

The School of Life für Unternehmen

Helping to Build Emotionally Intelligent Organisations

**THE
SCHOOL
OF LIFE**



Überblick Workshopmodule | 2026

Unser Ansatz

Die Arbeitswelt ist in einem Prozess des tiefen Wandels. Die Art der Zusammenarbeit verändert sich radikal und neue Formen von Führung und Kommunikation werden nötig – und immer öfter auch eingefordert. Wir können dabei allorts beobachten, dass emotionale Fähigkeiten zunehmend entscheidend sind für den gemeinsamen Erfolg. Angefangen von der Fähigkeit, sich selbst zu führen, über die Zusammenarbeit auf Augenhöhe bis hin zum Bewusstsein für den übergeordneten Sinn unseres Tuns.

The School of Life trainiert seit über 12 Jahren emotionale Kompetenzen und begleitet mit ihrem Business Programm Organisationen, Führungskräfte und Mitarbeiter*innen auf dem Weg in die neue Arbeitswelt. Wer wirklich neue Impulse sucht, ist bei uns an der richtigen Adresse.

Gemeinsam mit unseren Kunden entwickeln wir Lernerfahrungen, die auf den Bedarf der Organisation abgestimmt sind und sie fit machen für die Zukunft. So wird menschliches Wachstum angeregt, das sich unmittelbar und nachhaltig auf den Erfolg der Organisation auswirkt.



The School of Life Berlin | Unser Purpose

The School of Life Berlin existiert, um zu einer Kultur des Miteinanders und der Lebensfreude beizutragen, in der gemeinsames Aufblühen in jeder Form von Gemeinschaft möglich wird.

Unser Ziel ist es, Menschen nachhaltig zu befähigen, ihre Innenwelt auszuleuchten und anderen verständlich zu machen, ihre Potenziale zu entfalten und den Mut zu finden, ihr Leben authentisch zu gestalten.

Wir tragen diese Haltung auch in Organisationen und unterstützen die Entwicklung einer menschenzentrierten, lebensdienlichen und co-kreativen Organisationskultur.



The School of Life for Business | Workshops

Unsere Workshops bringen emotionale Intelligenz in all den Bereichen zur Anwendung, die für den Erfolg in der modernen Arbeitswelt essentiell sind.

Sie dauern in der Regel nicht länger als drei Stunden und bieten in dieser Zeit eine kompakte Mischung aus knackigen Inputs und tiefgehenden Lernerfahrungen in ständiger Auseinandersetzung mit dem konkreten Arbeitsalltag der Teilnehmenden. Dabei nutzen wir das ganze Register an psychologischem, neurowissenschaftlichem und kulturell-philosophischem Wissen, für das die School of Life so bekannt ist.

Da unser Gehirn vor allem in der Vor- und Nachbereitungsphase von Workshops neue Erfahrungen aktiv vorbereitet und integriert, liefern wir um mehrere Workshops herum Learning Journeys an, die zusätzlich aus vertiefenden Inputs und Mikro-Übungen bestehen, die die Inhalte in die Anwendung bringen.



**Online oder in
Präsenz**



**Standard-Laufzeit:
3 Stunden**



**Empfehlung:
14 Teilnehmende**



Transferwirksamkeit

Allzu oft verpuffen die Inhalte von Seminaren nach kurzer Zeit. Uns liegt es am Herzen, dass das Gelernte wirklich nachhaltig wirkt und unmittelbar in die Umsetzung gebracht werden kann. Nur so tragen wir langfristig zum Erfolg des Teams und Unternehmens bei.

Um die Umsetzungswahrscheinlichkeit zu erhöhen,

- arbeiten wir statt mit Rollenspielen mit echten Fällen und Herausforderungen aus dem jeweiligen Kontext
- passen wir unsere Inhalte auf die jeweilige Zielgruppe und ihre spezifischen Herausforderungen an
- gestalten wir niedrigschwelliges, gehirngerechtes und unterhaltsames Lernen auf Augenhöhe, das sich leicht anfühlt und gleichzeitig nachhaltig wirkt
- lassen wir die Teilnehmer*innen noch vor Ende des Workshops entscheiden, mit welchem konkreten ersten Schritt sie das Gelernte ab morgen in die Anwendung bringen werden
- verbinden wir einzelne Lernerfahrungen zu einer spannenden und komplementären Lernreise, die sich auch langfristig Perspektive, Haltung und das Verhalten auswirkt
- sorgen wir mit technischer Kompetenz und langjähriger Trainingserfahrung für einen sicheren und reibungslosen Erfahrungsraum



Anpassungsfähigkeit

Unternehmen müssen agil sein, und Menschen zunehmend auch. In der Tat sagen 71 % der Personalverantwortlichen, dass Anpassungsfähigkeit die wertvollste Fähigkeit für Bewerber*innen ist. Mit schnellen Veränderungen umzugehen und sie sogar anzunehmen, ist eine schwierige, aber wichtige Fähigkeit in unserer schnelllebigen und höchst unvorhersehbaren Welt.

In diesem Workshop werden wir:

- Diskutieren, warum wir notwendige Veränderungen oft fürchten und vermeiden und wie wir dazu kommen können, sie stattdessen zu gestalten
- Methoden erlernen, um mit Ungewissheit und Rückschlägen umzugehen und Improvisation, Ungewissheit und Wachstum zuzulassen
- Überlegen, wie wir uns aktiv anpassen können, indem wir notwendige Veränderungen in unserer Organisation willkommen heißen und sogar initiieren und leiten
- Die potenziellen Risiken und Vorteile einer bestimmten Veränderung in unserer Organisation erforschen



Change, aber erfolgreich

Vermeintlich ist es ja ganz einfach: Wenn wir als Change-Projekte erfolgreich umsetzen möchten, müssen wir die Dringlichkeit der Veränderung kommunizieren und für Klarheit in den Umsetzungsschritten sorgen. Doch wie wir alle leidlich erfahren, scheitern viele dieser Bemühungen dennoch oder verfehlen die ursprüngliche Zielsetzung.

Das Problem dabei ist, dass die gängige Herangehensweise eine Lücke enthält: die unbewussten Veränderungs-blockaden auf der Ebene der Organisation, des Teams oder von einzelnen Mitarbeiter*innen.

