

ME @WORK

SYSTEMISCHES
MINDSET
FÜR EARLY
PROFESSIONALS



HEY, WIE GEHT ES DIR...

...gerade in deiner beruflichen Entwicklung?

Nehmen wir an, du stehst kurz vor dem Ende deines Studiums, startest gerade in deinen ersten Job oder in ein Trainee-Programm. Du wirst in berufliche Systeme eintauchen, egal ob bspw. in ein junges Start-Up, ein Familienunternehmen, oder eine langjährig bestehende Organisation. Dort werden Werte, Muster und Haltungen vertreten sein und du kommst dazu.

Du weißt, dass die Arbeitswelt komplex ist, dass Arbeitskräftemangel, Konsum, wirtschaftliches Denken und Handeln, Klima- und Nachhaltigkeitsthemen das System beschäftigen und beeinflussen. Trotzdem willst du von Beginn an wirksam, achtsam und mit einer offenen Ausrichtung in dein persönliches professionelles Setting einsteigen. Dabei kann dir das systemische Denken und

Handeln helfen: denn Menschen mit einer systemischen Sichtweise können viel bewirken - und zwar auf individuelle Art und Weise. Durch deine offene Haltung und die Kompetenz, die Dinge auf mehreren Ebenen zu betrachten und wohlwollend zu hinterfragen, kannst du Mehrwert stiften und Prozesse in Einzel-, Gruppen-, oder Teamsettings bewusst und aktiv gestalten. Doch nicht nur Methoden und Tools, die du zu den o.g. Themen erhalten wirst, sollen dich gut in deinem neuen Berufsfeld eintauchen lassen, sondern auch insbesondere die Arbeit mit und an deiner eigenen Person und Persönlichkeit. Deshalb bekommst du in dieser Ausbildung auch viele praktische Übungsgelegenheiten, die dir helfen, deine persönlichen Muster und Überzeugungen zu erkennen. Damit erlangst du mehr Bewusstheit über dich und dein Handeln und lernst dich selbst zu steuern.

Mach DICH auf den Weg und entdecke, wie und wofür du arbeiten willst, was dich im Innersten antreibt und wie du mit Anderen gemeinsam wirksam wirst.

Hast DU Lust darauf?

Ich will mehr **Authentizität, mehr Fülle, mehr Sinn** – für mich und für andere.

Ich möchte etwas anders machen, ich will **Veränderung!**

Ich will **Balance** und **Gesundheit** neben beruflicher **Verwirklichung**.



WAS WIR GENAU MACHEN...

Wir **unterstützen** dich bei deinem Einstieg in die Arbeitswelt

Du lernst und entwickelst **systemische Denkweise** und Haltung

Du hast Raum für deine **persönliche Reflexion** und Weiterentwicklung

Du kennst deine **Potenziale, Ressourcen, Überzeugungen** und Werte

IN KLEINEN GRUPPEN...

besprechen wir jedes Modul!

WIE WIR MITEINANDER ARBEITEN...

Ein Jahr lang in einer Community **wachsen, reflektieren, austauschen**

In kleinen Peergroups zwischen den Modulen **im Austausch bleiben**

Mix aus Wissensvermittlung, **Mindset-Arbeit** und Persönlichkeitsentwicklung

Offene Arbeitsatmosphäre in unterschiedlichen Settings

Kreativ und interaktiv, In- und Outdoor



UNSERE MODULE

MODUL 1

2 Tage Präsenz



SYSTEMS@WORK

Systeme und systemisches Denken und Handeln kennenlernen und verstehen

In diesem Modul tauchen wir ein in die Welt des systemischen Denkens und Handelns. Du wirst die **grundlegenden Haltungen und Sichtweisen** dieser Expertise kennenlernen und mit Kopf, Herz und Bauch verstehen, was systemisches Arbeiten ausmacht. Ein ebenso wichtiger Teil von Modul 1 ist, dass ihr euch als Lerngruppe besser kennenlernt. Dazu erhaltet ihr in gemeinsamen **Reflexions- und Spiegelungsübungen** viele Gelegenheiten.

