CON.SENTIO **AKADEMIE**

SYSTEMISCHE WEITERBILDUNG

ME@WORK

Erfüllt arbeiten. Mit Sinn, Haltung und System.

con.sentio
SYSTEMISCHE BERATUNG
UND ENTWICKLUNG

ME@WORK – BRANCHENÜBERGREIFEND, ALTERSGEMISCHT, SYSTEMISCH, PRAXISNAH.

6 Module in Präsenz | 12,5 intensive Tage | Persönliche Infogespräche im Vorfeld | Peer Groups zwischen den Modulen

Unser Weiterbildungsprogramm richtet sich an alle, die heraus finden wollen, was ihnen in ihrem Arbeitsleben wichtig ist und sich damit auseinandersetzen, wie sie künftig arbeiten wollen. **Studierende, Berufseinsteiger aber auch erfahrene Berufstätige.** Mit systemischer Haltung und passenden Tools gestalten wir Deine Arbeitsumgebung und zeigen Dir, wie Du für Deine Überzeugungen und Werte in der Arbeitswelt einstehst.

MACH DICH AUF DEINEN WEG

Wo stehst DU gerade in deiner beruflichen Entwicklung?
Vielleicht stehst Du am Anfang – und fragst Dich, wie Dein Berufsleben aussehen soll?
Vielleicht bist Du bereits viele Jahre dabei oder in der Mitte Deines Berufslebens angelangt und hast das Gefühl, auf der Stelle zu treten oder bist unzufrieden?

Zwei Lebensphasen, ein gemeinsames Thema.
In dieser Weiterbildung begegnen sich Menschen mit unterschiedlichen beruflichen Erfahrungen – junge Berufsstarter und Menschen, die sich mitten im Leben beruflich neu ausrichten wollen. Was sie verbindet: Die Suche nach Sinn, nach Wirksamkeit, nach einem beruflichen Weg, der zur eigenen Persönlichkeit passt.

DAS WESENTLICHE AUF EINEN BLICK

- **Systemisch denken, sinnstiftend handeln**
  Du lernst, komplexe Zusammenhänge zu erkennen, Dynamiken in Organisationen zu verstehen und Veränderungen wirksam mitzugestalten.

- **Beruf und Persönlichkeit verbinden**
  Reflektiere deine Werte, Prägungen und inneren Antreiber. Erkenne, wie Du als Person beruflich wirken willst – nicht nur mit Tools, sondern mit Haltung.

- **Generationen im Dialog**
  Im Austausch zwischen Jüngeren und Erfahreneren entsteht ein besonderer Lernraum. Unterschiedliche Perspektiven bereichern sich gegenseitig.

- **Balance finden statt ausbrennen**
  Berufliche Erfüllung braucht innere Klarheit. Du entwickelst deine Fähigkeit zur Selbststeuerung und achtest bewusst auf Deine psychische Gesundheit.

- **Veränderung gestalten – Klarheit finden**
  Erhalte Impulse und Raum zur Orientierung und den Mut Deinen Weg zu gehen.

Lust auf diesen Input?
Dann mach Dich auf den Weg. Finde heraus, was Dich antreibt und wie Du Dein Berufsleben erfüllend gestalten kannst.

Was machen wir genau?

Wir unterstützen Dich bei deinem Einstieg oder Deiner Neuorientierung in der 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.

Du bildest ein neues Nezwerk und darfst Neues ausprobieren.

Und wie arbeiten wir miteinander?

Ein Jahr lang in einer Community – wachsen, reflektieren, austauschen.

In kleinen Peergroups zwischen den Modulen bleiben wir im Austausch.

Eine offenen Arbeitsatmosphäre in unterschiedlichen Settings.
Ein Mix aus Wissensvermittlung, Mindset-Arbeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Wie viele sind wir?

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

Du profitierst persönlich und Dein Unternehmen durch Dein Wachstum und Deine Wissensweitergabe.

WIN WIN

DAS HABEN DU UND DEIN ARBEITGEBER DAVON

- Du erfährst Professionalität und Klarheit im Berufsalltag. Durch bewussten Kontakt mit anderen Generationen und Branchen und mit Dir selbst.
- 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 gelungener Kommunikation und guten Beziehungen beitragen können.
- Du erhältst Tools und Materialien, die Du innerhalb deines Unternehmens teilen darfst (Train-the-Trainer-Konzept).

DAS ERWARTET DICH

MODUL **1** **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 **2** **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? Darum geht es. 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.

MODUL **3** **Teams** @WORK

Teams, Führung und Zusammenarbeit besser verstehen.

Dein Arbeitsplatz ist ein System bestehend aus vielen Menschen. Alle stehen bewusst oder unbewusst in Interaktion – egal ob Alleinunternehmer oder Großkonzern. 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 wünscht und was es braucht für eine wirksame Zusammenarbeit. Mit der neu gewonnenen Klarheit kannst Du Dich in Zukunft besser positionieren oder auch abgrenzen.

MODUL **4** **Who am I** @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, neuen Perspektiven und frischer Energie nach Hause fahren.

MODUL **5** **Mindfulness** @WORK

Achtsamkeit, mentale Gesundheit und Resilienz als Teil von Arbeit erkennen.

