





Herausgeber GK Quest Akademie GmbH / Cue by Quest Maaßstraße 28, D-69123 Heidelberg Tel. +49 6221 7392030 Fax +49 6221 7392039 info@gk-quest.de www.gk-quest.de

Text, Bild & Grafik

Text: Christiane Leiblein, Uli Gehring

Lektorat: Torsten Haeffner Illustration: Christiane Leiblein Gestaltung: www.maraedition.de



Wir freuen uns sehr darüber, Ihnen "Cue by Quest" vorstellen zu können. Unsere neuen Angebote sind für Firmen, Teams, Teamverantwortliche und Einzelpersonen konzipiert.

Wir hoffen, dass Sie unser neuer Auftritt anspricht und Sie etwas finden, das zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Rufen Sie uns an, wir tauschen uns sehr gerne mit Ihnen aus. Denn wir halten es wie Saint-Exupéry:

"Im Leben gibt es keine Lösungen. Es gibt nur Kräfte, die in Bewegung sind: Man muss sie erzeugen – und die Lösungen werden folgen."

Viel Freude beim Reinschauen und Durchblättern wünscht Ihnen Ihre

Christiane Leiblein



### INHALT

### **CUE BY QUEST**

Wer wir sind **06**Was uns bewegt **07**Wie wir arbeiten **08** 

### FÜHRUNG UND STRATEGIE

Führungswerkstatt 12
Anspruchsvolle Gespräche
motivierend führen 14
Organisationsentwicklung 16

### VERSTÄNDIGUNG UND VORANKOMMEN IM TEAM

Outdoor-Teamtage **20**ZRM® -Mottoziel für Teams **21**Visualisierung am Flipchart **22** 

### SELBSTENTWICKLUNG UND SELBSTFÜRSORGE

Sozial- und Lebensberatung im Betrieb 26
Einzel-Coaching 28
Einzel-Coaching mit PSI-Test 30
Mit Kraft und Freude den (Arbeits-)Alltag meistern 32
In der Ruhe liegt die Kraft 33
Resilienz: Gesunderhaltungskräfte stärken 34

Das Innere Team 36

WOOP – Vom Träumen zum Tun 38

### KONSTRUKTIVE KONFLIKTKULTUR

Erste Hilfe-Koffer für turbulente Situationen **42**Einführung in die Klärungshilfe **43**Teamentwicklung durch Klärungshilfe **44** 

DAS TEAM 46
KONTAKT UND ANMELDUNG 47

### WER WIR SIND

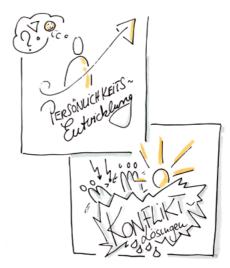
Als GK Quest Akademie begleiten und unterstützen wir seit 2001 Menschen und Organisationen in ihrer Weiterentwicklung. Wir moderieren, supervidieren und coachen Teams und Leitungskräfte, trainieren und schulen Teams und Einzelpersonen zu den Themenfeldern: Kommunikation, Konfliktbewältigung, Selbstmanagement und zu weiteren psychologischen Themen. Unsere Suche ("Quest") nach guten Lösungen geht weiter!



Egal, ob Sie Führungsverantwortung tragen, Mitarbeiter\*in in einem Betrieb sind oder als Privatperson etwas für sich tun wollen: Bei "CUE by Quest" werden Sie das Richtige für sich und Ihr Unternehmen / Team finden. Wir geben und finden gemeinsam mit Ihnen Impulse und Hinweise (CUEs), wie die zunehmenden Herausforderungen der Zeit gemeistert werden können.

#### **UNSERE THEMENSCHWERPUNKTE SIND:**

- + Führung, Strategie und Motivation
- + Verständigung und Vorankommen im Team
- + Selbstentwicklung und Selbstfürsorge
- + Konfliktkompetenz und Konfliktklärung



## WAS WIR WOLLEN

Unser Angebot kennt ein Ziel: die innovativ-behutsame Weiterentwicklung auf individueller, Team- und Organisations-Ebene. Sie haben spezifische Bedürfnisse? Wir die passende Antwort.

So kann Bewährtes geschützt, weiterentwickelt und Neues integriert werden.

### WAS UNS BEWEGT

### CUE BY QUEST GIBT HINWEISE UND IMPULSE (CUES), WIE GUTES LEBEN

**UND ARBEITEN GELINGEN KANN.** Gutes Leben bedeutet, dass wir unser eigenes Leben wirklich leben. Dafür benötigen wir uns selbst (ein eigenes Selbst ist nicht selbstverständlich) und ein funktionierendes Miteinander. In unseren Workshops, Seminaren, Vorträgen und Coachings vermitteln wir eine lebenspraktische, wissenschaftliche und ethische Begründung. Wir wissen darum, dass wir "am Lebendigen" arbeiten, d. h. unsere Lösungen sind nicht einfach "machbar" oder "herstellbar" (z.B. Gesundheit und Glück). Nicht Distanz und Kontrolle, sondern Kontakt und Selbststeuerung sind die Antworten und unser Bestreben. Um gesundes Wachstum und Leben(digkeit) zu fördern, braucht es Begegnung, Dialog, Resonanz.

Und so arbeiten wir mit Einzelnen und in Gruppen: an Ihren Anliegen, immer ressourcenund lösungsorientiert, auf Augenhöhe und wertschätzend, resilienzfördernd und burnoutpräventiv, mit Tiefgang, Freude, Herz und Humor.



### WIE WIR ARBEITEN

Sie haben Anliegen (Fragen, Bedürfnisse, Probleme, Konflikte ...) – wir erarbeiten mit Ihnen passgenaue Lösungen auf unterschiedlichen Wegen. Welche Formate dafür möglich sind, sehen Sie nebenstehend. Selbstverständlich verbinden wir für Sie Formate und entwickeln mit Ihnen und für Sie neue. Gleich bleibt die Grundhaltung: HUMANISTISCH, AUF AUGENHÖHE, LÖSUNGS- UND RESSOURCENORIENTIERT, MOTIVIEREND, ACHTSAM UND IM KONTAKT.