MODUL 4

2 Tage Präsenz



TEAMS@WORK

Teams, Führung und Zusammenarbeit besser verstehen

Dein Arbeitsplatz ist ein System bestehend aus vielen Menschen. Alle stehen bewusst oder unbewusst in Interaktion miteinander. Dies zu erkennen ist von enormer Wichtigkeit. In diesem Modul wirst du dich damit auseinandersetzen, **welche Rolle(n)** du in Teams einnimmst, welche **Art von Führung** du dir wünschst und was es braucht für eine **wirksame Zusammenarbeit**. Mit der neu gewonnenen Klarheit kannst du dich **in Zukunft besser positionieren** oder auch abgrenzen.

MODUL 2

2 Tage Präsenz



COMMUNICATION & MINDSET@WORK

Kommunikationstools erlernen und erkennen, was die eigene Haltung damit zu tun hat

Wie denke ich über mich und andere und wie wirkt sich das auf (alle) meine Gespräche und Beziehungen aus? Wie kann ich durch Veränderung meiner Fragen viel mehr beim Gegenüber erreichen? Wie kann ich Menschen zu ihrer eigenen Antwort führen, statt mit Ratschlägen oder gut gemeinten Tipps zu agieren. Genau darum wird es hier gehen. Über das **Verstehen** hinaus, steht vor allem auch das **Erleben und Ausprobieren** im Vordergrund. Ab diesem Zeitpunkt wirst du merken, dass sich das **Arbeitsgefüge leichter anfühlt** und du **weniger anstrengende Gespräche** führst.

MODUL 5

2 Tage Präsenz



MINDFULNESS@WORK

Achtsamkeit, mentale Gesundheit und Resilienz als Teil von Arbeit erkennen

In den vorherigen Modulen hast du bereits viel über die Herausforderungen im Arbeitskontext gelernt. Neben den erlernten Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien ist die **mentale Gesundheit** ein wichtiger Faktor, den es im Blick zu behalten gilt. In diesem Modul wollen wir eintauchen in die Welt der **Achtsamkeit und Stressbewältigung**. Wir werden sowohl theoretisches Wissen über die Entstehung und Arten von Stress als auch (viel wichtiger) **Techniken und Praktiken der Entspannungsförderung** einfließen lassen. Freut euch auf dieses etwas andere Modul.

MODUL 3

2,5 Tage Präsenz



WHOAMI@WORK (AND IN LIFE)

Persönlich-professionelle Standortbestimmung

Wo komme ich her, wo bin ich jetzt und wo will ich hin? Gemeinsam gehen wir auf deine **persönliche Entdeckungsreise**. Was hat dich geprägt, was macht dich aus? In diesen 2,5 Tagen geht es vor allem darum, eine Pause zu machen, anzuschauen, was war und hineinzuspüren, wo es für dich hingehen soll nach dieser Weiterbildung. Anders als in den anderen Modulen wird hier weniger Wissensinput und viel mehr **innere Arbeit** stattfinden, wofür wir dir einen passenden Raum schaffen. Wer bist du? Wer willst du sein? Ruhe, Arbeit in der Natur und kreative Prozesse werden Teil dieser Reise sein. Am Ende wirst du mit einer **neuen Ausrichtung/ Perspektive und frischer Energie** nach Hause fahren.

MODUL 6

2 Tage Präsenz



ME@WORK

Verankerung und Festigung der neuen persönlichen Ausrichtung

Ein Jahr intensive Arbeit liegt hinter dir und es ist an der Zeit, deine Haltung, deine Vision, dein Mindset nach außen zu tragen. In diesem Modul packen wir gemeinsam deinen persönlichen Koffer. Was hast du gelernt? Was willst du als dein persönliches Werkzeug einpacken? Was macht dich aus? Wer willst du sein? **Ab heute sollst du gestärkt und motiviert in deine (Arbeits)- Zukunft gehen.**

WIN WIN FÜR DICH UND DEINEN ARBEITGEBER!

Das haben du und dein Arbeitgeber davon:

Du erweiterst mit dieser Weiterbildung deine Kompetenzen, die auch dein Arbeitgeber schätzen wird.