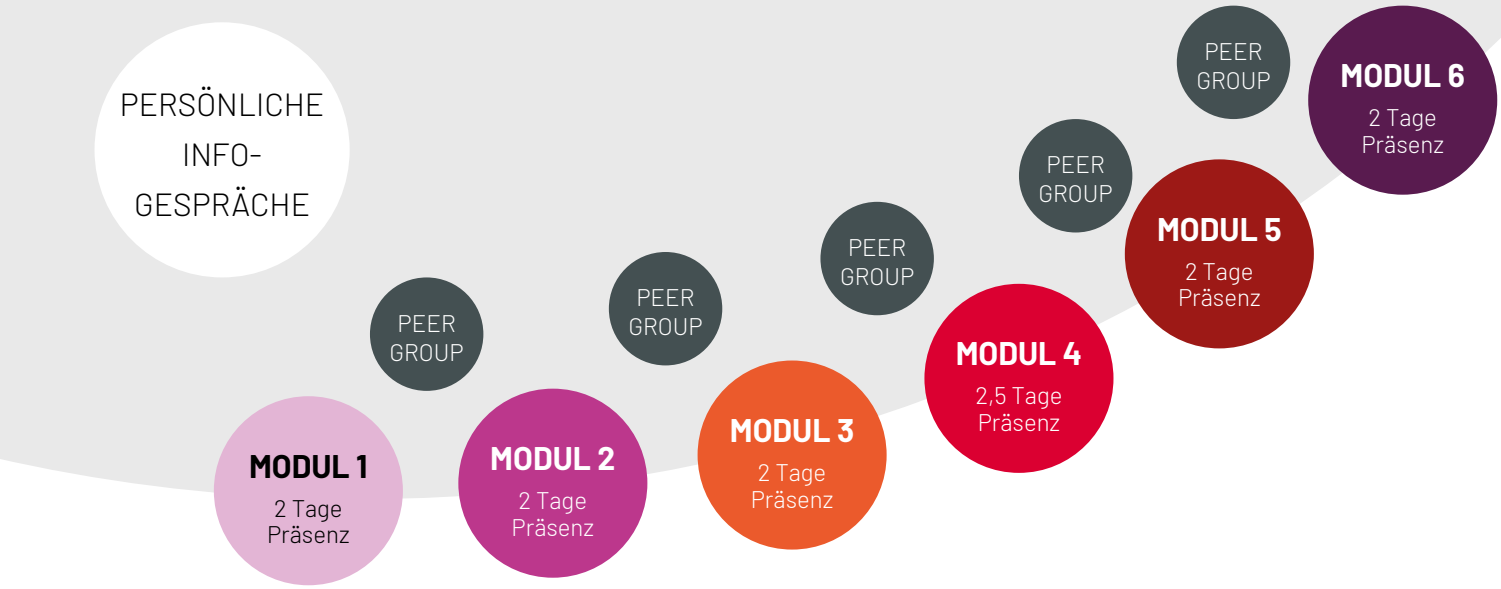
In den vorherigen Modulen hast Du bereits viel über die Herausforderungen im Arbeitskontext gelernt. Neben den erlernten Kommunikations- und Konfliktlösungsstrategien ist die mentale Gesundheit ein wichtiger Faktor, den es im Blick zu behalten gilt. In diesem Modul wollen wir eintauchen in die Welt der 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 **6** **Me** @WORK

Verankerung und Festigung der neuen persönlichen Ausrichtung.

Ein Jahr intensive Arbeit liegt hinter Dir: 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.

DEIN WEG ZU MEHR KLARHEIT UND WIRKSAMKEIT



NICHT AM ZIEL WIRD DER MENSCH GROSS, SONDERN AUF DEM WEG DORTHIN.

Ralph Waldo Emerson

RAHMEN UND TERMINE

Ort: Kassel

Präsenztermine:
Die Module 1 bis 3 sowie Modul 5 und 6 finden jeweils montags und dienstags statt, Modul 4 Mittwoch bis Freitag.

AlleTermine der Weiterbildung findest Du immer aktuell auf unserer Website www.con-sentio.de

Format: 6 Präsenzmodule à 2 Tage (2,5 Tage bei Modul 4)

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

Gruppe: Max. 14 Teilnehmende.

INVESTITION

Teilnahmegebühr: 5.500 € zzgl. MwSt

Seminarkosten inkl. Mittagessen, Snacks, Wasser, Kaffee.

Du hast großes Interesse an der Weiterbildung, kannst sie Dir in Deiner aktuellen Situation aber nicht leisten? Sprich uns an. Gemeinsam suchen wir eine Lösung.
meatwork@con-sentio.de

Für Selbstzahler bieten wir einen reduzierten Satz in Höhe von 4.900 € zzgl. MwSt an.

CON.SENTIO **AKADEMIE**

Du verbringst über 2000 Stunden im Jahr bei der Arbeit – wäre es nicht sinnvoll, den überwiegenden Teil dieser Zeit mit Freude und Zufriedenheit zu erleben?

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

con.sentio

Systemische Beratung und Entwicklung GmbH
Schlagfeldweg 5 | 96049 Bamberg
Telefon Petra Nöding: 0171 / 88 918 24
info@con-sentio.de
www.con-sentio.de