer für die Thematik und Motivation zur Umsetzung

#### Art des Bausteins

Open Space – Interaktiver Workshop

#### Nutzen für die Teilnehmer

Das WIR-Gefühl (über alle Hierarchiestufen hinweg) und das gegenseitige Verständnis (z.B. für das Verhalten in / den Umgang mit stressigen Situationen) wird gefördert, was sich auf die zukünftige Zusammenarbeit positiv auswirkt. Die Teilnehmer können von und über einander lernen. Durch das eigene Mit-Erarbeiten von Ideen und Lösungsansätzen sind die Teilnehmer „committed“ und motiviert, ihre persönlichen Ressourcen zu optimieren und zu nutzen und aktiv zur Umsetzung der Maßnahmen beizutragen.

## **11 Human Performance Management - Interaktives Führungsseminar Nachhaltige Führung zum Leistungs- und Innovationszuwachs**

Stimmt die Führungs-Kultur in einem Unternehmen nicht, stimmt auch die betriebliche Leistung nicht. Die Wertschöpfung im Unternehmen bleibt zurück. Dieser Zusammenhang, als entscheidende betriebliche Schwachstelle, ist in vielen Unternehmen noch lange nicht nachhaltig erkannt. Der wichtigste Schritt zur Ergebnisverbesserung und zur Wachstumserzeugung führt daher nicht über ständig neue Management-Systeme, die heute oftmals nur rudimentär gehandhabt werden, sondern über die Entwicklung der innerbetrieblichen und externen Arbeits- und Umgangsqualität mit Mitarbeitern und Kunden.

Mehr denn je hängt daher der Erfolg von dem Leistungs- und Innovationszuwachs („Performance“) der Führungskräfte und Mitarbeitenden ab. Wenn Sie Ihre Mitarbeiter und Kunden in den Mittelpunkt der Unternehmenszielsetzung stellen und damit zu „Gewinnern“ machen, dann gehört Ihr Unternehmen zu den Besten im Wettbewerb!

#### Ziele des Seminars

Das Seminar vermittelt das „Human Performance Management“ als stimmiges, praxiserprobtes, deutsches Führungsmodell für Unternehmen und Dienstleister. Es zeigt den Weg zur „mitarbeiter- und kundenorientierten Unternehmensführung“. Stimmt Ihre Führungskultur, stimmen auch die Unternehmens-, bzw. Team-Ergebnisse!

#### Nutzen des Seminars

Die Teilnehmer werden durch dieses Seminar in die Lage versetzt, aktuelle Führungsthemen wie „Eigenverantwortung“ und „Vertrauen“ und Ethik aktiv zu gestalten und

- können die drei Perspektiven der Führung - Person, Funktion und Unternehmen - in Einklang bringen.
- ihr eigenes Führungshandeln in diesem Kontext erkennen.
- künftig Praxisgruppen bilden damit sie ein unternehmerisches Verständnis für andere und gemeinsame Werte verinnerlichen.

#### Inhalte des Seminars

Eine gute Führungskraft zeigt Rückgrad und bewegt Menschen. In interaktiven Parts lernen und verinnerlichen die Teilnehmer u. a. folgende Punkte, die sie künftig im Unternehmen gezielt einsetzen können:

- Leistungsbedürfnisse aus Sicht der Mitarbeitenden, der Organisation und des Managements
- Betriebsklimaanalyse, Basis für Veränderungen

- mehr Leistung / Kreativität durch nachhaltige, supportive Führung
- „Total“ neue Wege zur Leistungsmotivation, warum?
- Formen der ergebnisorientierten Zusammenarbeit
- Evaluierung von Leistungsbremsen vs. Motivation
- Zielvereinbarung, -erreicherung und „offenes“ Feedback
- 360° Feedback aus Sicht des Managements, der Mitarbeitenden, internen und externen Kunden
- Modulare Arbeitszeit- und Entlohnungssysteme
- als flankierende Kultur-Maßnahmen
- Zukunftschance: „Vertrauens- und Feedbackkultur“
- Neues Leistungsdenken durch „richtige Spielregeln“
- Kunden zum Gewinner machen („Partnering“)
- Innovationen, lernende Organisation, aber wie?
- Anregungen zur Umsetzung in die Praxis

## 12 Coaching

Einzel-Coaching ist ein Angebot zur Bearbeitung von sensiblen, persönlichen Problemen, die nicht im Gruppen-Coaching gelöst werden können.