In diesem Workshop werden wir:

- Den Unterschied zwischen technischen und adaptiven Herausforderungen verstehen lernen
- Mit dem an der Harvard University entwickelten „immunity to change“-Ansatz das interne System sichtbar machen, das Veränderung verhindert
- Wege finden, mit diesem System zu arbeiten, um Veränderung möglich zu machen
- Ein tieferes Verständnis für andere Menschen entwickeln, die sich mit Veränderung schwer tun



Coaching

In der neuen Arbeitswelt wird Coaching zu einer Schlüsselkompetenz für Führungskräfte. Wenn wir andere unterstützen und ihnen aufmerksam (aber nicht unkritisch) zuhören, können wir ihnen die beste Ermutigung oder den besten Rat geben, wie sie ihre Herausforderungen angehen können. Die Fähigkeit, richtig zu unterstützen, ist auch entscheidend, wenn es darum geht, Teams zu leiten, mit Kollegen in Kontakt zu treten und Kunden zu verstehen.

In diesem Workshop werden wir:

- Üben auf aufschlussreiche und emotional unterstützende Weise zuzuhören
- Die Kunst erlernen, die richtigen Fragen zur richtigen Zeit zu stellen
- Die Haltung reflektieren, die wir einnehmen sollten, wenn wir in die Rolle des Coaches schlüpfen
- Gesprächstechniken erlernen, mit denen wir lösungsorientierte Gespräche führen können

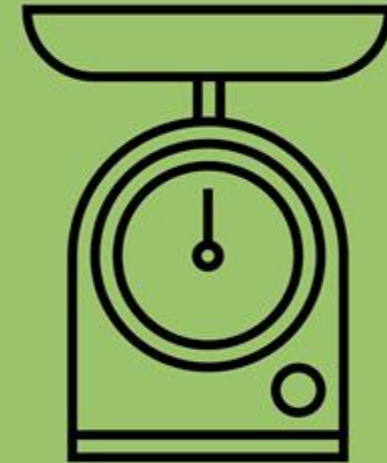


Die Kunst, Nein zu sagen

Ja-Sagen ist eine Gewohnheit, die uns weniger produktiv, weniger innovativ und am Ende weniger erfolgreich macht. Trotzdem fällt es vielen im Arbeitskontext schwer, nein zu sagen. Wir möchten unsere Kolleg*innen und Vorgesetzten nicht enttäuschen, Leistungsbereitschaft signalisieren und schlichtweg nett sein. Nein-Sagen ist deshalb für die meisten etwas, das sie erst lernen müssen. Für eine Kultur des gesunden Grenzsetzens.

In diesem Workshop werden wir:

- Üben, mit wissenschaftlich fundierten Methoden unsere Bedürfnisse und Positionen zu erspüren
- Den Ursachen auf den Grund gehen, die uns davon abhalten, unsere Meinung mitzuteilen und die dazu führen, dass wir uns selbst übergehen
- Lernen, auf angemessene Weise unsere Grenzen und Meinung zu kommunizieren
- Unseren Selbstbewusstsein trainieren und praktische Werkzeuge für den Alltag mitnehmen

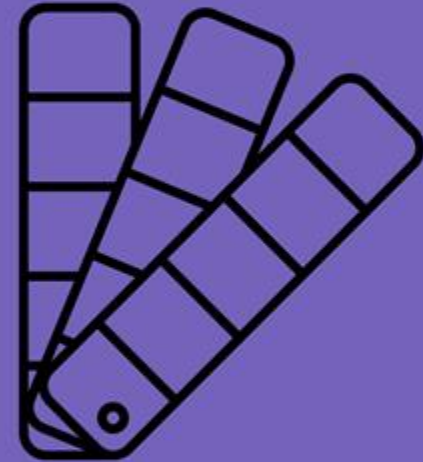


Empowerment

Stell Dir vor, Du gehst zur Arbeit und alle bringen selbstbewusst und mit Überzeugung ihre Projekte voran, treffen wichtige Entscheidungen selbst und denken zuerst in Lösungen. Wir können uns vorstellen, wie viel Kraft in einer solchen Organisation freigesetzt wird. Damit es nicht bei der Vorstellung bleibt, sollten wir uns mit Empowerment der Mitarbeitenden ernsthaft beschäftigen.

In diesem Workshop lernen wir:

- Warum Empowerment für Organisationen wichtig ist und was es bedeutet
- Welche Strukturen wir für echtes Empowerment schaffen müssen: vom klaren Rollenverständnis bis zu autonomen Entscheidungsprozessen
- Wie wir kompetenzbasiertes Handeln ermöglichen
- Wie wir uns durch unsere Haltung selbst empoweren können
- Welche Werkzeuge Empowerment möglich machen



Entrepreneurship

Wir denken bei Entrepreneurern oft an kühne Risikoträger mit völlig originellen Ideen, aber wir alle können davon profitieren, wie ein Entrepreneur zu denken: neue Ideen zu entwickeln, zu verstehen, was unsere Kunden wirklich brauchen, und das Endprodukt ständig zu evaluieren, um nach Verbesserungen zu suchen.

In diesem Workshop werden wir:

- Mit bestimmten Mythen darüber aufräumen, was es braucht, um wie ein Entrepreneur zu denken
- Überlegen, welche Rolle höhere Bedürfnisse bei der Entwicklung neuer Ideen und Produkte spielen
- Lernen, die wichtigsten Frustrationen zu erkennen und Produkte und Dienstleistungen zu entwickeln, um diese zu lösen
- Gemeinsam neue Geschäftsideen und Innovationsfelder zu entwickeln
- Uns darin üben, durch Selbstbeobachtung und Einfühlungsvermögen herauszufinden, was potenzielle Kunden wirklich lieben würden

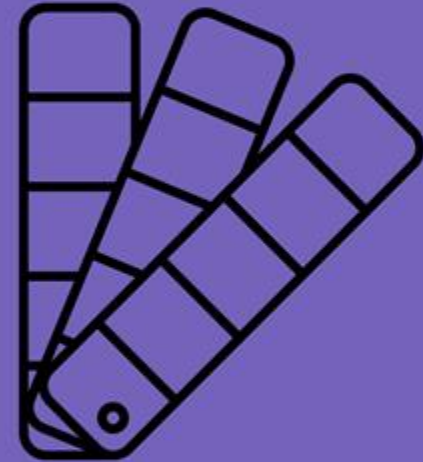


Entscheiden und Delegieren

Gute Entscheidungen zu treffen ist ein grundlegender Aspekt, um ein vertrauenswürdiger Mitarbeiter oder eine ausgezeichnete Führungskraft zu sein. Studien zeigen jedoch allzu oft, dass unsere Emotionen einen großen Einfluss auf die Qualität unserer Entscheidungen haben und uns daran hindern, kompetent und angstfrei zu entscheiden.

