



## Impulstage

# 2021

### **Design Thinking kompakt**

15. Januar 2021

### **Die Theorie U: Kreative Lösungen für komplexe Probleme**

06. Februar 2021

### **Sich und andere besser verstehen: Das Modell der »Transaktionsanalyse«**

17. April 2021

### **Souverän auftreten: Präsenz und Wirkung im Beruf stärken**

11. Juni 2021

### **Polaritäten managen: Das Werte- und Entwicklungsquadrat in der Unternehmenskulturentwicklung**

19. Juni 2021

### **Aufstellungsformate im Coaching nutzen**

24. Juli 2021

### **Raus aus der Zwickmühle: Das Werte- und Entwicklungsquadrat in Aktion**

10. September 2021

### **Selbstständig als Berater\*in, Trainer\*in, Coach: Die Startphase**

16. Oktober 2021

### **Mensch, ärgere Dich ... weniger: Das ABCD-Modell der Stress- und Emotionsbewältigung (ONLINE)**

13. November 2021

Die Impulstage sind 1-tägige Seminare zu spezifischen Themen rund um Systemische Beratung, Coaching, Organisationsberatung, Change Management & Persönlichkeitsentwicklung. In kleinen Gruppen liegt der Fokus auf praxisorientiertem Ausprobieren und Einüben. Die Impulstage richten sich an Absolventen\*innen und Teilnehmer\*innen unserer Ausbildungen und alle, die unsere Arbeitsweise und die Trainer\*innen kennenlernen möchten.

**Themen & Termine:**

**Design Thinking kompakt**

15. Januar 2021

**Die Theorie U: Kreative Lösungen für komplexe Probleme**

06. Februar 2021

**Sich und andere besser verstehen: Das Modell der »Transaktionsanalyse«**

17. April 2021

**Souverän auftreten: Präsenz und Wirkung im Beruf stärken**

11. Juni 2021

**Polaritäten managen: Das Werte- und Entwicklungsquadrat in der Unternehmenskulturentwicklung**

19. Juni 2021

**Aufstellungsformate im Coaching**

24. Juli 2021

**Raus aus der Zwickmühle: Das Werte- Entwicklungsquadrat in Aktion**

10. September 2021

**Selbstständig als Berater\*in, Trainer\*in, Coach: Die Startphase**

16. Oktober 2021

**Mensch, ärgere Dich ... weniger: Das ABCD-Modell der Stress- und Emotionsbewältigung (ONLINE)**

13. November 2021

**Konditionen:**

**Umfang:**

1 Tag von 10.00 –19.00 Uhr

**Ort:**

ICO, Provinostraße 52, 86153 Augsburg

**Teilnehmer:**

mindestens 6, maximal 10

**Teilnahmegebühr:**

250,- € zzgl. MwSt. 297,50 € inkl. MwSt.  
(inkl. Seminargetränken, Kaffee- und Teespezialitäten)

**Zertifikat:**

**Sie erhalten ein ICO-Teilnahmebestätigung.**

## DESIGN THINKING KOMPAKT

Am Impulstag »Design Thinking kompakt« wird praxisnah und kompakt der Design-Thinking-Prozess Schritt für Schritt durchlaufen und die wichtigsten Methoden unmittelbar angewendet. Sie erleben den Prozess von der Bedürfnisanalyse bis zum Prototyping »live«. Anhand einer konkreten Fragestellung (Design Challenge) lernen Sie systematisch zugrundeliegende und relevante Herausforderungen zu identifizieren und nutzerorientierte Lösungen zu entwickeln. Zu Beginn jeder Phase werden die jeweils wichtigsten Tools und Methoden vorgestellt und die für die Fragestellung nützlichsten Techniken unmittelbar angewendet. Im Mittelpunkt von Design Thinking stehen die Bedürfnisse der Menschen. In unserem Workshop werden wir daher auch die weiteren Einsatzgebiete des Design Thinkings, wie beispielsweise in Team-Coachings oder Change-Prozessen, beleuchten.



