



ARE FAR THINGS AHEAD THAN

# DIALOGWERK

WORKSHOPS

# HALLO!

Wie sich Menschen in Organisationen begegnen, miteinander kommunizieren und umgehen, hat einen entscheidenden Einfluss auf den Team- und Unternehmenserfolg sowie auf die Motivation der Mitarbeitenden.

Eine gemeinsame Vision, die auch gelebt wird, geteilte Werte und eine offene und transparente Kommunikation ergeben sich nicht von selbst, sondern wollen ko-kreativ gestaltet und gelebt werden.

Möchtet auch ihr die Basis für eine wertebasierte und motivationsfördernde Arbeitskultur schaffen, in der eure Mitarbeitenden ihr volles Potenzial entfalten können? Dann lasst uns gemeinsam starten.

Wir bieten Formate in den folgenden Bereichen an und stellen euch gerne ein individuelles, auf eure Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot zusammen.

 KOMMUNIKATION &  
WIRKUNG

 TEAM &  
ORGANISATION

 KONFLIKT &  
LÖSUNG

 SELBST &  
MANAGEMENT

## KOMMUNIKATION & WIRKUNG

Kommunikation & Haltung  
Feedbackkultur  
Gewaltfreie Kommunikation  
Rhetorik  
Stimme  
Pitching  
Storytelling  
Bühnen-&  
Panelmoderation

## TEAM & ORGANISATION

Vision, Ziele & Werte  
Teamentwicklung  
Leadership  
Agilität  
New Work  
Umgang mit Change

## KONFLIKT & LÖSUNG

Konfliktprävention  
Konfliktmanagement  
Konflikt-Mindset  
Mediation  
Moderation

## SELBST & MANAGEMENT

Self-Leadership  
Emotionale Intelligenz  
Motivation & Purpose  
Zeitmanagement & Fokus  
Stressmanagement & Resilienz  
Mindfulness  
Mindset



# DIALOG WERK

Wir sind Trainer\*innen, Coaches und Expert\*innen aus den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement (auch Mediation), Organisations- und Teamentwicklung.

Ziel unserer Arbeit ist eure persönliche (Weiter-)Entwicklung und die eures Teams. Ihr entwickelt ein Bewusstsein über eure Ziele und Potenziale sowie die Fähigkeit, im Dialog Lösungen zu finden und so Veränderung zu schaffen.

Unsere Formate haben einen hohen interaktiven Anteil. Wir stützen unsere Arbeit auf Methodik und Tools aus systemischem Coaching, Gewaltfreier Kommunikation, Mediation, Sprechwissenschaft, Schauspiel und Resilienz.





# UNSERE THEMEN

# KOMMUNIKATION & WIRKUNG ●

## FEEDBACK GEBEN & NEHMEN

Wie sag ich's dir nur? Feedback kommt oft nicht gut an. Es ist eine Frage der Formulierung und des Bei-Sich-Bleibens. Wie man Feedback konstruktiv vorbereitet und gibt, wie man Rückmeldungen von anderen souverän annimmt, erfahrt ihr hier.

- Reflexion des eigenen Verhaltens in Feedbacksituationen
- Vorbereitung von Feedback
- Umgang mit peinlichen/tabuisierten Themen und problematischen Reaktionen
- "Regeln" und Tipps für das Annehmen von mitunter unangemessenem Feedback

## EFFEKTIV & AUTHENTISCH KOMMUNIZIEREN

Im stressigen Berufsalltag zur richtigen Zeit die richtigen Worte zu finden und dabei noch alles zu sagen, was einem wichtig ist, ist eine Kunst, setzt sehr viel Feingefühl voraus und bietet gleichzeitig eine große Chance für mehr Verbundenheit, Authentizität und Echtheit im (Büro-)Alltag.

- Definition und Bedeutung von Effektivität und Authentizität
- Bausteine gelungener Kommunikation im Berufsalltag: Feedback geben, Zuhören, Grenzen setzen, Bedürfnisse verbalisieren
- durch Klarheit, Struktur, Präsenz und gekonntem Stimmeinsatz zum kommunikativen Erfolg

# KOMMUNIKATION & WIRKUNG ●

## STIMME NUTZEN - ÜBERZEUGEND WIRKEN

Wer die Wirkung seiner Stimme kennt, kann diese zielführend einsetzen. So werden eure Inhalte gehört. Stimmliche Gesundheit und Wirkung stehen hier im Fokus und werden praxisnah trainiert.