In diesem Workshop werden wir:

- Uns mit den emotionalen Hindernissen auseinandersetzen, die einer effektiven Entscheidungsfindung im Wege stehen, und Strategien entwickeln, sie zu überwinden
- Kognitive Verzerrungen erkennen lernen, die unser Urteilsvermögen auf uns unbewusste Weise beeinflussen
- Lernen Sie, wie Sie sich bei unvollkommenen Ergebnissen und "Reparatur"-Entscheidungen, die nicht ganz nach Plan verlaufen, wohler fühlen
- Üben, wie wir andere in ihrer Entscheidungsfindung durch gezieltes Entscheidungscoaching unterstützen können

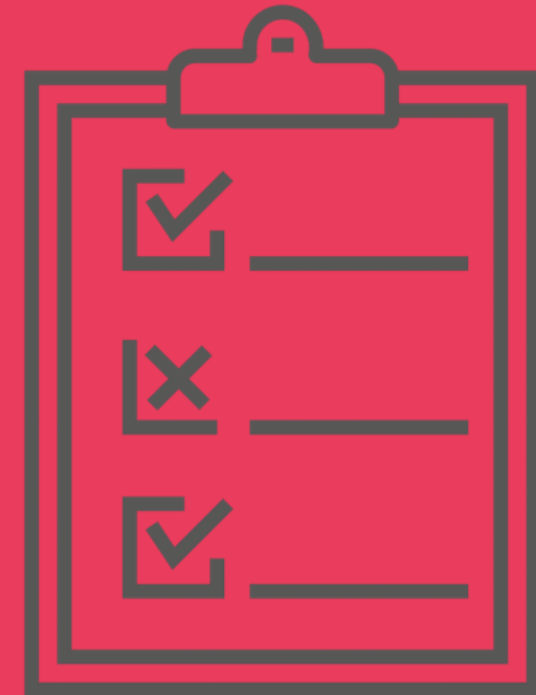


Feedback & Growth Mindset

Sich im beruflichen Kontext Feedback zu geben und dieses auch anzunehmen, bleibt für viele eine Herausforderung. Im beruflichen Kontext ist es eine Chance, sich immer wieder neu auszurichten und gemeinsam als Individuum, Team und Organisation zu wachsen. Den Unterschied macht unsere emotionale Kompetenz, zur richtigen Zeit die richtigen Worte zu finden. Dabei müssen wir gekonnt Feedback geben, mit diplomatischem Geschick Konflikte moderieren und unseren Kolleg*innen auch als Menschen emotional begegnen können.

In diesem Workshop werden wir:

- Unsere Haltung & Mindset zum Thema Feedback reflektieren
- Erfahren, wie wir vom Fixed zum Growth Mindset gelangen können
- Verstehen, warum psychologische Sicherheit essentiell ist für High Performance Teamwork
- Üben, wie wir gekonnt Feedback geben und nehmen
- Unsere eigenen Blind Spots als Wegweiser für die eigene Entwicklung entdecken
- Lernen, wie wir uns mit Selbstmitgefühl begegnen können

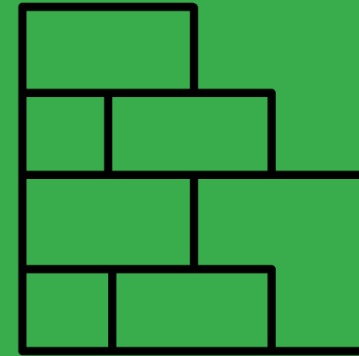


Growth Mindset & Growth Culture

Überzeugungen steuern unser Verhalten, vielleicht wenige mehr als unsere Einstellung zu unseren eigenen Fähigkeiten. Carol Dwecks Arbeit zum Growth Mindset zeigt uns, dass wir durch die Kultivierung einer Haltung der Offenheit, der natürlichen Neugier und der Bereitschaft zum Forschen besser in der Lage sind, uns kontinuierlich zu verbessern und unbegrenzt zu lernen. Wir sind auch besser in der Lage, mit Rückschlägen, kritischem Feedback und Misserfolgen umzugehen. Mit einer wachstumsorientierten Denkweise können wir uns als vielseitigere Kolleg*innen erweisen, was in allen Organisationen zu leistungsfähigeren und talentierteren Teams führt.

In diesem Workshop werden wir:

- Den Begriff „Growth Mindset“ definieren und unsere falschen Vorstellungen von davon „Talent“ erkunden
- Unser eigenes Potenzial und die Bereiche entdecken, in denen wir wachsen möchten
- Die Rolle des Selbstbewusstseins erforschen und den Weg von einer fixen zu einer wachstumsorientierten Denkweise, einschließlich der Förderer und Hindernisse, entdecken
- Mit praktischen Strategien spielen, um eine Wachstumsmentalität zu praktizieren, einschließlich Mentoring, Communities, Journaling und 360°-Feedback.
- Uns mit der „Angst vor dem Versagen“ beschäftigen und damit, wie wir diese überwinden können
- Gewohnheiten von Growth Mindset identifizieren, die uns dabei helfen können, schrittweise und positive Veränderungen zu erreichen



Fokus & Selbstmanagement

Das Endergebnis eines Mangels an Fokus ist nicht nur Ineffizienz, sondern auch Bedauern. Um die nicht enden wollende To-Do-Liste abzarbeiten und mit den vielfältigen Anforderungen anderer zu jonglieren, müssen wir die dringenden Aufgaben von den rein wichtigen trennen und es uns zur Gewohnheit machen, effizient zu sein.