**Termin:** 15. Januar 2021, 10:00 –19:00 Uhr

**Trainer:** Michael Stiegler ist Experte für Management Beratung in den Themenfeldern Strategie- und Organisationsentwicklung und Change Management, Einzelcoaching für Unternehmer, Executives, Manager und Führungskräfte. Er schöpft aus mehr als 10 Jahren Beratungs- und Coachingerfahrung als Einzelunternehmer, Partner in Netzwerken und leitender Angestellter. Dabei hat er zahlreiche Kunden unter anderem in den Themenfeldern New Work und agile Arbeitsmethoden unterstützt.

# DIE THEORIE U: KREATIVE LÖSUNGEN FÜR KOMPLEXE PROBLEME

Das strukturierte Vorgehen mit dem U-Prozess des MIT-Professors C. O. Scharmer ermöglicht es, komplexe Situationen relativ schnell in der Tiefe zu verstehen. Mit systemischen Methoden der »Feldwahrnehmung« werden Zusammenhänge und die Vernetzung von Einflussfaktoren deutlich. Die Verbindung von rationalen und intuitiven Methoden hilft, Zukunftspotenziale zu erkennen und nachhaltig wirksame Lösungen zu finden. In relativ kurzer Zeit gelingen innovative strategische Neuausrichtungen, Leitbildentwicklungen oder die Gestaltung zwischenmenschlicher Themen. Mit der klaren Prozessstruktur können Sie für sich selbst oder mit Kunden in Coaching- und Beratungssituationen komplexe Fragestellungen klären. Dieses Vorgehen ist auch sehr gut für Teamprozesse geeignet.

Wir arbeiten mit konkreten Praxisfällen der Teilnehmenden.



**Termin:** 06. Februar 2021, 10:00 –19:00 Uhr

**Trainer:** Rainer Paszek ist Diplom-Betriebswirt und Industriekaufmann. Seit 1997 ist er als Coach, Mediator und Supervisor tätig sowie als Consultant bei verschiedenen Unternehmensberatungen. Darüber hinaus ist er ausgebildet in Systemischer Organisationsberatung, Konfliktmediation, Organisationsaufstellungen, Dialogmethode, Stress- und Selbstmanagement.

## SICH UND ANDERE BESSER VERSTEHEN: DAS MODELL DER »TRANSAKTIONSANALYSE«

*Sei stark! Sei perfekt! Mach es allen recht! Beeil dich! Streng Dich an!* Wenn Sie über Ihre »inneren Kritiker« nachdenken, wird Ihnen vielleicht der ein oder andere dieser Antreiber bekannt vorkommen.

In beruflichen oder privaten Situationen agieren wir nicht immer in einer entspannten, konzentrierten erwachsenen Form. Es gibt häufig Gespräche, die scheinbar dem gleichen Muster folgen. Die Transaktionsanalyse (TA) nach E. Berne ist ein Persönlichkeits- und Kommunikationskonzept, das innere Prozesse verständlich macht und zwischenmenschliche Beziehungen erklärt. Damit können in Coaching-/Beratungssituationen effektiv und schnell Prozesse analysiert werden.

Am Impulstag setzen wir uns mit zentralen Inhalten der TA auseinander (Strukturmodell, Antreiber, Spiele), reflektieren eigene Kommunikationsstrukturen, üben und blicken immer wieder auf das Beratungs-Setting.

Der Impulstag richtet sich an Personen, die den systemischen Ansatz bereits kennengelernt haben und die Transaktionsanalyse für ihre Arbeit und natürlich auch sich selbst nutzbar machen möchten.