### 12.1 Einzel-Coaching

Eine zielorientierte Form der Beratung für Personen mit Managementaufgaben

In einer Kombination aus individueller, unterstützender Problembewältigung und persönlicher Beratung und Begleitung hilft der Coach als neutraler Feedbackgeber. Der Coach nimmt dem Coachee jedoch keine Arbeit ab, sondern berät ihn primär auf der Prozessebene. Der Schwerpunkt liegt auf "Tun" nicht auf Wissensvermittlung. Grundlage dafür ist eine freiwillig gewünschte und tragfähige Beratungsbeziehung.

### 12.2 Begleitendes Gruppen-Coaching

Eine lösungsorientierte Form der Beratung für Personen mit ähnlichem Arbeitsfeld

Das Gruppen-Coaching als Begleitinstrument zu Seminarbausteinen bietet die Möglichkeit, dass die Gruppenmitglieder ihre unterschiedlichen Kenntnisse und Erfahrungen, auch in der Umsetzung der Seminarinhalte, einbringen. Das Gruppen-Coaching fokussiert konkrete Fragen zum persönlichen Führungsverhalten und zur Führungskompetenz.

## 13 Initial-Workshop Change-Management - themenfokussiert Veränderungen aktiv gestalten

Dauer:

- 1,5 (max. 2 Tage), auf jeden Fall extern

Vorbereitung:

- Einzelgespräche mit dem Führungskreis, ggf. Mitarbeitern und „Kunden“

#### Teilnehmer:

- Führungskreis und „Leistungsträger“, ggf. Geschäftsführer/Führungskraft Business für Vortrag

#### Ziele des Workshops:

- Gemeinsames Verständnis für die Situation schaffen, „wir“ Gefühl erzeugen
- Klare Verantwortungszuweisung
- Notwendigkeit zur tiefgreifenden Veränderung verankern
- Planung für Maßnahmen XYZ erarbeiten
- Veränderungsprozess anstoßen

#### **Block 1: Take-Off**

Warum brauchen wir den Wandel? Wie lassen sich Veränderungen strategisch gestalten? Was müssen Entscheidungsträger und Vorgesetzte beachten, damit Veränderungen akzeptiert und langfristig aktiv gelebt werden?

- Zweck: Augen öffnen für die besonderen Anforderungen in Veränderungsprozessen und Kennenlernen ausgewählter Instrumente für die eigene tägliche Praxis
- Methode: Interaktiver Impulsvortrag zum Thema "Ignoranten, Blockierer, Saboteure. Erfahrungen und Tipps für erfolgreiches Veränderungsmanagement"  
(Mögliche) Inhalte:
  - ✓ Erfolgreiches Management in schwierigen Zeiten
  - ✓ Gradwanderung Veränderungsmanagement: Wandel strategisch gestalten
  - ✓ Kommunikationsmanagement: Wandel verständlich und annehmbar machen
  - ✓ Psychologie für Vorgesetzte - Was Sie wissen und tun sollten
  - ✓ Neuro-Leadership: Verändern mit Köpfchen
  - ✓ Gemeinsam auf der Reise: Gruppen- und Teamprozesse erfolgreich managen
  - ✓ Auf dem Weg zum Center of Excellence: Schaffen einer Kultur der Veränderung

#### **Block 2: Ist-Analyse**

Welche Veränderungen kommen auf uns zu? Warum muss sich etwas ändern? Was sind die Konsequenzen, wenn sich nichts ändert? Wer/was erzeugt den Druck?