In diesem Workshop werden wir:

- Uns eine Struktur aneignen, die unsere natürlichen Energiekurven nutzt, um optimal leistungsfähig zu sein
- Unseren Workflow so organisieren, dass wir stets wissen, welche Projekte Priorität haben und was der konkrete nächste Schritt ist
- Die neurowissenschaftlichen Grundlagen von produktivem Arbeiten kennenlernen und zur Anwendung bringen
- Gewohnheiten und Techniken kennenlernen, die uns helfen können, Aufschieberitis zu überwinden
- Abläufe im Team entwickeln, die produktives Arbeiten unterstützen



Haltung und Kultur

Jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation verkörpert einen gewissen kulturellen Reifegrad. Damit sind die impliziten Antreiber von Verhalten gemeint, wie Werte und Überzeugungen. Um Teams führen und weiterentwickeln zu können, bedarf es eines Verständnisses des kulturellen Status Quo: Wo steht das Team? Wo stehen einzelne Teammitglieder? So können Führungskräfte die richtigen Impulse geben und ihren Führungsstil auf einzelne Teammitglieder anpassen.

In diesem Workshop lernen wir:

- Wie wir den kulturellen Reifegrad unserer Organisation bestimmen können
- Welche Stufen der kulturellen Entwicklung es gibt
- Welche Werte und Überzeugungen das Verhalten in unterschiedlichen Stufen erklären
- Wie wir mit Menschen in unterschiedlichen Wertesystemen umgehen können
- Warum eine variable Mischung von Wertesystemen oft besser ist, als eine Versteifung auf ein einziges

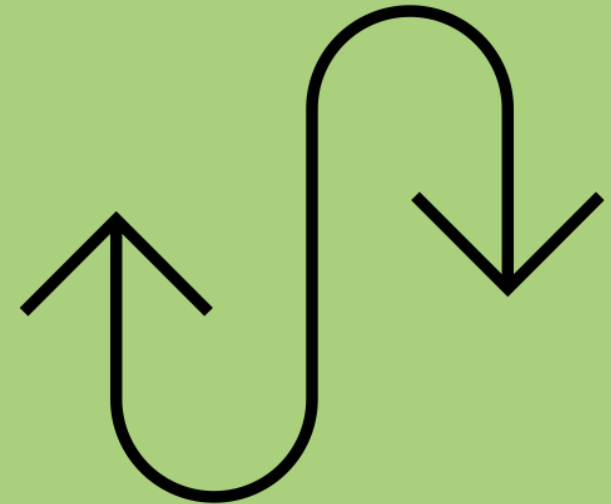


Leading Change

Der Mensch ist darauf programmiert, Gewissheit zu suchen. Als Führungskräfte tragen wir die einzigartige Verantwortung, nicht nur eine überzeugende Zukunftsvision zu entwerfen, sondern auch eine Verbindung zu unseren Mitarbeitern herzustellen, die ihnen hilft, diese erfolgreich umzusetzen. Die Bewältigung des Wandels erfordert, dass wir mit Mitgefühl und unerschütterlichem Pragmatismus einen Weg durch die Mehrdeutigkeit finden.

In diesem Workshop werden wir:

- Entdecken, wie wir die Notwendigkeit von Veränderungen und die Rolle der Führungskräfte erkennen können.
- Modelle des Veränderungsmanagements kennenlernen, um organisatorische Veränderungen effektiv zu planen, umzusetzen und zu überwachen.
- Erfahren, wie wir Widerstände gegen Veränderungen überwinden und eine positive Veränderungskultur fördern können.
- Effektive und transparente Kommunikationsstrategien für Veränderungen kennenlernen und wie diese angepasst werden können.
- Lernen, unser eigenes Wohlbefinden zu berücksichtigen, wenn wir Veränderungen leiten, und wie wir dieses besser in den Vordergrund stellen können.



Konfliktkompetenz

Diplomatie ist die Kunst, schwierige und heikle Fragen mit anderen zu besprechen. Studien zeigen, dass schlechte diplomatische Fähigkeiten für dramatische Einbrüche in der Produktivität von Mitarbeiter*innen verantwortlich sind.

In diesem Workshop lernen wir:

- Wie kann wir Grenzen setzen können, ohne Beziehungen zu beschädigen
- Wie es gelingt, unsere Bedürfnisse auf angemessene Weise auszudrücken
- Wie wir verschiedene Konfliktstile erkennen – bei uns selbst und bei anderen
- Wie wir uns aktiv in Empathie üben können, indem wir uns in schwierige Menschen hineinversetzen
- Wie wir mit Kreativität unterschiedliche Strategien der Bedürfnisbefriedigung entwickeln können



Mentale Gesundheit: Die Grundlage für ein gesundes Leben schaffen

Mentale Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens. Wir brauchen sie, um unsere Fähigkeiten ausschöpfen, Herausforderungen des Lebens gut bewältigen, produktiv arbeiten und mit anderen interagieren zu können. In einer immer komplexer werdenden Welt mit zahlreichen Stressoren und viel Druck zur Selbstoptimierung ist es wichtig, unsere mentale Gesundheit zu schützen und zu fördern. Eine Vernachlässigung der mentalen Gesundheit kann den Verlust von Arbeit, soziale Isolation, aber auch schwere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen nach sich ziehen.

In diesem Workshop werden wir:

- Die Bedeutung von mentaler Gesundheit verstehen und ihre wichtigsten Säulen erarbeiten
- Erfahren, wie wir unsere mentale Gesundheit schützen und stärken können
- Uns selbst richtig beobachten lernen, um Stressoren identifizieren zu können
- Einen Selbst-Check durchführen:
Wie steht es um meine mentale Gesundheit?

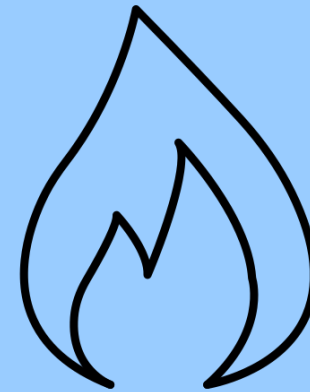


Motivation

Es ist nicht schwer, eine Verbindung zwischen Motivation und einem produktiveren Arbeitsplatz herzustellen. Motivation weckt Energie, Engagement und Fokus - in einer kürzlich durchgeführten Umfrage unter mehr als 50.000 Arbeitnehmern zeigte sich, dass diejenigen, die motiviert waren, ein Unternehmen mit 87 % geringerer Wahrscheinlichkeit verlassen. Dennoch denken wir oft, dass Motivation etwas schwer fassbares ist - entweder wir haben sie oder wir haben sie nicht. Indem wir unsere eigenen Motivationsbarrieren und verschiedenen Arten von Motivation verstehen, können wir motivierte Teams aufbauen und die Gesamtleistung steigern.