**Termin:** 17. April 2021, 10:00 –19:00 Uhr

**Trainerin:** Stefanie Hofer ist Diplom-Pädagogin (Univ.), anerkannte Systemaufstellerin (DGfS), Systemische Beraterin & Coach (QRC zertifiziert). Seit über 20 Jahren unterstützt sie ihre Kunden dabei, den Zugang zu ihren individuellen Ressourcen zu finden und ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Dabei legt sie den Schwerpunkt auf Gruppen- und Einzelcoaching in Krisen- und Übergangssituationen, Führungskräfte training und -entwicklung, Teamentwicklung, Supervision und die Moderation von Workshops sowie Konfliktmoderation in Teams.

# SOUVERÄN AUFTRETEN: PRÄSENZ UND WIRKUNG IM BERUF STÄRKEN

Wie wirke ich? Wie kann ich was bewirken? Auf unseren beruflichen Bühnen wollen und müssen wir wirksam sein und kraftvoll agieren. Die gute Nachricht: Schlagfertigkeit, Präsenz und Souveränität sind Fähigkeiten die in jedem / jeder von uns schlummern. Aber wie wirke ich eigentlich? Welche Qualitäten machen mich aus? Und wie kann ich meine Wirksamkeit erhöhen?

Mit Methoden des Improvisationstheaters trainieren die Teilnehmer\*innen, mit den unterschiedlichsten Situationen stressfrei, spontan, kreativ und produktiv umzugehen. Kommunikative Fähigkeiten werden so auf spielerische Weise erneuert und vertieft. In Praxisübungen experimentieren Sie mit verschiedenen Ausdrucksformen, gefolgt von Reflexion und Transfer auf die jeweilige spezifische berufliche Situation.

Dadurch werden Sie sich Ihrer individuellen Wirkung bewusst, die persönliche Präsenz wird gestärkt und Sie gewinnen mehr Selbstsicherheit und Überzeugungskraft in herausfordernden Situationen.



**Termin:** 11. Juni 2021, 10:00 – 19:00 Uhr

**Trainer:** Jörg Schur ist erfahrener Improvisations-Schauspieler, Trainer & Coach. Seit 1996 begeistert er als Akteur und Regisseur am Sensemble-Theater das Publikum. Die Kunst der Improvisation unterrichtet er seit 1993 u.a. an der fastfood Improschule (München). In seinen Trainings lernen die Teilnehmer\*innen auf humorvolle und wertschätzende Weise mit Herausforderungen stressfrei, kreativ und verantwortungsbewusst umzugehen.

# POLARITÄTEN MANAGEN: DAS WERTE- UND ENTWICKLUNGSQUADRAT IN DER UNTERNEHMENSKULTURENTWICKLUNG

In Zeiten von VUCA sind Ambiguitäten und die damit einhergehenden Spannungszustände in / zwischen Menschen, Organisationen und Gesellschaften sichtbar geworden. Das Werte- und Entwicklungsquadrat ist ein Modell, das bisher hauptsächlich auf individuell-innerer Ebene oder zur Verhandlung von Werten zwischen Menschen angewendet wird. Es hilft, anschaulich unterschiedliche Perspektiven und Einstellungen zu ordnen.

Auch auf der organisationalen Ebene und in Kulturveränderungs-Prozessen ist das Modell hilfreich. Sowohl bei Change-Prozessen die proaktiv initiiert sind, als auch bei solchen, die unwillkürlich durch veränderte Kontextbedingungen passieren: Das neue Leitbild wird nicht so richtig gelebt, es häufen sich plötzlich Konflikte an bestimmten Schnittstellen, in einem Nachfolgeprozess sollen »neue« Werte gelten, etc. Hier ist das Wertequadrat ein Diagnose- und Dialogwerkzeug für die Dynamiken, die sich im Prozess der Veränderung zeigen.

Am Impulstag beschäftigen wir uns anhand konkreter Fälle der Teilnehmer\*innen mit Fragen wie: • Welche Werte stellen wir als Organisation (bewusst oder unbewusst) in den Fokus? • Welche Werte sind dadurch »aus Versehen« unbeachtet, im Schatten oder negativ konnotiert? • Was bedeutet das für das Commitment bestimmter Mitarbeiter-Gruppen? • Wie können wir die Polaritäten balancieren und integrieren?