### 1 WORKSHOP/ TRAINING IN UNSEREN RÄUMEN

Unsere lernförderlich ausgestatteten Lehrräume bieten Ihnen ein optimales Ambiente zum nachhaltigen Lernen. Unsere Hauptstandorte sind in Heidelberg und Berlin. Auf Wunsch führen wir alle Workshopangebote auch bei Ihnen als Inhouse-Veranstaltung durch.

### 2 EINZELCOACHING

Coachingeinheiten führen wir in der Regel in unseren Räumen durch. Auf Wunsch kommen wir gerne auch zu Ihnen, oder wir vereinbaren einen gemeinsamen Ort.

### 3 INHOUSE

Wir kreieren firmenangepasste Konzepte. Das können sein ....

- + Workshops, die Sie inspirieren und Luft zum Atmen lassen.
- + **Trainings**, die begeistern und nachhaltig sind.
- + Klausuren, die bündeln und fokussieren.
- + **Supervisionen**, die helfen zu reflektieren und Mut machen.

### 4 VORTRAG

Zugeschnitten auf Ihre Wünsche und angepasst an Anlass und Teamgröße bereiten wir für Sie und Ihre Organisation Vorträge verständlich, lebendig und nachhaltig auf und präsentieren diese in Ihrem Setting.

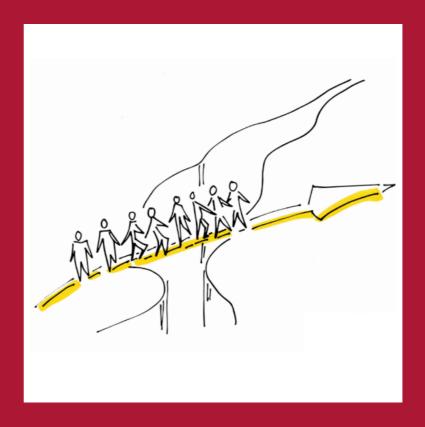
### 5 MEDIATION UND KONFLIKT-KLÄRUNG

Teamentwicklung und Konfliktbearbeitung können nahe beieinander liegen. Wenn sich Spannungen intern nicht mehr lösen lassen, ist es sinnvoll und notwendig, sich von neutralen, externen Moderator\*innen begleiten zu lassen. Mit unserer langjährigen Expertise stehen wir Ihnen verantwortungsvoll zur Verfügung.

### 6 MODERATION

"Kick off"-Veranstaltungen für Großgruppen, Teamentwicklungsprozesse, Klausurtage, Besprechungen: Sie können unsere Moderationsexpertise jederzeit buchen, und wir klären mit Ihnen Ihr Vorhaben und Ihre Vorstellungen. Gerne geben wir Impulse, welches Vorgehen genau zu Ihnen, Ihrer Situation und Ihrem Anliegenprofil passt.

## FÜHRUNG UND STRATEGIE



Als einer unserer Vorfahren eine Aufgabe nicht mehr allein bewältigen konnte, war plötzlich "Führung" gefordert. Damit aber war das Problem nicht gelöst, denn u. a. stand diese Frage im Raum:

Was ist gute Führung, und wie kann sie gelingen? Gerade in der heutigen Zeit, in der die Ansprüche von allen Seiten zunehmen, ist "FÜHRUNGSKUNST" gefragt.

Wir geben und entwickeln "CUES" (Impulse), damit die Balance gelingt zwischen PRODUKTIVITÄT und MENSCHLICHKEIT, EMPATHIE und KLARHEIT, WERTSCHÄTZUNG und AUTHENTIZITÄT, BEWAHREN und ERNEUERN, STRUKTUR Und INDIVIDUALITÄT.



### Positionieren, Beteiligen, Handeln

Die Führungswerkstatt

### FÜHRUNGSWERKSTATT KENNENLERNEN:

Dieses Angebot vermittelt wirkungsvolle Impulse: Ihren (angehenden) Führungskräften und Ihnen! Besuchen Sie unverbindlich und gratis

#### **UNSERE INFORMATIONSVERANSTALTUNG:**

HEIDELBERG, FREITAG, 06. MÄRZ 2020 VON 11.00 – 14.30 UHR BERLIN, DONNERSTAG, 30. APRIL VON 11.00 - 14.30 UHR

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail an.

### Führungswerkstatt

### IN FÜNF MODULEN (NEW WORK)

Führungskraft in der heutigen Zeit zu sein, heißt: gemeinsam Ziele erreichen, Veränderung gestalten, Ergebnisse verantworten, für Stabilität sorgen. Ein auch ethisch begründetes Führungsverständnis wirkt sinnstiftend und ermöglicht, dass vorhandene Kompetenzen weiterentwickelt werden können. Ebenso gestärkt werden dabei die Selbstverantwortung der Mitarbeitenden und deren Einflussnahme auf Kultur und Struktur der Organisation. Führung heißt auch: Motivation und Bindung zu und unter den Mitarbeitenden fördern.

Unsere Führungswerkstatt zielt darauf ab, dass Menschen in leitendenden Positionen folgende Herausforderungen sehen und mit Freude bewältigen können: einzelne und das Team mitnehmen, als Verbindungsglied zwischen den Organisationsebenen wirken, unterschiedliche Wünsche moderieren und Ziele erreichen, und nicht zuletzt: selbst gesund bleiben.

Unser Erfolgsrezept, damit Sie auch in schwierigen Führungssituationen handlungsfähig bleiben: sich selbst gewiss sein – die aktuelle Situation erfassen können – über Führungswissen verfügen – methodisch vielfältig und passgenau agieren können.

Eine detaillierte Beschreibung finden Sie auf unserer Homepage.