Du wirst überall da, wo es komplex ist, Zusammenhänge und Muster verstehen und positive Veränderung schaffen können.

Du wirst überall da, wo Menschen in Beziehung zueinander stehen, zu gelingender Kommunikation und guten Beziehungen beitragen können.

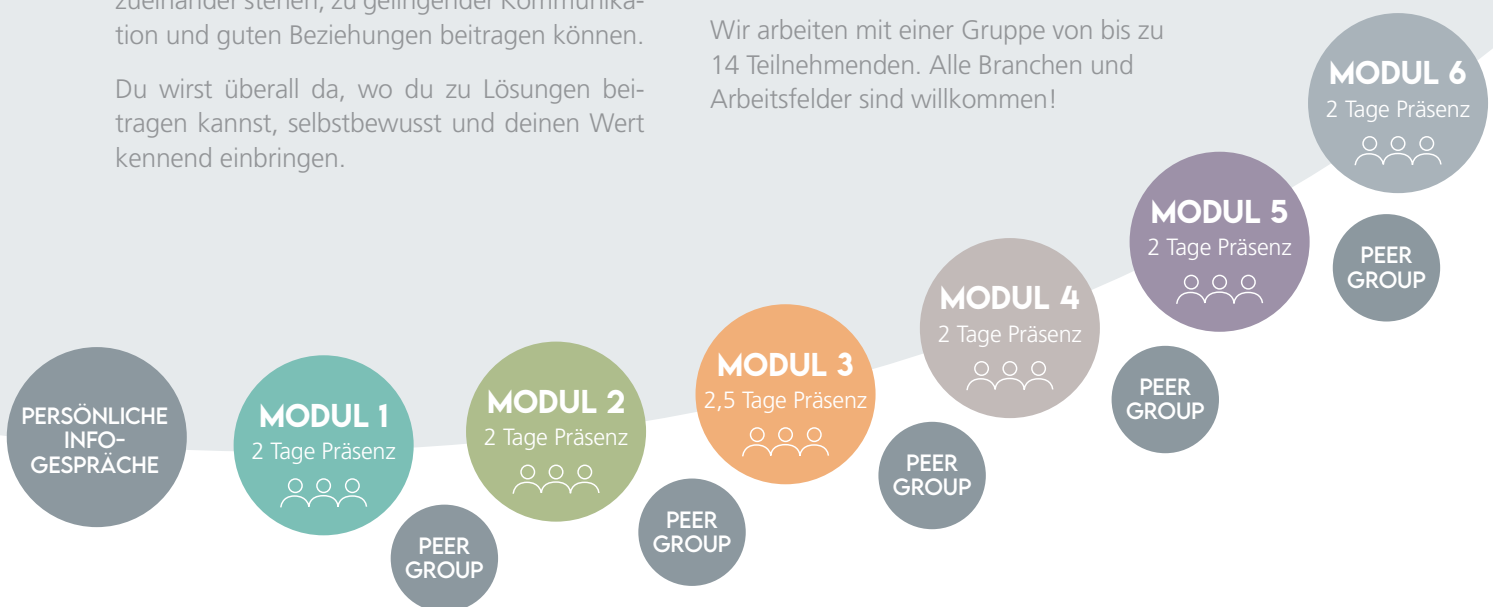
Du wirst überall da, wo du zu Lösungen beitragen kannst, selbstbewusst und deinen Wert kennend einbringen.

Mit wem wir zusammen arbeiten - unsere

Zielgruppe: Du bist Student:in, Absolvent:in oder Berufseinsteiger:in... und du willst

- dich damit auseinandersetzen, wie du arbeiten willst und was dir wichtig ist
- mit systemischer Haltung und passenden Tools deine Arbeitsumgebung gestalten
- für deine Überzeugungen und Werte in der Arbeitswelt eintreten

Wir arbeiten mit einer Gruppe von bis zu 14 Teilnehmenden. Alle Branchen und Arbeitsfelder sind willkommen!