In diesem Workshop werden wir:

- Das Wesen der Motivation verstehen, die ihr zugrundeliegenden Mechanismen und die Faktoren, die sich auf ihr Vorhandensein in unserem Leben und unserer Arbeit auswirken
- Zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterscheiden und wie verschiedene Arten von Motivatoren in unserem persönlichen und beruflichen Leben unterschiedliche Rollen spielen
- Werte und Erfahrungen reflektieren, die dazu beitragen, was uns motiviert und was nicht
- Erkunden, wie wir mit der Ebbe und Flut der Motivation umgehen und wie wir sie zu unserem Vorteil nutzen können
- Techniken anwenden, um die individuelle und kollektive Motivation in einer Reihe von Situationen zu fördern
- Gewohnheiten entwickeln, Motivation als tägliche Praxis zu verankern



New Leadership

Die Arbeitswelt verändert sich - rasant und tiefgreifend. Dieser Workshop bietet entscheidende Impulse für einen zukunftsfähigen Führungsstil, der auf authentische Beziehungen und Empowerment setzt. Er öffnet dabei auch einen Reflexionsraum, um das Verständnis der eigenen Rolle, Werte und Vision zu hinterfragen und zu entwickeln. Denn für Führungskräfte ist der Weg zu *New Leadership* oft auch eine persönliche Transformationsreise, die wir im Workshop mit wachstumsorientiertem Denken (*Growth Mindset*) angehen.

In diesem Workshop werden wir:

- Diskutieren, was gute Führung in der heutigen Arbeitswelt ausmacht
- Ein Verständnis für Purpose und Werte entwickeln und eine persönliche Vision für den eigenen Führungsstil formulieren
- Das eigene Rollenverständnis reflektieren und analysieren, wann ich als Führungskraft welchen Hut aufhabe (insbesondere Leadership, Management, Coaching)
- Blinde Flecken von Führung erkunden und die eigenen Entwicklungsfelder untersuchen
- Lernen, wie psychologisches Empowerment intrinsische Motivation freisetzen kann
- Die Bedeutung eines Growth Mindsets für die eigene Entwicklung als Führungskraft und als Vorbild für andere verinnerlichen



Personal Brand – Du wirkst immer!

Egal ob wir eigene Rechnung arbeiten oder Teil eines großen Unternehmens sind: Wir repräsentieren immer auch uns selbst. Deshalb ist das Thema Personal Brand so wichtig: Wie möchten wir, dass uns die Welt wahrnimmt? Welche Stärken und Leidenschaften haben wir? Was ist der tiefere Sinn, der uns antreibt? Warum braucht uns die Welt? Und wie kommunizieren wir all das?

In diesem Workshop werden wir:

- Eine Bestandsaufnahme der eigenen Stärken und oft verborgenen Leidenschaften vornehmen
- Verstehen, was der besondere Beitrag ist, mit dem wir anderen helfen können
- Herausfinden, was uns nachhaltig motiviert und begeistert
- Eine Werbeanzeige für uns selbst erstellen, die kommuniziert, was der Kern unserer Personal Brand ist
- Lernen, unsere Werte und unseren Purpose zu erkennen und klar zu kommunizieren
- Üben, unsere Personal Brand im Live-Gespräch darzustellen
- Eigen- und Fremdwahrnehmung miteinander in Einklang bringen

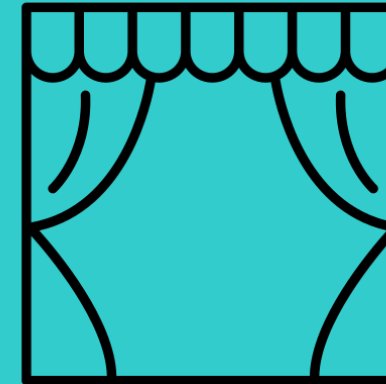


Präsentieren

Präsentieren ist eine Fähigkeit, die mehr Hürden und Bewertungen mit sich bringt als viele andere. Oft fällt es uns leichter zuzugeben, dass wir darin unsicher oder nicht gut sind, als das Gleiche über andere Aufgaben wie das Schreiben eines Berichts oder das Coachen eines Kollegen zu sagen. Präsentieren erfordert authentisches Vertrauen in die eigene Stimme und Wertschätzung für die eigenen Inhalte. Gelingt es, kann Präsentieren Meinungen verändern, Unternehmen transformieren und sogar zu einer besseren Welt beitragen.

In diesem Workshop werden wir:

- Den Begriff „Präsentieren“ genauer betrachten und untersuchen, auf welche verschiedenen Arten wir täglich (bewusst oder unbewusst) präsentieren.
- Mit der Rolle der Körpersprache im Präsentieren spielen und herausfinden, wie sie unsere Botschaft unterstützen oder beeinträchtigen kann.
- Uns mit hinderlichen Denkweisen über das Präsentieren auseinandersetzen und die Frage stellen: Was wäre, wenn es mir wirklich Spaß machen würde?
- Üben, das Publikum zu lesen und zu verstehen, um auch in schwierigen Situationen eine Verbindung herzustellen.
- Die Kunst des selbstbewussten Präsentierens entdecken, basierend auf Selbstwahrnehmung und dem Wissen um unser Publikum.
- Techniken und Tipps ausprobieren, um Präsentationsfähigkeiten auf authentische Weise zu verbessern.

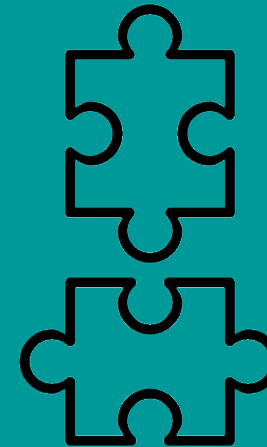


Problemlösungs-Kompetenz

Wenn ein Problem auftaucht, ist unser erster Instinkt oft, es kopfüber zu lösen. Als Menschen sind wir manchmal lieber mit einer schlechten Lösung zufrieden als mit der Unklarheit und dem Unbehagen, eine komplexe Situation zu entwirren. In der modernen Arbeitswelt können Druck und Politik auch hier wenig hilfreich sein und dazu führen, dass wir uns machtlos, überwältigt und festgefahren fühlen. Glücklicherweise ist dies eine emotionale Fähigkeit, die jeder von uns fördern kann und die uns dabei hilft, unsere nächste Herausforderung mit Zuversicht und Leichtigkeit anzugehen und letztendlich zu einem befriedigenderen Ergebnis zu führen.