- Zweck: Situationsklärung, gleiche Ausgangsbasis. Gleichzeitig wird noch einmal der Druck aufgezeigt, dass sich etwas ändern muss!
- Methode: Metaplantchnik, Brainstorming, Vortrag, evtl. offene Diskussion

#### **Block 3: Handlungsfelder**

Was muss sich ändern? Was ist das Ziel? Wer muss sich ändern? Wer sollte/muss/kann den Veränderungsprozess steuern und vorantreiben? Was behindert die Veränderung? Was hilft der Veränderung? Was darf nicht passieren?

- Übergabe der Leiter Aufgaben an die Führungskräfte
- Zweck:
  - ✓ Klare Zielformulierung. Hier: XYZ. Bezug zur Motivation herstellen: XYZ ist keine Modeerscheinung, sondern eine Notwendigkeit.

- ✓ Betroffenheitsanalyse: wen betrifft die Veränderung? Was sind die Tabuthemen? Wichtig, um die Teilnehmer mitzunehmen, ihre Befürchtungen ernst zu nehmen etc.
- ✓ Gleichzeitig wird die Frage nach dem „wer“ aufzeigen, nämlich dass alle gemeinsam betroffen sind, also auch die Teilnehmer einzeln und als Team. Es kann klar gemacht werden, dass die Führungskräfte die entscheidende Rolle spielen (Rollen- und Verantwortungsklä- rung)
- U.U. kommt schon die Frage nach dem „wie“ auf. Wie kann man einen solchen Prozess steuern bzw. begleiten → Übergang zu den Mitteln des Change-Managements
- Methoden: Rollenspiel (!), evtl. Metaplantchnik

#### **Block 4: Fähigkeiten und Mittelanalyse**

Was brauchen wir? Haben wir die Fähigkeiten/Mittel/Ressourcen? Was fehlt? Wie kann es beschafft werden?

- Zweck:
  - ✓ Ängste aufgreifen und identifizieren. U.U. Gegenmaßnahmen aufzeigen
  - ✓ Möglichkeit schaffen, Schwächen einzugestehen, weil das Thema zu wichtig ist!
  - ✓ Definition und Etablierung von Formen und Strukturen der Zusammenarbeit in Veränderungsprozess
- Methoden: Strukturierte Diskussion, Metaplantchnik, evtl. Gruppenarbeit

#### **Block 5: Maßnahmenidentifikation, Priorisierung und grobe Planung**

Was muss als nächstes angegangen werden? Welche Themen müssen grundsätzlich geklärt werden? Wo wird Unterstützung benötigt? Welche Maßnahme betrifft das Thema XYZ, welche das Thema Veränderung? Wer macht was, wer ist Verantwortlich? Wer muss informiert werden, wer muss unterstützen?

- Zweck:
  - ✓ Trennung operativer Teile, Change-Teil
  - ✓ Identifikation mit den Maßnahmen erzeugen
  - ✓ Verbindlichkeit herstellen; Fluchtmöglichkeiten verbauen
  - ✓ Gemeinsamen (!) Zeitplan aufstellen
- Methode: Offene Diskussion, strukturierte Erfassung, Ideenspeicher

## **14 Soulware-Leadership - als Führungskraft in drei Schritten die Basis für nachhaltigen Erfolg legen**

Ihre Mitarbeiter entscheiden über Ihren Erfolg: Eine positive Einstellung, ein zuversichtliches Handeln Ihrer Mitarbeiter, Leistungsfähigkeit, Engagement und Kreativität im Unternehmen sind aufgrund des demografischen Wandels gefragter denn je. Leistungseinbrüche, Fehler und schlechte Arbeitsqualität hingegen sollten bereits in ihren Anfängen behoben werden. Mobilisieren Sie die Energien Ihres wichtigsten Wertschöpfungsfaktors: Ihrer Mitarbeiter. Und fördern Sie eine Führungskultur der Achtsamkeit. Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen durch mehr Leistung, höhere Wertschätzung für die Ziele und Bedarfe Ihres Unternehmens und eine stärkere Bindung und Loyalität danken.