- theoretische Grundlagen zu Atmung, Entstehung und gesunder Nutzung der Stimme
- praktische Einführung in die physiologische Atmung
- Methoden für das tägliche Stimm-Warm-up
- Finden und Entwickeln der mittleren Sprechstimmlage
- individuelles Klang- und Wirkungsfeedback



Ein Grundlagenkurs zum Thema Stimme und Sprechen mit vielen praktischen Übungen und Anleitungen ist auch als Onlinekurs zum Selbsttraining erhältlich.



# KOMMUNIKATION & WIRKUNG ●

## STIMM - UND SPRECHAUSBILDUNG IN 6 MODULEN

Unsere Stimme, unsere Sprechweise und damit auch unsere Wirkung sind veränderbar. Neben der Hör-, Körper- und Stimmschulung benötigt das eine gewisse Zeit sowie professionelle Anleitung und Feedback. Um diese nachhaltige Veränderung möglich zu machen, bieten wir einmal jährlich eine modulare Stimm- und Sprechausbildung in Berlin an.

In einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden lernt ihr an insgesamt 6 Wochenenden folgende Themen praktisch kennen:

- Atmung und Körper
- Stimmbildung

- Gesangsstimme und Artikulation
- Stimme und das gesprochene Wort
- Sprechkunst und Podcast
- Stimme und Beruf

Die Ausbildung wird von Julia-Toni Reiche (Sprechwissenschaftlerin) und Susanne Usia (Schauspielerin) geleitet. Gastdozent:innen aus den Bereichen Gesang, Podcastproduktion und Stimmtherapie ergänzen die Inhalte der zertifizierten Ausbildung.

# KOMMUNIKATION & WIRKUNG ●

## **PITCHING - ERSTELLT UND PRÄSENTIERT EUREN EIGENEN PITCH**

Ihr lernt, wie ihre euch und eure (Geschäfts-)Idee und/oder euch selbst knackig und kreativ vorstellt. Gemeinsam erstellen wir euren eigenen Pitch.

- Theorie und Struktur eines Elevator-Pitchs
- kreative und überzeugende Redeanfänge
- praktische Tipps für Konzeption und Umsetzung deines Pitchs
- Erstellung & Präsentation eines eigenen Pitchs

## **STORYTELLING & BÜHNENMODERATION**

Ihr fragt euch, wie ihreer Publikum bei der Bühnen- oder Panelmoderation von Sekunde 1 mitnehmen könnt? In diesem praxisnahen Training zeigen wir euch die passenden Techniken.

- innere und äußere Haltung
- Grundlagen des Geschichtenerzählens
- Nutzen einer Person für An- und Abmoderationen
- Management der Redebeiträge
- Gestaltung kreativer Übergänge

## ZUSAMMENARBEIT GESTALTEN

Teamentwicklung bedeutet auch die gemeinsame Reflexion eurer Zusammenarbeit, ein starkes Bewusstsein über eure Stärken im Team sowie der wertschätzende Austausch über Aspekte, die ihr gern verbessern wollt.

- Ist-Zustand-Analyse (Keep - Start - Stop)
- Verankerung eurer Teamerfolge und Stärken
- Möglichkeiten zur stärkeren Fokussierung eurer Ressourcen im Teamalltag
- Priorisierung der zu verändernden Aspekte eurer Zusammenarbeit
- Erarbeiten eurer Lösungsvorschläge und Ideen
- Teamvereinbarungen zur Umsetzung eurer Ergebnisse

## WERTE-WORKSHOP

Das Wissen um die eigenen Werte, bewusst getroffene Vereinbarungen über gemeinsame Teamwerte sowie die Reflexion darüber, wie diese sich in erlebbarem Verhalten widerspiegeln, gehören zu den wichtigsten Grundlagen einer wertschätzenden und motivierenden Zusammenarbeit.

- Grundlagen und Impulse zu Werten und Wertesystemen
- Bewusstmachen und Verbalisieren individueller Werte und Bedürfnisse
- Vereinbaren von übergeordneten Teamwerten
- Überlegungen zum Transfer der gemeinsam bestimmten Werte in den Teamalltag
- Vereinbarungen über regelmäßige Werte-Check-ins

## REMOTE LEADERSHIP POSITIV GESTALTEN

Wie gelingt effektive Kommunikation und zielorientierte sowie achtsame Zusammenarbeit in Remote- und Hybrid-Teams? Unterstützt durch Impulse für eine positive und wertschätzende Führung erarbeiten wir wirksame Methoden und Strategien, die eure Teamarbeit im digitalen Arbeiten stärkt.