Modul 1	19.-20.06.2024
Modul 2	02.-03.09.2024
Modul 3	27.-29.11.2024
Modul 4	15.-16.01.2025
Modul 5	02.-03.04.2025
Modul 6	04.-05.06.2025

Zeiten vor Ort

Mittwoch: 10-18 Uhr

Donnerstag: 9-17 Uhr

Freitag: 9-13 Uhr (nur Modul 3)

Teilnahmegebühr

4.900,- zzgl. MwSt.

TERMINE

Zwischen den Modulen trifft ihr euch insgesamt 20 Stunden in Peergroups online oder in Präsenz nach individueller Absprache.

Seminarkosten inkl. Mittagessen, Snacks, Wasser, Kaffee. Es besteht die Möglichkeit, im Seminarhaus zu übernachten. Pro Nacht berechnet Gut Junkernhof für Übernachtung, Frühstück und Abendessen 80,- €

Du hast großes Interesse an der Ausbildung, kannst sie dir in deiner aktuellen Situation aber nicht leisten?

Sprich uns an: meatwork@con-sentio.de

Für Selbstzahler:innen bieten wir einen reduzierten Satz an.

Dann melde dich bei uns: meatwork@con-sentio.de.

Gemeinsam suchen wir eine Lösung.

Ort: Gut Junkernhof, Zum Junkernhof 1, 34379 Calden
30 Autominuten von Kassel entfernt, mitten in der Natur
www.gut-junkernhof.de



ANMELDUNG
ICH WILL DABEI SEIN!

LERNE UNS KENNEN...

JENNY KLAGGES

Jenny ist **Sozialarbeiterin B.A. und systemische Beraterin (SG)**, tätig als Gesundheitscoach und Organisationsentwicklerin.

Ihr liegt viel daran, Menschen zu einer **neuen Sichtweise** auf herausfordernde Situationen zu ermutigen. In Gruppenkontexten arbeitet sie gerne mit tiefgehenden und inspirierenden Techniken, die zum eigenen Erkenntnisgewinn führen.

Für diese Prozesse macht sich Jenny gerne die Natur oder kreative Prozesse zu nutzen. Neben der systemischen Ausbildung hat sich Jenny in den letzten Jahren über viele Wege mit den Themen **Persönlichkeitsentwicklung, Stressbewältigung und Achtsamkeitstechniken** beschäftigt.

Diese vielseitigen Expertisen lässt sie intuitiv mit in ihre Arbeit einfließen. Besonders gerne begleitet sie Menschen dabei, die eigenen Verhaltensmuster zu erkennen, äußere Trigger zu verstehen und im Zuge dieser Erkenntnisse wohlwollend auf sich selber zu blicken.



JENNY & LAURA FREUEN SICH...

gemeinsam mit dir
dein Potenzial zu
entfalten!

LAURA KARISCH

Laura ist **selbstständig als systemische Coach und Prozessbegleiterin**. Im Coaching begleitet sie Menschen, große Vorhaben, Visionen und Träume in die Tat umzusetzen.

Außerdem begleitet sie Teams und Führungskräfte aus unterschiedlichen Branchen dabei, **bessere Zusammenarbeit, Prozesse und Strukturen** zu schaffen. Sie hat Cultural Engineering (Kulturwissenschaft, Wissensmanagement, Logistik, BWL, Projektmanagement, Wirtschaftsinformatik) und Bildungswissenschaften studiert.

Als Generalistin hat sie die Frage nach der eigenen Positionierung in den letzten Jahren durch verschiedene Sozial- und Wirtschaftsunternehmen in unterschiedlichen Branchen geführt. Mit dem Ergebnis, dass sie ihre Vielseitigkeit am liebsten in verschiedenen Projekten und Umgebungen auslebt.

Laura sieht großes Potenzial darin, die **eigene Persönlichkeitsentwicklung innerhalb einer Gruppe zu erleben** und mit systemischer Brille in der Welt unterwegs zu sein. Gastgeberin einer Gemeinschaft zu sein und **Lern- und Entwicklungsgelegenheiten** zu schaffen, ist ihre Leidenschaft.



con.sentio

Systemische Beratung
und Entwicklung

Wigbertstraße 6
36251 Bad Hersfeld

0 66 21 / 79 65 437
info@con-sentio.de
www.con-sentio.de