



Seminar- und Trainingsprogramm

Rhetorik | Mediation | Change | Führung

# Über Odem

Odem in Stuttgart bietet Ihnen seit 1994 kompetente Seminare und Einzeltrainings zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“, „Rhetorik und Kommunikation“, „Konfliktmanagement und Mediation“, „Change- und Projektmanagement“ sowie „Führung, Coaching und Karriere“. Wenn Sie wirkungsvoller kommunizieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig.

## Schwerpunkt Kommunikation

Organisationstheoretisch betrachtet, bedingt Kommunikation eine Organisation. So betrachtet sind Organisationen offene, soziale Systeme, deren Mitglieder in einer funktionalen, zweckorientierten Ordnung regelbasiert interagieren und sich in einem ständigen Austausch mit der Organisationsumwelt befinden.

Gesprächs- und Kooperationsfähigkeiten, Rede- und Präsentationskompetenz, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen – die Liste der Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeiter ist lang. Die Erwartungen an die Kompetenzen haben sich deutlich verändert. Oft tritt das notwendige Fachwissen in den Hintergrund, wenn es um Anforderungsprofile geht.

Eine belastbare Gesprächskultur rechnet sich betriebswirtschaftlich für jede Organisation, denn Organisationen brauchen kommunikative Koordinations- und Entscheidungsfindungsmechanismen.

Notwendig dazu ist eine interne Kommunikation, die das regelgerechte Verhalten der Mitarbeitenden unterstützt, indem sie bezugsgruppenspezifisch die Relevanz dieser Regeln kommuniziert.

Durch die Konzentration auf den Personalentwicklungsaspekt wird die Qualifikation der Mitarbeiter langfristig steigen. Werden Mitarbeiter in Besprechungen gehört, erhöht sich die Mitarbeiterzufriedenheit. Weitere Potenziale werden sichtbar. Somit eignet sich das Kommunikationsmanagement auch zur Entwicklung von Führungs- und Spezialistennachwuchs. Zudem kann die Produktivität durch entsprechende Zielorientierung und Prozessoptimierung gesteigert werden.

## Was unsere Seminare auszeichnet

- Wissenschaft trifft auf über 30 Jahre Erfahrungen
- Konkrete Praxis ist unsere Stärke
- Übungen unterstützen den Transfer in die Praxis
- Kleine Gruppen mit maximal 12 Teilnehmenden bei unseren offenen Seminaren
- Unsere Schwerpunkte sind die Bereiche Rhetorik und Kommunikation
- Wir arbeiten nach dem Konzept „Study & Train“. Intensive Grundlagenseminare können mit weiterführenden Seminaren und Trainings vertieft werden
- Modularer Aufbau. Bei Inhouse-Seminaren und Seminaren in kleinen Gruppen sowie Einzeltrainings können die Inhalte angepasst werden
- Weitere Informationen bzw. die Themen zur Vertiefung zu den jeweiligen Angeboten finden Sie in den Seminarbeschreibungen auf den jeweiligen Internetseiten
- Seminare, Trainings und Coaching gerne auch online. Wir empfehlen jeweils das 1. Seminar als Präsenzseminar und ergänzend Onlineseminar mit den Vertiefungsthemen
- Spezielle Online-Seminare

## Nutzen für Ihre Organisation

- Steigerung der Arbeitsergebnisse und -qualität durch bessere Zusammenarbeit
- Steigerung der Qualifikation der Mitarbeiter
- Steigende Mitarbeiterzufriedenheit
- Steigerung der Führungskultur
- Entdeckung von Innovationspotenzial
- Aufdeckung organisatorischer und personeller Defizite

# Inhalt

---

4 - 5

Atem, Stimme, Körpersprache, Logopädie

---

6 - 7

Rede und Präsentation

---

8 - 9

Gespräch - Moderation - Verhandlung - Konfliktkompetenz

---

10 - 11

Seminare für Online Zusammenarbeit

---

12 - 15

Seminare für Führungskräfte, Führungskräfte-Training und Coaching

---

16 - 17

Organisationsentwicklung und Demografie

---

18 - 19

Kommunikationsmanagement und Konfliktkompetenz

---

20 - 21

Change-, Projekt- und Prozessmanagement und Betriebliches Gesundheitsmanagement

---

22

Mentaltraining und Motivation

---

23

Über uns

---

24

Anschrift

---



Atem, Stimme, Körpersprache, Logopädie  
Wirkung jenseits der Worte

Wer viel spricht, ist rhetorisch, vor allem aber stimmlich sehr gefordert. Sprechen in der Öffentlichkeit oder vor Gruppen ist oft mit Redestress, Aufregung oder Angst verbunden. Lampenfieber, Atemnot, Heiserkeit sind oft die Folge. Oder sprechen Sie zu schnell, monoton oder unverständlich? Wirken Sie manchmal unsicher oder gehemmt? Wissen Sie nicht, was Sie mit den Händen machen sollen? Dann ist das Seminar „Stimmbildung und Körpersprache“ für Sie der richtige Einstieg in die Welt einer gelungenen Rhetorischen Kommunikation.