- Bedeutung und Stärkung der Verbundenheit im Team im digitalen Miteinander
- Förderung der Wertschätzung in der Zusammenarbeit
- effiziente Nutzung der Kommunikationskanäle und -strukturen
- Förderung von gesunder, achtsamer Arbeitsweise im Home Office

## COACHING SKILLS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Ihr lernt Haltung und Methoden aus dem Coaching als wertvolle Ressource kennen, sodass ihr als Führungskraft eure Teammitglieder bestmöglich darin unterstützen könnt, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

- Einführung in die Haltung im Coaching
- Relevanz und Anwendungsmöglichkeiten im Führungsalltag
- Coachingwerkzeuge aus den Bereichen Ressourcenstärkung, Mindset-Arbeit, Zielarbeit und Umsetzungscoaching

## SELF-LEADERSHIP

Das Seminar lädt Führungskräfte und Mitarbeitende dazu ein, sich mit den eigenen Fähigkeiten zur Selbstführung auseinanderzusetzen. Nach diesem Seminar kennt ihr die wichtigsten Tools, um euch selbst und schließlich auch andere besser führen zu können.

- Bedeutung von Selbstführung, emotionaler Intelligenz und Achtsamkeit in turbulenten Zeiten
- Methoden der Selbstführung und Selbstwirksamkeit
- Reflexion des eigenen Führungsstils
- Strategie um effektive:r und exzellente:r Leader:in im Beruf und im eigenen Leben zu werden

## FEMALE LEADERSHIP

Der Workshop befasst sich mit den Herausforderungen des Frau-Seins\* in der heutigen (Berufs-)Welt. Ihr werdet lernen, wie ihr wirkungsvoll auftreten und führen könnt, ohne dabei auszubrennen, und wie ihr euch wieder mehr mit den "weiblichen" Werten Empathie, Vertrauen und Hingabe verbinden könnt.

- Konzept zu Führung und Selbstführung
- Input zu "männlichen" und "weiblichen" Führungsqualitäten
- Reflexion des eigenen Führungsstils
- Methoden und Werkzeuge, wie man als Frau gehört, respektiert und anerkannt wird

\*Das Seminar richtet sich primär an weiblich (gelesene/sich identifizierende) Mitarbeitende und Führungskräfte gleichermaßen, ist aber auch als inklusives Format durchführbar.

## FIT FOR CONFLICT

Konflikte sind allgegenwärtig und fühlen sich oft unangenehm an. Doch bergen sie Chancen zur Reflexion und Weiterentwicklung. Nutzt sie doch, indem ihr Methoden im konstruktiven Umgang mit Konflikten kennenlernt und trainiert.

- Verhalten in Konflikten und schwierigen Gesprächssituationen reflektieren
- Gefühle erkennen und benennen, Bedürfnisse beleuchten
- Selbstfürsorge und Selbststeuerung in Konflikten erlernen
- Methoden zur Konfliktlösung (und -prävention) üben

## EINFÜHRUNG IN DIE MEDIATION

Die Mediation ist ein außergerichtliches Verfahren, was uns im Falle eines Konflikts helfen kann, wieder in Verbindung und Kommunikation zu kommen. In diesem Training geben wir dir eine Einführung in die Grundlagen und Methoden der Mediation.

- Haltung als Mediator\*in
- 5-Phasen der Mediation
- Gesprächsführungstechniken
- Simulationen zum Üben von Haltung & Techniken
- individuelles Feedback zur Umsetzung
- Einsatzmöglichkeiten für das eigene Team und/oder Privatleben

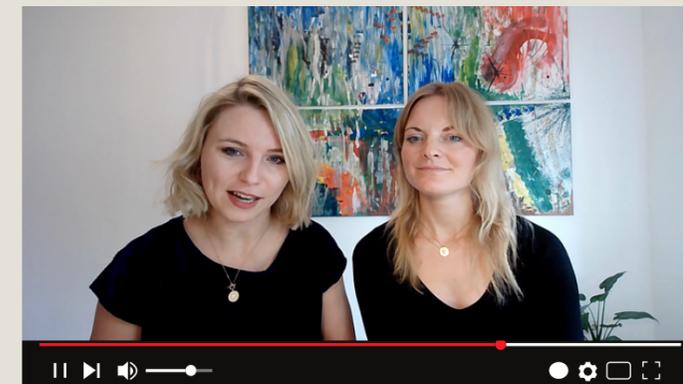
## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GfK)

Manchmal kommen Botschaften einfach nicht wie beabsichtigt an und lösen Verstimmungen, gar Konflikte aus. Die GfK hilft euch, eure Kommunikation und Beziehungen im Team auf Augenhöhe zu gestalten.