#### **FORTBILDUNGSREIHE**

#### **KURSLEITUNG:**

Philipp Dinkel, Uli Gehring Christiane Leiblein

**PREIS**: 3.350 € *(exkl. MwSt.)* 

max. 12 Teilnehmer

**ORT:** BERLIN / HEIDELBERG

**TERMINE:** 23. – 25.09.2020 (B)

16.-18.11.2020 (B)

20. – 22.01.2021 (HD)

22. – 24.03.2021 (HD)

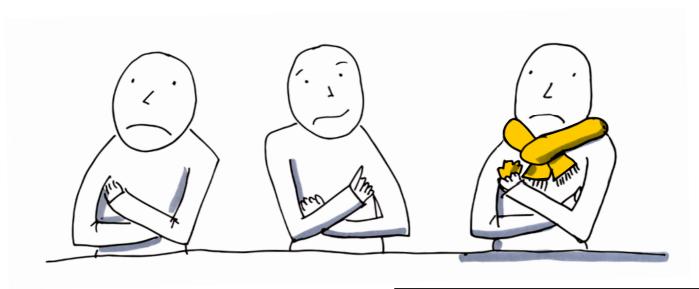
10. – 12.05.2021 (B)

#### **ANMELDUNG:**

kunde.gk-quest.de/8075.04



### Anspruchsvolle Gespräche motivierend führen



AUCH BUCHBAR ALS INHOUSE-SEMINAR FÜR IHRE MITARBEITENDEN: 3 TAGES-INTENSIV-SEMINAR

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne!

www.gk-quest.de

# Motivierende Gesprächsführung als Führungsinstrument

### MITARBEITENDE ZU MOTIVIEREN, IST EIN KERNMERKMAL VON

**FÜHRUNG.** Dabei kann viel schief gehen. Damit das nicht passiert, benötigt die Führungskraft kommunikatives Handwerkszeug, das in diesem Workshop vorgestellt, ausprobiert und eingeübt wird. Sie erarbeiten sich einen professionellen und einen zu Ihrer Persönlichkeit passenden Kommunikationsstil.

Der Fokus des Workshops liegt vor allem auf schwierigen Gesprächssituationen, die Ihnen im Alltag als Führungskraft abverlangt werden (z.B. Rückmeldegespräche, Kritikgespräche, BEM).

INHALTE DES WORKSHOPS: Ansprechen von (heiklen) Themen, Potentialförderung, Wertschätzung, Förderung von Veränderungsmotivation und der geschmeidige Umgang mit Widerstand. Sie lernen motivationsorientierte Gesprächsführungs-Tools und Kommunikationsstrategien kennen, die Ihnen nicht nur als Führungskraft das Leben leichter machen.

UNSER WORKSHOP-KONZEPT BIETET EINE HOHE TRANSFERLEISTUNG IN DEN BERUFLICHEN ALLTAG: Sie können das Gelernte direkt erfolgreich umsetzen.

### DREI-TAGES-INTENSIV-SEMINAR

#### **KURSLEITUNG:**

Uli Gehring und Christiane Leiblein

(Zwei erfahrene Trainer\*innen moderieren den Worksshop)

PREIS: 890 € (exkl. MwSt.)

**ORT:** HEIDELBERG

**TERMIN:** 17. – 19.07.2020

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8048.03 3

**TERMIN:** 07. – 09.07.2021

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8048.06

### **GRUPPENGRÖSSE:**

max. 12 Teilnehmer\*innen





### PRODUKTIVITÄT UND MENSCHLICHKEIT

sind Aufgabe und Ziel von Organisationen. Wie kann beides entwickelt und gefördert werden?

#### **EIN BALANCEAKT:**

### Zukunft gestalten und Bewährtes bewahren

### ALS FÜHRUNGSKRAFT IST MAN TEIL EINER VERÄNDERUNGSKULTUR:

Wirtschaftliche oder rechtliche Rahmenbedingungen ändern sich, Kundenwünsche verlagern sich oder neue Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung "hinterfragen" bisherige und erfolgreich umgesetzte Konzepte und verlangen nach neuen Ansätzen. Da genügt es meist nicht, Strukturen und Zuständigkeiten zu ändern. Ihre Organisationskultur und das Mitarbeiterverhalten bedürfen der Anpassung.

Gerne unterstützen wir Sie beim Meistern dieser komplexen Herausforderungen. Mit der Entwicklung neuer Perspektiven und mit der erfolgreichen Implementierung von Veränderungsprozessen in Organisationen haben wir langjährige Erfahrungen.

### **INHOUSESEMINARE**

#### **MODERATOR\*INNEN:**

Uli Gehring, Philipp Dinkel, Christiane Leiblein und Andrea Commer

#### **RUFEN SIE UNS AN:**

Wir klären in einem unverbindlichen Gespräch Ihr Anliegen, Ihren Bedarf und machen Ihnen gerne einen Vorschlag für das weitere Vorgehen.



## VERSTÄNDIGUNG UND VORANKOMMEN IM TEAM



### Teamarbeit verlangt: TEAMWILLIG und TEAMFÄHIG sein:

In Besprechungen, Projekten und beim täglichen Zusammenarbeiten. Das Team kann eine Quelle für Unterstützung und Burnoutprävention sein. Es kann aber auch zum "Monster" mutieren und durch Missverständnisse und Mobbing individuelles Leid verursachen und Unternehmen in den Abgrund führen.

EIN GUTES TEAM LEBT VON UNTERSCHIEDLICHKEIT - bei guter Zusammenarbeit kann das Ganze mehr sein als die Summe der Teile.

Deshalb beantworten wir mit Ihnen diese Fragen:

- + Was braucht es dafür?
- + Was kann der Einzelne tun, damit ein Team sich wunschgemäß entwickelt?
- + Was kann das Team tun, damit die Einzelnen ihr Potenzial leben können?

### Inhouse/ Outdoor-Workshop-Angebote



### Outdoor-Teamtage

### Outdoor-Teamtag(e) bedeutet:

die gewohnte Arbeitsumgebung verlassen, aktiv werden, mit Bewegung Körper und Geist in Einklang bringen und neue Erfahrung in schöner Umgebung und Atmosphäre erleben.

**Es bedeutet nicht**, die Zivilisation zu verlassen. **Es bedeutet nicht**, in 10 m Höhe Panikattacken zu bewältigen.

Es meint nicht: "Survival of the Fittest".

### **MÖGLICHE ANGEBOTE:**

- + Team in Bewegung
- + Gemeinsam komplexe Aufgaben bewältigen
- + Schritt für Schritt auf neuen Wegen Change-Prozesse handlungsorientiert begleiten
- + Stress- und Emotionssteuerung entwickeln und erleben
- + Gemeinsam neue Ziele generieren

### Inhouse-Workshop ZRM®-Motto-Ziele fürs Team

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Team ein von allen Teammitgliedern akzeptiertes, übergeordnetes Ziel entwickeln können. Das bewährte **SELBSTMANAGEMENTTRAINING ZRM®** (Zürcher Ressourcen Modell) macht's möglich.