Wir bieten Ihrem Unternehmen das 3-Schritte-Programm „Soulware-Leadership“, mit dem Sie den Leistungswillen und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter erhalten, Stresssymptomen entgegen-

wirken und bestehende Ängste und Verunsicherungen abbauen. Profitieren Sie durch unser Soulware-Programm durch die Steigerung der Anpassungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter und verringern Sie die Verunsicherung bei Veränderungen und sich wandelnder Unternehmensumwelten. So mobilisieren Sie auch in schwierigen Situationen die notwendigen Energien und erhöhen die Belastbarkeit Ihrer Belegschaft.

## **14.1 Schritt 1: Info-Veranstaltung Top-Management**

### Inhalte des Seminars

- Wie wirken sich Veränderungen und Krisen auf die Belegschaft aus?
- Was hat sich alles in den Köpfen verändert?
- Womit erhöhe ich kurzfristig die Leistungsbereitschaft und -motivation meiner Mitarbeiter in schwierigen Situationen?
- Wie kann ich die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Belegschaft erhalten?
- Welche Schlüsselposition nimmt die Führungskraft ein?
- Was muss jetzt getan werden, um die Ressourcen der Mitarbeiter zu mobilisieren und zu erhalten?

### Ziele des Seminars

- Festlegung der Handlungsschwerpunkte und Prioritäten Ihres Unternehmens
- Erstellung einer Arbeitsgrundlage für den Workshop Ihrer Führungskräfte

### Dauer

- 3 Stunden

## **14.2 Schritt 2: Workshop für Führungskräfte**

### Inhalte des Seminars

- Wie sieht der aktuelle „Zustand“ meiner Mitarbeiter aus?
- Wie wirkt sich das auf mein Team aus?
- Welche Maßnahmen können kurzfristig ergriffen werden?
- Wie können Stress, Verunsicherung und Ängste abgebaut werden?
- Welche Rolle nehme ich als Führungskraft und Vorbild ein?
- Was kann ich als Führungskraft tun, um die Energien meiner Mitarbeiter zu mobilisieren und zu erhalten?

### Ziele des Seminars

- Erarbeitung eines konkreten Maßnahmenplans zur effizienten Nutzung der Energien der Mitarbeiter
- Festlegung der ersten Schritte für die Implementierung
- Schärfung des Bewusstseins Ihrer Führungskräfte für eine gesundheitsgerechte Führung
- Stärkung Ihrer Führungskräfte

### Dauer

- 1 Tag pro Gruppe

### Teilnehmer

- Homogene Gruppe mit max. 12 Teilnehmern

### **14.3 Schritt 3: Individuelle Beratung und Support**

#### Inhalte des Seminars

- Unterstützung bei der Implementierung der definierten Maßnahmen
- Moderation von internen Arbeitskreisen, Fach- und Projektgruppen
- Beratung bezüglich weiterer Handlungsmöglichkeiten
- Durchführung von Trainings und Coachings für Ihre Führungskräfte

#### Ziele des Seminars

- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Motivation Ihrer
- Mitarbeiter durch die Implementierung Ihrer individuell definierten Maßnahmen
- Sicherung und Steigerung Ihres Unternehmenserfolges

#### Dauer

- Nach Bedarf

## **15 Experiment „Spiritual Warrior“ - dem Herzen folgen und gesund leben Workshop oder Einzel-Coaching**

*"Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat."*  
Albert Einstein.

Wir verbringen unser Leben mit Aktionismus und im Multitasking. Dadurch fühlen wir uns und unseren Körper nicht mehr, leben unbewusst und unachtsam – bis es kracht. Dieser spirituelle Workshop fokussiert auf Liebe, Intuition, Resonanz, Achtsamkeit und Bewusstsein. Er ist als Initialzündung für ein Leben im Einklang mit den inneren Werten und Wünschen zu sehen. Es handelt sich mehr um ein Experiment mit offenem Ausgang und nicht um eine abgesicherte oder wissenschaftlich fundierte Methode und erfordert Offenheit und Veränderungswillen aller Beteiligten.