**Termin:** 19. Juni 2021, 10:00 –19:00 Uhr

**Trainerin:** Viola Zintl ist seit mehr als 25 Jahren als Coach, Organisationsberaterin und Prozessbegleiterin freiberuflich tätig. Nach Abschluss ihres Studiums der Pädagogik, Psychologie und Soziologie legte sie den Fokus ihrer inhaltlichen Arbeit auf Teamentwicklung und die Planung und Durchführung von Seminaren, Trainingsreihen und Führungskräfteentwicklungsprogrammen. Als Senior Coach (DBVC) begleitet sie Führungskräfte und Teams mit Humor und Ernsthaftigkeit in Wandel-, Veränderungs- und Entwicklungssituationen.

# AUFSTELLUNGSFORMATE IM COACHING

## NUTZEN

Die Methode der Systemischen Struktur-Aufstellungen (nach Varga von Kibéd) ist ein Simulationsverfahren für Systeme, das sich inzwischen als eigenständige Methode etabliert hat. Es werden verblüffend schnelle und tiefgehende Einsichten ermöglicht, die zur hilfreichen Lösungen und Veränderungen führen. In dem Workshop »Systemische Struktur-Aufstellungen« werden Grundlagen und Methoden anhand von Praxisthemen der Teilnehmer\*innen vermittelt. Zentral sind dabei die jeweiligen Anwendungsmöglichkeiten im Coaching.

**Zielgruppe:** Personaler\*innen, Führungskräfte, Coaches und Berater\*innen und alle, die ihr systemisches Methodenrepertoire erweitern und / oder einfach nur spannende Erfahrungen mit einer bewährten Aufstellungsmethode machen möchten.



**Termin:** 24. Juli 2021, 10:00 – 19:00 Uhr

**Trainer:** Prof. Dr. Andreas Bernknapp ist Institutsleiter des ICO, Professor für Personalmanagement & Organisationsentwicklung an der Hochschule Nordhausen, Privatdozent an der Universität Augsburg, Supervisor (DGSv), Senior Coach (DBVC), Coach & Gutachter (dvct). Andreas Bernknapp berät und coacht seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte in unterschiedlichsten Branchen. Als Leiter der Ausbildung zum »Systemischen Berater & Coach« hat er in den vergangenen 18 Jahren zahlreiche Coaches ausgebildet. Er ist Autor diverser Fachbücher und Aufsätze zu Themen der Personal- und Organisationsentwicklung.



# RAUS AUS DER ZWICKMÜHLE: DAS WERTE- UND ENTWICKLUNGSQUADRAT IN AKTION

Unser Leben entfaltet sich in Dualitäten und wir sind häufig gefordert, die entstehenden Ambiguitäten und Spannungen zwischen entweder-oder, gut-schlecht, schwarz-weiß usw. auszubalancieren. Das Werte- und Entwicklungsquadrat, von Schulz von Thun bekannt gemacht, ist ein pragmatisches Werkzeug, das im Coaching dafür genauso geeignet ist wie für die Selbstanwendung. Dabei setzt es bisher scheinbar konkurrierende bzw. konflikthafte Werte miteinander ins Verhältnis und unterstützt den Balancierungs- und Entscheidungsprozess.

Am Impulstag üben wir sowohl die Anwendung zum Selbstcoaching als auch die Begleitung Anderer mit dem Tool ein.



**Termin:** 10. September 2021, 10:00 –19:00 Uhr

**Trainerin:** Viola Zintl ist seit mehr als 25 Jahren als Coach, Organisationsberaterin und Prozessbegleiterin freiberuflich tätig. Nach Abschluss ihres Studiums der Pädagogik, Psychologie und Soziologie legte sie den Fokus ihrer inhaltlichen Arbeit auf Teamentwicklung und die Planung und Durchführung von Seminaren, Trainingsreihen und Führungskräfteentwicklungsprogrammen. Als Senior Coach (DBVC) begleitet sie Führungskräfte und Teams mit Humor und Ernsthaftigkeit in Wandel-, Veränderungs- und Entwicklungssituationen.