In diesem Workshop werden wir:

- Uns bewusst machen, wie wir Probleme bei der Arbeit wahrnehmen und wie wir derzeit auf sie reagieren
- Den Nutzen von Problemen als Katalysator für Veränderung und Wandel erkennen
- Lernen, wie Beobachtung, Intuition und Logik eine wirksame Problemlösungsstrategie sowohl für einfache als auch für komplexe Herausforderungen am Arbeitsplatz entwickeln können
- Mit neuen Problemlösungstechniken experimentieren, die helfen, Herausforderungen bei der Arbeit als Einzelperson und als Teil eines größeren Teams zu bewältigen
- Uns zu neuen Gewohnheiten verpflichten, die zu einer effektiveren Problemlösung im Arbeits- und Privatleben führen



Purpose

Die alltägliche Arbeit kann allzu leicht dazu führen, dass wir uns langweilen oder ausgebrannt fühlen. Für viele von uns beginnt dann die Fantasie über einen Berufswechsel. Was wir aber am häufigsten brauchen, ist, dass wir uns wieder mit unseren grundlegenden Werten und den langfristigen Auswirkungen der anstehenden Arbeit verbunden fühlen. Laut einer Studie aus dem Jahr 2016 wiesen 85 % der Unternehmen mit einem stark ausgeprägten Purpose in diesem Jahr ein positives Wachstum auf.

In diesem Workshop werden wir:

- Verbindungen zwischen dem übergeordneten Zweck des Unternehmens und unserer täglichen Arbeit im Team herstellen
- Talente und Leidenschaften reflektieren und wie sie mit Rollen im Team übereinstimmen
- Üben, purpose-basiert zu kommunizieren
- Unsere Kernmotivationen und Werte wiederentdecken und überlegen, wie wir unter ihnen Prioritäten setzen
- Erkunden, wofür wir bei der Arbeit geschätzt werden möchten und wie wir auch anderen Wertschätzung entgegenbringen können



Radikale Innovation: Die Kunst, Neues zu Denken

Wir tun uns oft schwer, verborgene Innovationspotenziale zu erkennen, weil wir es nicht schaffen, die Welt radikal in Frage zu stellen. Die Philosophie ist allerdings genau darin eine Meisterin. Philosophisches Reframing hilft uns, Glaubenssätze infrage zu stellen und so radikal innovativ zu denken. Mit der dadurch gewonnen Freiheit können wir radikal innovative Gegenentwürfe zu der uns bekannten Welt entwickeln.

In diesem Workshop werden wir:

- Verstehen, wie wir Glaubenssätze mit den Mitteln der analytischen Philosophie in ihr Gegenteil verkehren
- Überraschende Innovationspotenziale in unterschiedlichen Bereichen erkennen
- Eine auf andere Anwendungsbereiche anwendbare Methode kennenlernen, die die kognitive Agilität unterstützt



Resilienz: Das Geheimnis der Widerstandsfähigkeit

Um die unvermeidlichen Veränderungen, Belastungen und Rückschläge in der Berufswelt zu überwinden, benötigen Einzelpersonen und Organisationen Widerstandsfähigkeit. Ihr Wert ist unbestreitbar - eine Metaanalyse verschiedener Studien legt nahe, dass Mitarbeiter*innen, wenn sie glücklich und zuversichtlich sind, 31% produktiver sind, 37% mehr Umsatz machen und dreimal so kreativ sind.

In diesem Workshop werden wir:

- Welche Ressourcen wir haben, um an Herausforderungen zu wachsen
- Wie wir uns und unser Team in Richtung eines Wachstums-Mindsets bewegen können
- Wie wir proaktives Denken trainieren können
- Wie wir Denkfallen erkennen, die Stress verursachen, und wie wir sie vermeiden können



Rollen & Verantwortlichkeiten

Wenn es darum geht zu verstehen, wie Teams zusammenarbeiten, können Berufs- oder Rollenbezeichnungen trügerisch sein. Was sich unter der Haube abspielt, ist ein komplexes Geflecht von Rollen und Verantwortlichkeiten, das im Laufe der Zeit mehr oder weniger organisch gewachsen ist. Um eine Kultur der Verantwortlichkeit zu schaffen und Klarheit in die Art und Weise unserer Zusammenarbeit zu bringen, müssen wir dieses Geflecht entwirren und es uns zu eigen machen.

In diesem Workshop werden wir:

- Den Unterschied zwischen einer Position und einer Rolle erörtern
- Überlegen, welche Vorteile es hat, in Rollen und Verantwortlichkeiten zu denken
- Die bestehenden Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb des Teams identifizieren
- Klarheit über die Aufgaben und Zuständigkeiten der einzelnen Teammitglieder erlangen
- Das Arbeiten innerhalb unserer Rollen zu üben



Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis ist die Grundlage emotionaler Intelligenz, doch Studien zeigen, dass die meisten von uns zwar denken, dass sie sich selbst verstehen, dabei allerdings nicht wissen, wie andere sie wirklich sehen. Diese alarmierende Kluft führt zu Missverständnissen, schlechter Teamarbeit, vermehrten Konflikten, schlechter Entscheidungsfindung und Orientierungslosigkeit.