#### Inhalte und Ziele des Workshops:

- Bewusstsein - zur Steigerung der Achtsamkeit
- Priorisierung - um die richtigen Dinge zu tun und zu lassen
- Leben - um wieder zu fühlen und dem Hamsterrad zu entkommen
- Intuition – um die innere Stimme wieder zu hören und ihr zu folgen
- Reflektion - um die Signale des Lebens wahrzunehmen und lernen „umzuhandeln“

#### Dauer:

- 1 Tag

## 16 Weitere mögliche H2B-Maßnahmen

- ✓ Gesundheitsmanagement (organisatorisch)
- ✓ Gesundheitszirkel (AK Gesundheit)
- ✓ Essens- / Ernährungsprogramme für Mitarbeiter
- ✓ Fitnessstudio einrichten oder extern unterstützen
- ✓ Kantineoptimierung
- ✓ Relaxzonen einführen
- ✓ Sabbaticals anbieten
- ✓ Arbeitszeitsouveränität
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Freizeitaktivitäten
- ✓ Pausenräume
- ✓ Raucherräume
- ✓ Bewegung- / Sportangebot
- ✓ Entspannungsangebot
- ✓ Gesundheitsangebot
- ✓ Diversity-Management
- ✓ Stressmanagement
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Age-Management-Seminare
- ✓ Vertrauens-Kultur etablieren, partizipatives Agieren, "open-door"-Politik
- ✓ individuell gelebte Arbeitszeit
- ✓ kulturell- / soziales Engagement
- ✓ informelle Austauschrunden / Kaffee-/ Stehtische
- ✓ individuelle Feedbackgespräche (unterjährige Monitoringgespräche)
- ✓ Optimierung Regelung vs. Beziehungen / informelle Prozesse (Reorganisation)
- ✓ Austausch bzgl. unterschiedlicher Ansichten: Respekt / Umgang / Verständnis
- ✓ Werteabgleich Unternehmen / Mitarbeiter / Vorgesetzte / Unternehmenskultur
- ✓ Weiterbildungs- und Fortbildungsangebot
- ✓ Wissens-Academy (Arbeitszeitmodelle),
- ✓ Nutzung "älteren" Know-hows
- ✓ kollegiale Beratung
- ✓ Kommunikationsförderung (Art, Richtung, Medien, Inhalte, Transparenz)
- ✓ Kreative Pausen
- ✓ Wissensmanagement / Dokumentation (inter-/national & interkulturell) Kompetenz- / Wissensmatrix
- ✓ lebenslanges Lernen
- ✓ proaktive Know-how-Planung
- ✓ Nutzenprojekte statt Alibi- und Showprojekte
- ✓ Erfahrungs-(Know-how) Bewertung
- ✓ Unternehmenskommunikation
- ✓ internes Work-Load-Balancing
- ✓ Krankheitsquote, Workability-Index (Presentismus- / Absentismus-Checks)
- ✓ Standortattraktivität erhöhen (KiGa / KiTa, Relax, Sport, Cafe...)
- ✓ Servicezone (Reinigung, Einkaufen, Bank etc.)
- ✓ Kantine / Kiosk
- ✓ Externer Tag der offenen Tür / Interner Tag der offenen Tür
- ✓ Entregelung / Bürokratieabbau
- ✓ Zeitmanagement
- ✓ Organisationsentwicklung / Optimierung
- ✓ Verbesserungsvorschlagswesen
- ✓ flexibles und mobiles Büro
- ✓ Corporate Identity
- ✓ Image
- ✓ Work-Life-Balance