Das im Workshop von der Gruppe zu entwickelnde "Motto-Ziel" stiftet eine gemeinsame Identität, eine klare Vision und Orientierung. Dies stärkt die gemeinsame motivationale Verbindlichkeit.

DER MOTTO-ZIEL-WORKSHOP IST FÜR TEAMS GEEIGNET, DIE SICH NEU FINDEN WOLLEN (ODER MÜSSEN). ER SCHWEISST DAS TEAM (NEU) ZUSAMMEN UND ERHÖHT DEN GRAD UND DIE QUALITÄT DER SELBST-ORGANISATION.

#### **INHOUSE-SEMINAR**

#### **TRAINER\*INNEN:**

Bernd Unger, Christiane Leiblein und Kolleg\*innen

#### **RUFEN SIE UNS AN:**

Beide Seminarinhalte lassen sich auch kombinieren als Outdoor-Teamevent mit ZRM<sup>®</sup>.



+49 (0)6221 - 739 20 30 info@gk-quest.de www.cue-by-quest.de

Kennen Sie auch unseren **3-TAGES-BASISKURS** Selbstmanangement mit dem ZRM<sup>®</sup>? Mehr Informationen auf unserer Homepage unter **www.cue-by-quest.de** 

# Visualisierung am Flipchart.

Wie es sicher gelingt und gut aussieht.



DIE ARBEIT AM FLIPCHART ODER DER MODERATIONSWAND IM RAHMEN VON EINZELGESPRÄCHEN, TEAMSITZUNGEN, WORKSHOPS ODER MODERATION IST UNTERSTÜTZEND UND MACHT SPASS, WENN SIE DIE BASISHANDGRIFFE MIT STIFTEN UND FARBEN KENNEN UND DADURCH DER "INNERE KRITIKER" BZW. DIE "INNERE KRITIKERIN" STILL WIRD.

Durch die Nutzung einer visuellen Sprache werden komplexe Themen und Prozesse schneller erfassbar, und die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden wird fokussiert. Dadurch profitieren Sie und Ihr Gegenüber bzw. die Gruppe.

Lernen Sie in diesem Workshop in entspannt-spielerischer Atmosphäre Visualisierungstechniken professionell einzusetzen, und finden Sie dabei Gefallen an Ihrer eigenen "Handschrift".

### INHALT

- + Grundausstattung und Einsatz der Materialen, wie Papier, Stifte, Farben
- + Schrift, Symbole und Figuren skizzieren
- + Pfeile und Container skizzieren
- + Flipcharts vorbereiten, um Inhalte zu visualisieren
- + Transfer in den eigenen Arbeitsbereich

### **WORKSHOP**

**KURSLEITUNG:** 

Christiane Leiblein

**PREIS**: 420 € (exkl. MwSt.)

max. 12 Teilnehmer\*innen

**ORT:** HEIDELBERG

**TERMIN:** 10. – 11.09.2020

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8048.04

**TERMIN:** 01. – 02.07.2021 *kunde.gk-quest.de/8048.05* 

**ORT: BERLIN** 

**TERMIN:** 04. – 05.02.2021

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8075.05



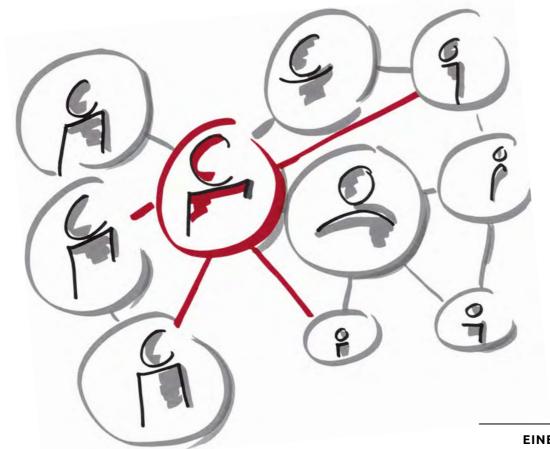
## SELBSTENTWICKLUNG UND SELBSTFÜRSORGE



Wir leben in einer unbeständigen, unsicheren, komplexen und vieldeutigen Welt, in der AUTONOMIE immer größer geschrieben wird.

Wir (Mitarbeitende und Führungskräfte) wünschen uns, dass unsere Arbeit Sinn ergibt und wir unsere Kompetenz unter Beweis stellen können, dass wir einen großen Rahmen für SELBSTBESTIMMUNG haben und auf Arbeitsprozesse Einfluss nehmen können. Das birgt die Gefahr der Selbstausbeutung und Selbstüberforderung. Die Zunahme an psychischen Erkrankungen und insbesondere Burnoutphänomenen ist auch ein Warnzeichen. Wir sollten achtsam mit Anforderungen in unserer Arbeit, mit uns selbst und anderen umgehen.

Dafür brauchen wir Unterstützung und sind selbst gefordert. Was ist hier die Aufgabe der ORGANISATION? Was können FÜHRUNGSKRÄFTE tun? Was ist SELBSTENTWICKLUNG und SELBSTFÜRSORGE, und was können wir FÜR UNS SELBST tun?



### Employee Assistance Program

EINE AUSFÜHRLICHE BESCHREIBUNG

finden Sie auf unserer Website: www.gk-quest.de

## Sozial- und Lebensberatung im Betrieb

Gängige Lebens- und Arbeitsmodelle befinden sich im Umbruch. Technologische, ökologische, wirtschaftliche und globale Veränderungen beeinflussen den Menschen in seinem Privatleben und in seiner Arbeitswelt nachhaltig: Rationalisierung, Digitalisierung, Arbeitsverdichtung, Wettbewerbsdruck und fortschreitende Ressourcenverknappung sind Folgen dieser Entwicklung. Dies alles belastet und irritiert viele Mitarbeitenden und beeinflusst häufig ihre seelische Stabilität. Psychische Erkrankungen rangieren mittlerweile auf Platz zwei der Ursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten.