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg
- Einsatz der GfK zur präventiven Konfliktbearbeitung
- Einsatz der GfK zur Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte
- Strategie zur Umsetzung einer gewaltfreien Kommunikationskultur im Team/Unternehmen



Basic, Deep Dive und Advanced für Teams: Ein Grundlagenkurs ist auch als digitales on-demand Format erhältlich.



# SELBST & MANAGEMENT ●

## ACHTSAMES ZEITMANAGEMENT

Manchmal sind wir den ganzen Tag beschäftigt und haben am Ende des Tages das Gefühl, nicht das geschafft zu haben, was wir wollten. Dieses Format verbindet Zeitmanagement-Tools mit Achtsamkeits- und Mindset-Arbeit für mehr Effizienz, nachhaltigere Produktivität und das Gefühl, wirklich etwas zu bewirken.

- Vermittlung hochwirksamer Zeitmanagement-, Priorisierungs- und Organisationstools
- Analyse der aktuellen Energie-, Effektivitäts- und Effizienz-Blocker
- Entwicklung nachhaltiger Strategien für mehr Klarheit, Achtsamkeit und Produktivität im Arbeitsalltag

## STRESSMANAGEMENT & RESILIENZ

In diesem interaktiven Workshop analysieren wir belastende Alltagssituationen und entwickeln gemeinsam Strategien, wie ihr diese in Zukunft besser bewältigen könnt. Durch Coaching-Impulse und Übungen lernt ihr zudem neue Denkweisen und Verhaltensweisen anzunehmen und anzuwenden.

- Einführung in die Themen Stress und Resilienz
- Analyse eigener Stressoren im Alltag
- mentale, regenerative und emotionale Stresskompetenz
- Achtsamkeitsübungen, Mentaltraining, Ressourcenarbeit
- Entwicklung individueller und nachhaltiger Lösungsansätze zum Stressabbau

## EMOTIONALE INTELLIGENZ

In diesem Workshop lernt ihr, wie ihr eure eigenen Emotionen besser erkennen und steuern könnt. Dies kann eure Belastbarkeit, Kreativität, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Produktivität und euer Wohlbefinden verbessern, sodass euer volles Potenzial freigesetzt werden kann.

- Input zu Emotionstheorie und emotional beeinflussten Verhaltensweisen im (Berufs-)Alltag
- Schulung emotionaler Kompetenzen durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Gruppenübungen etc.
- Strategien für einen besseren Umgang mit emotional aufgeladenen Situationen

## ACHTSAMKEIT

Unsere zertifizierte Yogalehrerin Corinna Fuchs führt euch durch diesen speziell für Unternehmen konzipierten Workshop, der euch dort abholt, wo ihr gerade steht, und euch verschiedene Werkzeuge der Achtsamkeit an die Hand gibt, die ihr danach eigenständig anwenden könnt.

- Input aus buddhistischen Meditationslehren, Neurowissenschaften und Medizin/Psychologie
- Achtsamkeitsübungen, Meditationsübungen, Yoga und Atemübungen für den Büroalltag
- Stressprävention und -reduktion durch Achtsamkeit
- Selbstfürsorge im Büroalltag

Alle unsere Formate sind  
thematisch, zeitlich und vom  
Umfang her individuell anpass- und  
buchbar.

Kontaktiert uns gern per E-Mail  
und/oder Telefon für eine  
persönliche Beratung.

# WER BEREITS MIT UNS GEARBEITET HAT:



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG



START  
STIFTUNG  
ein Projekt der  
Gemeinnützigen Hertie-Stiftung



diffferent



DLE  
DLE Group AG



Wirtschaftsförderung  
Brandenburg | WFB  
Standort. Unternehmen. Menschen.





**KONTAKTIERT UNS!**

DIALOGWERK

[www.dialogwerk.eu](http://www.dialogwerk.eu)



[info@dialogwerk.eu](mailto:info@dialogwerk.eu)

+49 160 28 88 355