In diesem Workshop werden wir:

- Überlegen, wie sich unser Selbstbild von dem unterscheiden kann, wie andere uns sehen
- Eine Bestandsaufnahme unserer eigenen unbewussten Einstellungen und Überzeugungen vornehmen
- Lernen, einige gemeinsame Hindernisse für Selbsterkenntnis zu erkennen, darunter Projektion, Übertragung und Widerstand
- Die Technik der 'philosophischen Meditation, einüben, um uns mit den verborgenen Überzeugungen auseinanderzusetzen, die hinter unseren alltäglichen Gefühlen und Verhaltensweisen stehen
- Unsere Werte reflektieren



Spannungsbasiertes Arbeiten

Genau wie körperliche Verspannungen in den Muskeln sind auch Verspannungen zunächst nur ein Gefühl, das Menschen haben. Aber sie können zu echten Veränderungen führen, und in der Tat werden sie zum Motor für einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess, der heute notwendig denn je ist. Deshalb braucht eine effektive Organisation gute Instrumente, um Spannungen explizit und sichtbar zu machen und sie dann in sinnvolle Veränderungen umzuwandeln.

In diesem Workshop werden wir:

- Verstehen, was Spannungen sind und warum sie der Treibstoff sind, der eine Organisation am Laufen hält
- Ein Format kennenlernen, mit dem sich Spannungen sehr effektiv auflösen und für eine kontinuierliche Verbesserung nutzen lassen, während gleichzeitig der freie Fluss aller Informationen ermöglicht wird, die für die optimale Zusammenarbeit eines Teams wichtig sind
- Die Teilnehmenden können im Nachgang als Facilitator für das gelernte Format des spannungsbasiertes Arbeitens in ihrem Team agieren
- Lernen, Spannungen den 4 Bereichen einer Organisation zuzuordnen und so das richtige Format zu finden, um sie aufzulösen

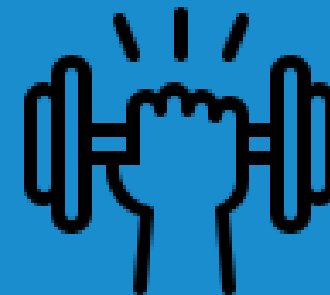


Stärken stärken

Potenzialentfaltung kann in Organisationen nur gelingen, wenn wir uns unserer Stärken bewusst sind und diese entsprechend gefördert werden. Ein Bewusstsein der eigenen Stärken und Leidenschaften kann uns dabei helfen, erfolgreich zu sein, in dem wir uns auf eine Weise einbringen, die uns wirklich liegt und nachhaltig motiviert. Gleichzeitig müssen wir Rahmenbedingungen schaffen, damit sich Menschen mit ihren Stärken und Leidenschaften einbringen können.

In diesem Workshop werden wir:

- Eine Bestandsaufnahme der eigenen Stärken und oft verborgenen Leidenschaften vornehmen
- Ungenutzte Potenziale in uns entdecken
- Herausfinden, was uns nachhaltig motiviert und begeistert
- Lernen, Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb eines Teams entsprechend den Stärken und Begabungen der einzelnen Teammitglieder zu verteilen
- Eine überzeugende Präsentation der eigenen Fähigkeiten erstellen



Storytelling

Das Leben besteht aus einer ineinander verschlungenen Sammlung verschiedener Geschichten. Tatsächlich besitzt jeder von uns eine eigene Bibliothek mit persönlichen Geschichten, die wir auf unserem Weg durchs Leben gesammelt haben. Die Art und Weise, wie wir unseren inneren Geschichtenkatalog mit der Welt teilen, birgt oft ungenutztes Potenzial. Nur durch die Kunst des meisterhaften Storytelling können wir unseren Interaktionen mit anderen eine tiefere Bedeutung, Überzeugungskraft und Überzeugung verleihen. Wie die Forschung zeigt, haben wir bei der Arbeit und darüber hinaus die besten Chancen, von unseren Kollegen gehört, ernst genommen und verstanden zu werden, wenn wir die Kunst des effektiven Storytelling perfektionieren.

In diesem Workshop werden wir:

- Untersuchen, wie wir Empathie nutzen können, um unsere Arbeitsbeziehungen zu verbessern, von Kunden über Klienten bis hin zu Kolleg*innen
- Verstehen, was eine "Story" ist und wie man sie am Arbeitsplatz erkennen kann
- Die Bedeutung des effektiven Storytellings verstehen, indem wir die Vorteile dieser Fähigkeit betrachten
- Einen Rahmen kennenlernen, der in verschiedenen Kontexten beim Erzählen von Stories angewendet werden kann
- Die Komponenten, die für effektives Storytelling unerlässlich sind, kennenlernen
- Die potenziellen Auswirkungen erkunden, die durch erfolgreiches Storytelling am Arbeitsplatz entstehen können



Überzeugungskraft

Andere von den eigenen Ideen oder einer Strategie überzeugen zu können, ist eine Schlüsselqualifikation für Führungskräfte, wenn es darum geht andere mitzunehmen und Motivation und Commitment freizusetzen.

In diesem Workshop werden wir:

- Lernen, die wichtigsten Stakeholder in einer Organisation von unserem Projekt zu überzeugen
- Die Prinzipien der Psychologie der Überzeugungskraft für uns dabei nutzen
- Wie aktiviere ich dabei ein Gefühl eines gemeinsamen Purpose?
- Wirkungsvolle Erzählungen für unser Veränderungsprojekt entwickeln
- Ängsten begegnen lernen und verstehen, welche Mechanismen greifen, wenn Argumente keine Wirkung haben



Verhandlungskompetenz

Die Einigung auf die beste Lösung am Arbeitsplatz hängt von der Kunst des sorgfältigen Verhandels ab. Beim Verhandeln geht es nicht nur darum, dass wir bekommen, was wir wollen, sondern auch darum, wie wir Einfühlungsvermögen, Zusammenarbeit und gegenseitigen Respekt fördern können, um zu effektiven Unternehmensergebnissen zu gelangen. Um die Kunst des erfolgreichen Verhandels zu beherrschen, müssen wir herausfinden, wie wir unsere persönlichen Werte mit den Zielen am Arbeitsplatz in Einklang bringen können. Wir müssen ein Gleichgewicht zwischen aktivem Zuhören und Verstehen sowie einer gesunden Dosis an Gesprächsbereitschaft, Konfliktfähigkeit und Neugier finden, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

In diesem Workshop werden wir:

- Definieren, was Verhandeln ist und warum es eine wichtige emotionale Fähigkeit am Arbeitsplatz ist
- Die Verhandlungsprinzipien des dem RADPAC-Modells entdecken
- Verhandlungskompetenzen erkunden wie aktives Zuhören, Kommunikation, Konfliktlösung und Zusammenarbeit
- Über die Selbsterkenntnis unsere persönlichen Werte erkennen und untersuchen, wie wir diese mit unseren beruflichen Zielen und den Unternehmenszielen in Einklang bringen
- Lernen, wie man die Kunst des erfolgreichen Verhandels übt und sich ein Instrumentarium aneignet, wie man diese Fähigkeit in einer Vielzahl von Kontexten und Situationen am Arbeitsplatz anwenden kann



Vertrauenskultur und psychologische Sicherheit

Eine der großen Herausforderung der heutigen hybriden Arbeitswelt ist der fehlende Kontakt zu den Kolleg*innen. So wird es schwerer, ein echtes Teamgefühl zu entwickeln, emotionale Verbundenheit zu spüren und die Unternehmenskultur lebendig zu halten. Das schlägt schnell durch auf Motivation und das Gefühl psychologischer Sicherheit im Team –wichtige Voraussetzung für den gemeinsamen Erfolg.