Viele Betriebe und Unternehmen sind auf diese Anforderungen nicht oder nur unzureichend vorbereitet. Eine neue Art der Zusammenarbeit und des Umgangs miteinander, neue Ansätze und Methoden sind gefragt. Eine Antwort auf diese Herausforderung ist die Entwicklung eines EAP (Employee Assistance Program).

"Employee Assistance ist eine vom Arbeitgeber bereitgestellte Maßnahme, die dazu dient, die Leistung der Organisation zu verbessern, indem strukturierte, unterstützende Dienstleistungen für Management und Mitarbeiter\*innen zur Verfügung gestellt werden. Die Dienste bestehen typischerweise aus einer Kombination von Dienstleistungen für Manager im Bereich Performance Management / Organisationsberatung und Beratungsangeboten für Mitarbeitende." (EA European Forum)

### FORTBILDUNGSREIHE IN FÜNF MODULEN

#### **KURSLEITUNG:**

Uli Gehring, Christoph Straub Rainer Koppenhöfer und Kolleg\*innen

PREIS: 2480 € (exkl. MwSt.)

max. 12 Teilnehmer\*innen

**ORT:** BERLIN / HEIDELBERG

**TERMINE:** 23.-25.09.2020 (B)

16. – 18.11.2020 (B)

20. – 22.01.2021 (HD) 22. – 24.03.2021 (HD)

10.-12.05.2021 (B)

#### **ANMELDUNG:**

kunde.gk-quest.de/8032.80

Erfahren Sie mehr Details über diese Fortbildung auf unserer Homepage



### Einzel-Coaching



TERMINE FÜR EINZELCOACHING und eine Klärung Ihres Anliegens können Sie bei uns per Mail, telefonisch oder persönlich erfragen. Ein Einzelcoaching dauert – je nach Absprache – eine Zeitstunde oder 1,5 Zeitstunden. Aus welchen Gründen auch immer, manchmal ist es sinnvoll und bereichernd, sich punktuell oder für eine gewisse Zeit individuell und fachlich kompetent begleiten zu lassen. DAS EINZELCOACHING BIETET DIE MÖGLICHKEIT, SICH KONZENTRIERT UND GANZHEITLICH MIT DER EIGENEN (BERUFLICHEN) SITUATION ZU BEFASSEN, UM KLARHEIT ZU GEWINNEN UND LÖSUNGSANSÄTZE ZU FINDEN, DIE ÜBER DAS BEKANNTE ERFAHRUNGSFELD HINAUSGEHEN. Unser Coaching basiert auf systemischgestalttherapeutischen Ansätzen und dem Motivational Interviewing (MI). Wir arbeiten ressourcen- und lösungsorientiert, gleichwohl werden Probleme und Fakten nicht übersehen, sondern nutzbar gemacht für Ihr persönliches Vorankommen.

#### **IHR NUTZEN**

- + Klärung Ihrer Rollen und was dabei für Sie dabei rauskommt in Ihrem Arbeitsbereich und darüber hinaus
- + Wahrnehmung von individuellen Änderungswünschen in Bezug auf die beruflich-private Balance
- + Stärkung der eigenen (Leitungs-) Kompetenz und Handlungsfähigkeit im Team
- + Steigerung von Wohlbefinden und gesundheitsförderlichem Verhalten
- + Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung für eigene Ressourcen
- + Selbstklärung bei Konflikten

#### **DER RAHMEN**

#### **COACHES:**

Christiane Leiblein (Heidelberg)
Uli Gehring (Heidelberg)
Philipp Dinkel (Berlin)
Christina Arndt-Dinkel (Berlin)

#### PREIS:

Den Honorarsatz für das Coaching bekommen Sie auf Anfrage genannt. Wir bieten Ihnen auch Coaching-Pakete an.

**ORT:** In unseren Beratungsräumen in Heidelberg bzw. Berlin oder bei Firmen auch bei Ihnen. (anfallende

Fahrtkosten werden separat berechnet)

**TERMIN:** nach Vereinbarung





### Einzel-Coaching mittels Persönlichkeitstest PSI

#### DIE TESTS WERDEN ZUHAUSE AM PC ONLINE DURCH-

**GEFÜHRT.** Die Besprechung Ihrer Testergebnisse erfolgt in einem persönlichen Coaching-Gespräch (Dauer max. 2 Std.).

Danach haben Sie die Möglichkeit, das Coaching mit Ihren individuellen Fragestellungen weiterzuführen.

Wenn Sie feststellen, dass bestimmte Lebensbereiche nicht ausbalanciert sind, persönliche Entwicklungswünsche in der Umsetzung stagnieren oder wegweisende Entscheidungen anstehen, dann lohnt sich unser Einzelcoaching mit dem PSI-Testverfahren für Sie. Im Rahmen einer individuellen Standortbestimmung erhalten Sie mehr Bewusstheit und gezielte Handlungsmöglichkeiten, um Entwicklungsbarrieren zu überwinden. Der PSI-Kompetenztest (PSI = Persönlichkeits-Systeme-Interaktion) ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das von Prof. Julius Kuhl an der Uni Osnabrück entwickelt wurde.

#### **IHR NUTZEN**

Die Testergebnisse spiegeln ein aktuelles Bild Ihrer Persönlichkeit wider: Was motiviert Sie (tatsächlich)? Wie stark tun Sie, was Sie tatsächlich wollen und können (Stichwort: Selbststeuerung)? Durch den Test und die darauf basierende Beratung können Sie Ihre eigenen Potenziale besser ermitteln und schneller erkennen, welche Persönlichkeitsaspekte Ihnen hilfreich und auch hinderlich sind.

DAS COACHING SETZT AN IHREM POTENZIAL AN UND HILFT IHNEN SICH WEITER ZU ENTWICKELN.

#### DAS VORGEHEN

#### **PSI-KOMPETENZBERATER\*IN:**

Christiane Leiblein, Uli Gehring und Bernd Unger

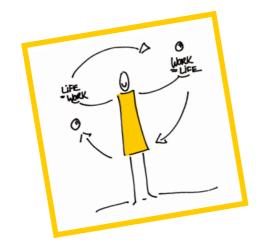
#### PREIS:

- + PSI-Kompetenztest und ein Auswertungsgespräch (2 Stunden.): 330 € (exkl. MwSt.)
- + PSI-Kompetenztest, ein Auswertungsgespräch (1,5 Stunden), zwei zusätzliche Coaching-Stunden (á 60 min): 550 € (exkl. MwSt.)