# SELBSTSTÄNDIG ALS BERATER\*IN, TRAINER\*IN, COACH: DIE STARTPHASE

Überlegen Sie gerade, sich nach der Ausbildung als Trainer, Coach oder Berater selbstständig zu machen? Möchten Sie Ihren alten Job etwas zurückfahren und im Bereich Coaching/Beratung stärker Gas geben? Gerade in dieser Phase stellen sich bei den meisten sehr viele Fragen und sie fühlen sich manchmal unsicher, wie tragfähig das eigene Konzept bereits ist. Ziel dieses Workshops ist es alle wissenswerten Formalitäten zu erfahren und die eigene Idee ein Stück weiter zu entwickeln, um auf dieser Basis gut durchstarten zu können.

## Inhalte:

- Kurzer Überblick über die notwendigen Gründungsformalitäten, um in die Selbstständigkeit starten zu können.
- Brainstorming der Ideen der Teilnehmer\*innen: Darstellung, Erfahrungsberichte und Feedback.
- Die eigene Kernzielgruppe identifizieren und ein Kundenprofil herausarbeiten (anhand der Empathy Map).
- Die eigene Geschäftsidee (weiter-) entwickeln (Business Model Canvas).
- Reflexion, Austausch und Vernetzung in der Gruppe.

**Zielgruppe:** Alle, die sich als Coach, Berater\*in und Trainer\*in (teil-) selbstständig machen möchten oder frisch selbstständig sind.

**Termin:**

16. Oktober 2021, 10:00 – 19:00 Uhr

**Trainerin:**

**Ulrike Jäger** ist freiberufliche Trainerin, Beraterin und Coach (dvct-zertif.). Schwerpunktmäßig coacht sie Menschen, die am Neubeginn stehen, sei es zu Beginn des Studiums, des Berufs oder der Selbstständigkeit. Ulrike arbeitet in Einzel- und Teamsettings, am liebsten zu den Themen Stärken und Potentiale, Persönlichkeit, Problemlösung, Motivation und Begleitung von Veränderungs- und Konfliktprozessen. Ihre Erfahrung schöpft sie aus langjähriger Arbeit als Coach an Universität und Hochschule und als Mehrfach-Gründerin mit aktueller Funktion als Geschäftsführerin eines digitalen Gesundheitsdienstleisters.

# MENSCH, ÄRGERE DICH ... WENIGER: DAS ABCD-MODELL DER STRESS- UND EMOTIONSBEWÄLTIGUNG (ONLINE)

Konstruktivere Umgangsweisen mit negativen Emotionen und Stress sind häufige Ziele im Coaching. Viele Kunden haben das Gefühl dem Stress und negativen Emotionen hilflos ausgeliefert zu sein und nur noch reagieren zu können. Der amerikanische Psychologe Albert Ellis (Begründer der Rational-emotiven Verhaltenstherapie, REVT) hat ein ABCD-Modell entwickelt, das auch im Coaching eingesetzt werden kann. Das Modell bietet dem Coach eine Struktur, um gemeinsam mit dem Coachee den Prozess der Stress- und Emotionsentstehung zu erkunden und zu verändern. Im Kern geht es um die Identifikation und Veränderung von Glaubenssätzen (irrationale Annahmen), die dem Coachee das Leben schwerer machen als nötig. Das ABCD-Modell eignet sich auch gut für die Anwendung im Selbstcoaching. Es hat sich in der Praxis vielfältig bewährt und die Grundprinzipien sind klar strukturiert.