In diesem Workshop lernen wir:

- Wie das Modell der 4 Räume von Organisationen uns hilft, Spannungen im Team auf die beste Weise zu bearbeiten
- Wie wir es schaffen, Verbundenheit im Team zu fördern – auch im Homeoffice
- Instant Connection: Wie wir Unterschiede überwinden und Gemeinsamkeiten finden
- Deep Talk statt Small Talk: Wie wir die Gesprächsebene wechseln können
- Wie wir die Macht der Verletzlichkeit nutzen
- Wie wir Wertschätzung auf authentische Weise zum Ausdruck bringen



Unsere Faculty

Unsere Workshops werden von renommierten und erfahrenen Trainer*innen und Coaches gehalten, die zu den besten ihres Fachs gehören.

Sie bringen ihre Business Expertise und tiefe Kenntnisse aus Psychologie, Philosophie, Kunst und Kultur gewinnbringend ein, um einzigartige Lernerfahrungen zu schaffen.



Dr. Martin Ebeling ist Philosoph und leitet das Business-Programm von The School of Life Berlin. Mit seiner Mission, den Wandel hin zu einer menschlicheren Arbeitswelt zu unterstützen, engagiert er sich als Trainer, Facilitator und Speaker. Als Philosoph glaubt er, dass wir den notwendigen Wandel nur gestalten können, wenn wir Arbeit neu denken und bezeichnet sich deshalb auch gerne als Instigator of Ideas.



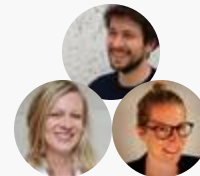
Susan Meinel ist als freie Trainerin, Business Coachin und Mentorin tätig und geht ihrer großen Leidenschaft für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung nach. Es ist ihre Mission Menschen zu inspirieren sich auf den Weg des persönlichen Wachstums zu machen und diesen Weg eigenverantwortlich und aktiv zu gestalten. Ihr integraler Ansatz hat sich über die vielen unterschiedlichen Trainings und Weiterbildungen entwickelt und enthält Ansätze u.a. aus der Positiven und Humanistischen Psychologie, Systemischen Beratung, Accelerated Learning.



Dr. Shamsey Oloko studierte Betriebswirtschaftslehre an der Freien Universität Berlin. Seine Stationen als Gründer, Unternehmensberater, Manager und Professor haben dazu beigetragen, ein tiefes Verständnis für die Wirtschaftswelt zu entwickeln. Sein weiteres Leben wurde insbesondere durch seine Coachingausbildung sowie durch das Studium der Akademischen Philosophischen Praxis an der Universität Wien geprägt. Seit einigen Jahren gestaltet er unterschiedliche Workshops und Trainingsprogramme für Führungskräfte und Teams. Dabei greift er gerne auf Inhalte und Methoden der abendländischen Philosophie und der buddhistische Achtsamkeitspraxis zurück, um die Selbstreflexion anzuregen und die Selbstführung zu vertiefen.



Richard Anjou studierte Medien- und Kulturwissenschaften an der Bauhaus-Universität Weimar und der University of Arts London. Als Projektleiter im Bereich Markenidentität und -design übernahm er in zahlreichen internationalen Projekten die organisatorische Verantwortung auf Agenturseite, u. a. für Kunden wie Lufthansa, Airbus Group, Linde, Telefónica/o2 und das Mobility Services Joint Venture von BMW und Daimler.



Und viele weitere!

Case Studies & Success Reports

In der kleinen Auswahl an inspirierender Fallstudien und Erfolgsgeschichten aus unserer Zusammenarbeit mit führenden Unternehmen aus ganz unterschiedlichen Branchen und vielfältigen Zielsetzungen wird die transformative Kraft unserer Impulse und Learning Journeys spürbar.

Sie erlauben Einblicke, wie unsere erstklassige Trainer*innen interaktive und kooperative Workshops gestaltet haben und welche unmittelbaren Auswirkungen und Eindrücke sie hinterlassen haben.

- [Babbel Mini Case Study](#)
- [NetCologne Success Report Führungskräfte-Workshops](#)
- [Publicis – Success Report](#)
- [Mobile.de People Leader Journey](#)



Unsere Kundschaft



The Dive

HIGHNOBIETY

Henkel

ewz

EMPAUA



AOK-Bundesverband
Die Gesundheitskasse.



HITACHI



TRÄNSNET BW

Handelsblatt

NOKIA



The Guardian

Mercedes-Benz
Werk Sindelfingen



flaconi
Find your beauty. Everyday.

MAX-PLANCK-INSTITUT
FÜR KOLLOID- UND
GRENZFLÄCHENFORSCHUNG



KptnCook

Microsoft

Stadtwerke
Bielefeld

ABB

AIDA

Meta



mobile.de
Der Fahrzeugmarkt im Internet

thoughtworks

Google

RE: SOURCES



BOSCH



UNIVERSAL MUSIC GROUP

Babbel



Eure Ansprechpartnerin

Anna Fiedler

Learning Experience Consultant B2B



anna.fiedler@theschooloflife.com



Für persönliche Beratungsgespräche stehe ich jederzeit sehr gerne zur Verfügung. Vereinbare Deine Termin [hier](#).

Hier findet Ihr aktuelle Informationen zur [The School of Life for Business](#).

THE SCHOOL OF LIFE

Lychener Str. 7

10437 Berlin