- ✓ Age-Management-Seminare
- ✓ Interkulturelles Training
- ✓ Mitarbeiterpotentialanalyse
- ✓ Lebensarbeitszeitmodelle
- ✓ Relocation-Service (Service für Lebensgefährte & Familie)
- ✓ Soziales Umfeld
- ✓ Mentorkonzepte
- ✓ Leadership
- ✓ Begeisterung / Loyalität
- ✓ Unternehmenskommunikation
- ✓ Achtung & Respekt
- ✓ positive Rückmeldung / Lob / Feedbackkultur
- ✓ Familienfest
- ✓ Psychosoziale Beratung / Lebensberater
- ✓ Mediation / Teambuilding
- ✓ Social first aid
- ✓ Feedbackgespräche
- ✓ Kreativität / Innovation
- ✓ Relaxzone
- ✓ Age-Management-Seminare
- ✓ Abteilungen vernetzen & Kommunikation
- ✓ Sensibilisierung bzgl. Gesundheit
- ✓ Wissensübergabe v. älteren Mitarbeitern (Akademie)
- ✓ Interkulturelles Training
- ✓ Mitarbeiterpotentialanalyse
- ✓ Lebensarbeitszeitmodelle
- ✓ persönliches Wissensmanagement
- ✓ Job-Enlargement
- ✓ Job-Enrichment
- ✓ Job-Rotation
- ✓ Relocation-Service (Service für Lebensgefährte & Familie)
- ✓ Notfallplan für Pandemie
- ✓ Kreativität / Innovation
- ✓ Mentorkonzept, ältere Tutoren als Coaches
- ✓ Themenstammtisch
- ✓ Arbeitsplatzprogramme (Verhaltenstraining)
- ✓ Arbeitsplatzausstattung (-verhältnisse)
- ✓ Raumkonzepte
- ✓ u.v.m.



SCOPAR GmbH

Klara-Löwe-Straße 3 • D - 97082 Würzburg

Fon: +49 - 931 - 45 32 05 00 • Fax: +49 - 931 - 45 32 05 05

E-Mail: [info@scopar.de](mailto:info@scopar.de) • Web: [www.SCOPAR.de](http://www.SCOPAR.de)



# Ganzheitliche Unternehmensberatung mit Weitblick

Gut beraten: 100 % der Kunden empfehlen SCOPAR weiter!

- ✓ wissenschaftlich fundierte Beratung, Coaching, Gutachten mit dem Blick fürs Ganze
- ✓ Strategie, Konzeption und Umsetzung aus einer Hand
- ✓ neutral, pragmatisch und nutzenorientiert
- ✓ 60 erfahrene Manager, renommierte Wissenschaftler, exzellente Berater
- ✓ Know-how-Vorsprung von ca. zwei bis drei Jahren

Menschlich, nachhaltig und nutzenorientiert - stets mit Blick fürs Ganze - so unterstützen wir Sie gerne in den Bereichen:



**Management-Consulting:** Strategie-, Organisationsentwicklung, Prozessoptimierung, Turnaround, SCM – Supply Chain Management, Marktanalysen, Vertrieb, Marketing, Kundenbefragung, Controlling – BSC/KPI, CRM – Customer Relationship Management, Changemanagement, Innovations- und Technologiemanagement, Nachhaltigkeit (people, planet, profit), CSR ..



**IT-Consulting:** Strategie, Governance, Business Alignment und Kundenmanagement, Portfolio- und Servicemanagement, Sourcing, Ausschreibung, Technologiereviews, IT-Controlling und Leistungsverrechnung, IT-Optimierung (Infrastruktur, Applikationen und Betrieb), Toolauswahl und -implementierung, Datenqualität, SW-Engineering (Strategien, Methoden, Prozesse, Werkzeuge) ..



**HR-Consulting:** Personalentwicklung, Steigerung der Leistungsbereitschaft, -fähigkeit und -möglichkeit, Führungskräftecoaching, Einzelcoaching, Gruppencoaching, Mitarbeiterbefragung, Leistungsmessung und leistungsorientierte Vergütung, Optimierung aller Personalprozesse, Assessment, 360°-Feedback, Employer Branding, Demografischer Wandel ..



**H2B-Consulting:** Gesundheit, Motivation, Qualifikation der Mitarbeitenden und des Unternehmens, ganzheitliches und integriertes Gesundheitsmanagement, betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), Personalentwicklung, Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit, Teambuilding, Unternehmenskultur, Werte, Betriebsklima, Employer Branding, Health Care Management ..

Falls Sie Fragen haben, so freuen wir uns auf Ihren Anruf ..

Unter <http://www.scopar.de/unternehmen/leistungen-downloads/> finden Sie eine Vielzahl von Methoden und Konzepten, die für Sie und Ihre Arbeit hilfreich sein können - natürlich kostenlos und zum Direct-Download.