**Termin:** 13. November 2021, 10:00 – 19:00 Uhr  
ONLINE über Zoom

**Trainer:** Prof. Dr. Andreas Bernknapp ist Institutsleiter des ICO, Professor für Personalmanagement & Organisationsentwicklung an der Hochschule Nordhausen, Privatdozent an der Universität Augsburg, Supervisor (DGSv), Senior Coach (DBVC), Coach & Gutachter (dvct). Andreas Bernknapp berät und coacht seit vielen Jahren Fach- und Führungskräfte in unterschiedlichsten Branchen. Als Leiter der Ausbildung zum »Systemischen Berater & Coach« hat er in den vergangenen 18 Jahren zahlreiche Coaches ausgebildet. Er ist Autor diverser Fachbücher und Aufsätze zu Themen der Personal- und Organisationsentwicklung.

# ANMELDUNG

per E-Mail an **info@ico-online.de**

oder per Post an

**ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung**  
Provinostraße 52 / D- 86153 Augsburg

Tel.: +49 (0) 821 – 5697 5670

☐ **JA**, ich melde mich an zum Impulstag:

- ☐ **Design Thinking kompakt** 15. Januar 2021
- ☐ **Die Theorie U: Kreative Lösungen für komplexe Probleme** 06. Februar 2021
- ☐ **Sich und andere besser verstehen: Das Modell der »Transaktionsanalyse«** 17. April 2021
- ☐ **Souverän auftreten: Präsenz und Wirkung im Beruf stärken** 11. Juni 2021
- ☐ **Polaritäten managen: Das Wertequadrat in der Unternehmenskulturentwicklung** 19. Juni 2021
- ☐ **Aufstellungsformate im Coaching nutzen** 24. Juli 2021
- ☐ **Raus aus der Zwickmühle: Das Werte- und Entwicklungsquadrat in Aktion** 10. September 2021
- ☐ **Selbstständig als Berater\*in, Trainer\*in, Coach: Die Startphase** 16. Oktober 2021
- ☐ **Mensch ärgere Dich ... weniger: Das ABCD-Modell der Stress- und Emotionsbewältigung (ONLINE)** 13. Nov. 2021

**Die Teilnahmegebühr beträgt 250,- € zzgl. MwSt. 297,50 € inkl. MwSt.**

(inkl. Seminargetränken, Kaffee- und Teespezialitäten).

**Vorname**

**Nachname**

**Firma**

**Straße**

**PLZ / Ort**

**Telefon**

**Fax**

**Mobil**

**E-Mail**

**Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen und die allgemeinen Geschäftsbedingungen und bin damit einverstanden, dass meine Daten gemäß der Datenschutzbestimmung des ICO verarbeitet werden.**

**Ort / Datum / Unterschrift**

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Der Rechnungsbetrag wird 2 Wochen vor dem Veranstaltungstag fällig. Im Falle der Verhinderung eines Dozenten behält sich ICO vor einen vergleichbar qualifizierten Dozenten mit der Durchführung zu beauftragen. **STORNOREGELUNG:** Das ICO ist berechtigt, bis zu 4 Wochen vor der Veranstaltung zurückzutreten, wenn sich nicht genügend Teilnehmer verbindlich angemeldet haben. Zahlungen des Teilnehmers werden in diesem Fall in voller Höhe erstattet. Es bestehen keine darüber hinausgehenden Ansprüche des Teilnehmers. Der Teilnehmer ist berechtigt bis zu 6 Wochen vor Beginn des Seminars zurückzutreten. In diesem Fall wird eine Bearbeitungspauschale von € 50,- inkl. gesetzl. MwSt. einbehalten. Diese Regel gilt für den Fall, dass die angemeldete Person keine vom ICO akzeptierte Ersatzperson stellt und der Platz nicht durch einen Teilnehmer der Warteliste besetzt werden kann. **SONSTIGES:** Der Veranstalter verpflichtet sich, alle Informationen, die er über die Teilnehmer erfährt, Dritten nicht zugänglich zu machen. Auch die Teilnehmer binden sich an eine strikte Schweigepflicht über alle persönlichen Informationen.