**ORT:** Unsere Beratungsräume in HEIDELBERG oder einem anderen vereinbarten Ort (anfallende Kosten dafür, werden separat berechnet)

TERMIN: nach Vereinbarung





# Mit Kraft und Freude den (Arbeits-)Alltag meistern

### STRESSBEWÄLTIGUNG MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCENMODELL (ZRM®)

Dank der Selbstmanagement-Techniken des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) gelingt es Ihnen, dauerhaft eine bessere Balance zwischen den an Sie gestellten Anforderungen und Ihren eigenen Bedürfnissen zu schaffen.

Das Ziel des Workshops ist es, Stress in seiner Funktion besser zu verstehen und eigene Stressoren zu entziffern. Im Seminar wird ein individuelles "Motto-Ziel" entwickelt, das dazu dient, eine innere Einstellung zu etablieren, die stressreduzierend wirkt. Es werden Verhaltensweisen trainiert, die helfen, das Leben zu führen, das man selbst will.

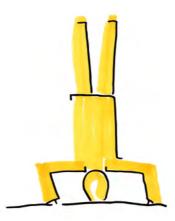
Wäre dies auch etwas für Sie? **3-TAGE-BASISKURS** Selbstmanagement mit dem ZRM® oder Einzelcoaching für Ihre Mitarbeitenden?
Mehr Infos auf unserer Homepage unter **www.cue-by-quest.de** oder **www.gk-quest.de** 

### In der Ruhe liegt die Kraft

### MIT (MEHR) ACHTSAMKEIT UND KONZENTRATION DEN ALLTAG MEISTERN

Im Zentrum dieses Workshops stehen mentale und körperliche "Wegweiser" auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration in einem stressigen Alltagsalltag.

Es werden kurze und einfache **Achtsamkeits-, Aktivierungs- und Entspannungsmethoden**angeboten, ausprobiert und gesammelt. Dadurch
können Sie sich ein Repertoire passender Entlastungsmöglichkeiten zusammenstellen, das für Sie alltagstauglich ist.



### INHOUSE SEMINAR-ANGEBOTE

#### **KURSLEITUNG:**

Christiane Leiblein und Kolleg\*innen

**TERMIN:** nach Vereinbarung 0,5 – 2-Tages-Seminar

Diese Kurse werden gerne als **GESUNDHEITSFÖRDERUNGS- WORKSHOPS** von unseren

Kunden gebucht.



### Resilienz



### DIESES SEMINAR WIRD SEHR GERNE VON UNSEREN KUNDEN ALS 1-TÄGIGES SEMINAR GEBUCHT.

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne! www.cue-by-quest.de oder www.gk-quest.de

"RESILIENZ" bezeichnet psychische Widerstandskraft und die Kompetenz zur Krisenbewältigung, die dann vorhanden ist, wenn wir an herausfordernden, nicht beeinflussbaren Lebenssituationen und beruflichen Anforderungen nicht zerbrechen, sondern daraus lernen und gestärkt(er) daraus hervorgehen.

Ausgehend von der Betrachtung individueller Belastungs- und Stressfaktoren, werden die unterschiedlichen "Gesunderhaltungs-Teilkräfte" der Resilienz vorgestellt und erfahrbar gemacht. Sie sind eingeladen, individuelle, teamspezifische und betriebliche Belastungsfaktoren zu identifizieren und zu bewerten, Ressourcen zu aktivieren und individuell nutzbringende Handlungsmöglichkeiten zu finden.

Mit den vorgestellten Methoden werden eigene Strategien und alltagstaugliche Maßnahmen zur Stressreduzierung und zur Stärkung von Resilienz entwickelt.

DER WORKSHOP DIENT DER STÄRKUNG DER EIGENEN RESILIENZ UND GIBT IMPULSE FÜR MÖGLICHKEITEN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG. ER EIGNET SICH GLEICHERMASSEN FÜR MITARBEITENDE UND FÜHRUNGSKRÄFTE.

### INHOUSE SEMINAR-ANGEBOTE

#### **KURSLEITUNG:**

Christiane Leiblein und Kolleg\*innen

Diese Kurse werden gerne von unseren Kunden als **GESUNDHEITSFÖRDERUNGS-WORKSHOPS** gebucht.





"Das Innere Team"

Methode zur Selbstklärung

DIESES SEMINAR WIRD VON UNSEREN KUNDEN AUCH ALS INHOUSE-VERANSTALTUNG GEBUCHT.

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne!

www.gk-quest.de

## "Unerhörte Teammitglieder neigen zu unerhörten Taten."

Friedemann Schulz von Thun

## DAS MODELL DES INNEREN TEAMS VON FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN ARBEITET MIT DEN INNEREN DYNAMIKEN EINES MENSCHEN.

Diese innere Pluralität findet ihren Ausdruck in der Metapher des "Inneren Teams". Die Arbeit mit diesem Modell fördert die persönliche Klarheit, da es innere Ressourcen zum Vorschein bringt und Persönlichkeitsanteile ihren Platz bekommen, die eher hinderlich erlebt werden und durch das Vorgehen in ihrer eigentlichen (positiven) Absicht erkannt werden. Innere Spannungszustände und Stresserleben werden dadurch verringert, persönliche Entscheidungsprozesse positiv unterstützt.

Im Workshop werden Sie mit dem Modell des "Inneren Teams" vertraut gemacht und Erlernen in der Auseinandersetzung mit eigenen Anliegen die unterschiedlichen Vorgehensweisen und didaktischen Möglichkeiten der Methode. Darüber hinaus erlangen Sie Handlungssicherheit in der Anwendung der Methode in Beratungsprozessen mit Klient\*innen.

## WORKSHOP

**KURSLEITUNG:** 

Andrea Commer

**PREIS**: 660 € (exkl. MwSt.)

**ORT:** HEIDELBERG

**TERMIN:** 18. – 20.05.2020

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8031.53

**TERMIN** 22.-24.09.2021

**ANMELDUNG**:

kunde.gk-quest.de/8031.55

**ORT: BERLIN** 

**TERMIN:** 03.-05.03.2021

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8075.07





## WOOP-Workshop

Vom Träumen zum Tun

ALS INHOUSE-SEMINAR, TAGESSEMINAR ODER INTERAKTIVER VORTRAG BUCHBAR.

Sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne!

www.gk-quest.de

## "Es gibt nichts Gutes, außer man tut es."

Erich Kästner

Mentales Kontrastieren (Mental Contrasting with Implementation Intentions = MCII) ist derzeit die vielversprechendste Methode, um Verhalten zu ändern. Sie wurde von Prof. Dr. Gabriele Oettingen und Prof. Dr. Peter M. Gollwitzer entwickelt und wird ständig auf ihre Effizienz erforscht. Es ist eine Technik, die vier Schritte umfasst und ebenfalls unter dem Namen "WOOP" bekannt ist.

DIE BEWUSSTE KOGNITIV-EMOTIONALE STRATEGIE "WOOP" SETZT AUTOMATISCH NEURONALE PROZESSE IN GANG, DIE MENSCHEN AUF MOTIVATIONALER EBENE HANDLUNGSFÄHIGER UND IDEENREICHER MACHEN, DAMIT SIE DIE ZUR WUNSCH-ERFÜLLUNG NOTWENDIGE ENERGIE ZUR VERFÜGUNG HABEN.

Durch die Anwendung werden ungünstige Verhaltensweisen oder Reaktionen in konstruktives, konkretes und zielführendes Handeln verwandelt.

## **SEMINAR**

**KURSLEITUNG:** 

Christiane Leiblein

**PREIS**: 420 € (exkl. MwSt.)

**ORT:** HEIDELBERG

**TERMIN:** 08. - 09.10.2020

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8031.54

**ORT:** BERLIN

**TERMIN:** 25. – 26.02.2021

**ANMELDUNG:** 

kunde.gk-quest.de/8075.06



# KONSTRUKTIVE KONFLIKTKULTUR



In beruflichen und privaten Beziehungen bleiben Missverständnisse, Irritationen, Streitigkeiten nicht aus – sie sind Teil des Alltags.

Unsere unterschiedlichen Temperamente, Fähigkeiten und Sichtweisen bringen uns voran und führen naturgemäß zu Auseinandersetzungen, die, wenn es gut geht, entwicklungsfördernd, gewinnbringend und gesund sein können. Fehlende Beachtung und Wertschätzung von Unterschiedlichkeit, ein zu hohes Maß an Divergenzen bzw. defizitäre Auseinandersetzungskompetenz verhindern konstruktive Entwicklung.

Die übergeordneten Fragen und dazugehörigen Antworten lauten:

- + Was macht eine KONSTRUKTIVE KONFLIKTKULTUR aus?
- + Wie kann sie entwickelt werden?
- + Was muss wann getan werden, um Destruktivität zu verhindern?
- + Wie ist eine Klärung bereits eskalierter Konflikte möglich?

## **WORKSHOP**

## **KURSLEITUNG:**

Andreas Lange und Christiane Leiblein

**PREIS**: 790 € (exkl. MwSt.)

**ORT:** HEIDELBERG

**TERMIN:** 01.07. – 03.07.2020

#### **ANMELDUNG:**

kunde.gk-quest.de/8037.106

# Erste Hilfe-Koffer für turbulente Situationen

Anlässe für Konflikte gibt es so viele wie Situationen, in denen sich Menschen begegnen und miteinander arbeiten: Eine Abteilung wird umstrukturiert:

Manche Mitarbeitenden freuen sich darauf, andere leiden unter der Veränderung. In einer Einrichtung leben Klienten, die sich immer wieder über die Hausordnung hinwegsetzen, das Team spaltet sich in Lager: die Einen meinen, man müsse "härter" durchgreifen, die Anderen sehen die Autonomie des Einzelnen bedroht. Wo unterschiedliche Sichtweisen aufeinandertreffen sind Auseinandersetzungen programmiert. Gleichwohl bieten solche Konflikt-Momente auch die Chance, durch einen konstruktiven Umgang zu mehr Klarheit, Orientierung und einem besseren Zusammenhalt zu gelangen. Richtig geführte Konflikte können zu besseren Lösungen und einer verbesserten Zusammenarbeit führen.

DIE ZIELE DES WORKSHOPS SIND: KONFLIKTDYNAMIKEN ERKENNEN, DAS EIGENE KONFLIKTVERHALTEN BESSER VERSTEHEN, SELBST HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN UND IN KONFLIKTPROZESSEN ANGEMESSEN VORGEHEN KÖNNEN.



## Einführung in die Klärungshilfe

## KONFLIKTBERATUNG IM BERUFLICHEN BEREICH

Konflikte zwischen Menschen im beruflichen Kontext zu klären, ist ein Handwerk, das man erlernen kann. Die von Dr. Christoph Thomann entwickelte Methode **der KLÄRUNGSHILFE** zeigt dem Moderator bzw. der Moderatorin eine klare Struktur und einen schrittweisen, aufeinander abgestimmten Prozess. Damit hat er den Überblick im Klärungsprozess und kann schwierigen Gefühlen der Konfliktparteien den nötigen Raum geben, damit diese verständlich werden und abebben können.

Klärungshilfe anwenden heißt:

- + Unangenehme zwischenmenschliche und sachliche Probleme ansprechen und klären
- + Im Idealfall die bestehende Distanz zwischen den Konfliktparteien überbrücken
- + Vergangenheit verstehen Gegenwart klären Zukunft planen

In diesem Seminar werden die einzelnen Schritte der "Klärungshilfe" im beruflichen Kontext vorgestellt und praktisch geübt. Neben dem Kennenlernen dieser Schritte und ihren Schwerpunkten, lernen Sie explizit das Dialogisieren und Doppeln. Profundes Erfahrungswissen der Trainerinnen runden den Workshop ab.

## **WORKSHOP**

#### **KURSLEITUNG:**

Christiane Leiblein und Barbara Kramer

(Dieses Seminar wird in Kooperation mit dem Institut für Klärungshilfe Köln durchgeführt.)



**PREIS**: 990 € (exkl. MwSt.)

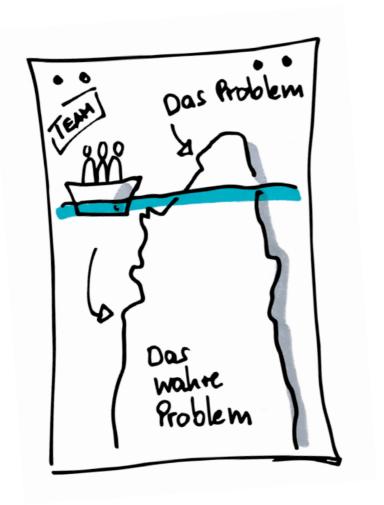
**ORT:** HEIDELBERG

**TERMIN:** 02.04. – 04.04.2020

## **ANMELDUNG:**

kunde.gk-quest.de/8037.105





# Teamentwicklung durch Klärungshilfe

Weiterkommen als Team Sie möchten mit Ihrem Team bestimmte Firmenziele voranbringen oder Veränderungen angehen. Dabei erfahren Sie, dass es **Spannungen und Irritationen zwischen einzelnen Mitarbeiter\*innen gibt oder das Team** wenig Interesse am Vorankommen hat. Gemeinsam mit Ihnen klären wir im Rahmen eines Teamentwicklungs- und Klärungshilfeprozesses die jeweiligen Widerstände und Reibungsverluste ab. Wir erkunden und klären Themen und Prioritäten, damit Sie wieder zu einer gesundheitsförderlichen, effizienten und konstruktiven Arbeitsweise finden.

IN DER FUNKTION EINES EXTERNEN MODERATORS BZW. MEDIATORS GELEITEN WIR SIE UND IHR TEAM durch einen klar strukturierten Pro-

**zess.** Dieser erlaubt es, auch Unaussprechbares zu äußern und ggf. Gefühle zu zeigen, die verletzt wurden. Wir klären die zwischenmenschlichen Ebenen, um gemeinsam wieder an den Sachthemen und Organisationszielen arbeiten zu können. Auf alle Fälle hilft der Prozess, die subjektiv "wahren" Widerstände und Reibungsverluste transparent zu machen und durch diese Klärung wieder offen zu werden für darauf aufbauende und tragfähige Alternativen oder Lösungen.

Teamentwicklung und Klärungshilfe heißt:

"Vergangenheit verstehen, Gegenwart klären, Zukunft planen."

## **DAS VORGEHEN**

Rufen Sie uns an, oder schreiben Sie uns. In einem ausführlichen, unverbindlichen Gespräch mit Ihnen klären wir mit Ihnen Ihren Auftrag und passende Interventionsmöglichkeiten ab.



## Team

### **CHRISTIANE LEIBLEIN**

Dipl. Sozialpädagogin / Gestalttherapeutin

Syst. Gesundheitscoach / ZRM®-Trainerin / Konfliktberaterin

MI-Trainerin (MINT) / PSI-Kompetenzberaterin

## **CHRISTINA ARNDT-DINKEL**

Dipl. Pädagogin / Psychotherapeutin (HP)

Zert. systemischer Coach (DGSF) / Burn Out-Therapeutin (REKS am Westend) / Zert. Hypnotherapeutin

## **ANDREA COMMER**

Kommunikations- und Literaturwissenschaftlerin (M.A.) Syst. Transaktionsanalyse / Mediatorin MI-Trainerin (MINT)

## **BARBARA KRAMER**

Dipl. Psychologin / Konfliktberaterin / Geschäftsführerin des Instituts für Klärungshilfe Köln

## RAINER KOPPENHÖFER

Dipl. Sozialarbeiter, Sozialtherapeut, Ehemaliger Geschäftsführer der BASF Stiftung und Leiter der betrieblichen Sozialberatung BASF SE

### **ULI GEHRING**

Geschäftsführer / Dipl. Psychologe Gestalttherapeut / MI-Trainer (MINT) PSI-Kompetenzberater

#### PHILIPP DINKEL

Bankkaufmann / Dipl. Sozialpädagoge Master Sozialmanagement / MI-Trainer (MINT) Coach und Supervisor (Quest)

## **ANDREAS LANGE**

Supervisor / Coach (DGSv) / Mediator (BM) Ausbilder Mediation (BM) Systemischer Organisationsberater

## **BERND UNGER**

MBA / Lizensierter Outdoortrainer (IHK) PSI-Kompetenzberater

## **CHRISTOPH STRAUB**

Dipl. Sozialpädagoge / MI-Trainer (MINT) Mediator / Syst. Transaktionsanalyse

# Mehr Informationen zu unseren Angeboten:

www.gk-quest.de www.cue-by-quest.de

## + Seminarzentrum Heidelberg

Maaßstraße 28 / 69123 Heidelberg +49 6221 739 20 30

### + Seminarzentrum Berlin

Alt-Tempelhof 28 / 12103 Berlin +49 30 552 429 28

## info@gk-quest.de



Unsere Seminare führen wir in unseren Seminarzentren in Heidelberg und Berlin durch, sofern nichts anderes beschrieben ist.

# Anmelden über folgende Wege:

www.cue-by-quest.de/seminare www.gk-quest.de/seminare

+ Telefon:

Heidelberg: 06221 739 20 30
Berlin: 030 552 429 28
+ Fax: 06221 739 20 39

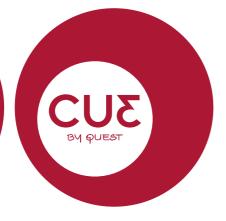
+ Scan per

**E-Mail:** info@gk-quest.de



Gerne können Sie unsere Räume auch für eigene Veranstaltungen mieten oder Ihre Inhouse-Fortbildung in unseren Seminarzentren durchführen. Kontaktieren Sie uns, wir informieren Sie gerne!





GK Quest Akademie GmbH Cue by Quest Maaßstraße 28 | D-69123 Heidelberg Tel. +49 (0) 6221 - 7 39 20 30 Fax +49 (0) 6221 - 7 39 20 39 info@gk-quest.de

www.cue-by-quest.de