Besonders Professoren, Dozenten, Trainer, Lehrer sowie Erzieher brauchen eine gesunde und funktionsfähige Stimme. Sie vermitteln durch ihre Art zu sprechen den Lehr- und Lernstoff und tragen zur Kommunikation bei. Gleichzeitig verrät die Stimme etwas über ihre Persönlichkeit und hat einen essentiellen Einfluss auf die Zuhörer.

Trainiert wird zunächst eine klangvolle Stimme, eine verständliche Artikulation sowie abwechslungsreiches Sprechen mit Akzenten und Pausen. Das ist die klingende Seite der Rhetorik.

Auch Ihre körpersprachlichen Signale sind entscheidend für Ihren kommunikativen Erfolg, denn: Ihr Körper redet immer ein Wörtchen mit. Trainiert wird der gezielte Einsatz der nonverbalen Kommunikation mit den Schwerpunkten Haltung, Mimik und Gestik. Ihre körpersprachlichen Fähigkeiten sind elementar für Ihren Erfolg.

Ob Sie Vorträge oder Präsentationen halten oder an Gesprächen und Verhandlungen teilnehmen – die Grundlagen des erfolgreichen Sprechens vor oder mit Gruppen werden hier trainiert. Sie erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten und können so die Wirkung Ihrer Worte unterstützen. Sie lernen, überzeugend aufzutreten und die Körpersignale Ihres Gegenübers besser zu verstehen.

### Logopädie

Bei einem entsprechenden Befund und mit einem privatärztlichen Rezept bieten wir Ihnen eine qualifizierte logopädische Behandlung an. Wir informieren Sie gerne.

## Offene Seminarangebote

Stimmbildung und Körpersprache

## Offene Fachseminare

AAP® Impulsseminar

Atem, Stimme, Bewegung

AAP® Ausbildung

## Spezielle Seminare auf Anfrage

Stimmbildung für Lehrende

Stimmbildung für Bühne Funk und Fernsehen

## Ergänzende Seminare auf Anfrage

Sie haben das Wort. Stimmbildung und Körpersprache als rhetorisches Mittel in Reden, Vorträgen und Präsentationen

Vertiefendes Training für stark beanspruchte Stimmen

Text- und Redegestaltung. Storytelling, Geschichten, Anekdoten - Mit lebendigen Erzählungen begeistern

Analyse von Stimm- und Sprechauffälligkeiten und -fehlern



Rhetorik. Rede, Vortrag und Präsentation

So erhöhe ich meine persönliche Wirkung

Ob kleiner oder großer Anlass - Reden und Präsentationen können viel bewirken. In Politik, Wirtschaft und Verwaltung gibt es viele Situationen, in denen eine gute Rede oder eine fesselnde Präsentation erwartet wird. Auch wer sich in Vereinen oder Verbänden engagiert, übernimmt nicht nur Verantwortung; ein solches Amt bringt es mit sich, dass in bestimmten Situationen Reden und Präsentationen gehalten werden müssen. Die Welt ist voller Rede- und Präsentationsanlässe. Das gilt für berufliche und private Reden sowie Präsentationen.

Reden und Präsentationen vorbereiten sowie Reden und Präsentationen zu halten ist für viele eine Crux. Eine mangelnde Vorbereitung führt zu „Reden und Präsentationen von der Stange“, die viel Luft, aber wenig Inhalt vermitteln. Das muss nicht sein. Gute Reden zu schreiben und zu halten kann gelernt werden. Gleiches gilt für Präsentationen. Solche Reden und Präsentationen trägt dazu bei, die Zuhörer zu bewegen, zu ermutigen, zu erheitern und zu überzeugen.

Auf die Sätze! Fertig! Los! Reden und Präsentationen zu planen und vorzutragen bzw. zu präsentieren ist ein Handwerk, das jeder lernen kann. Genie und Talent sind nicht erforderlich. In diesem Seminar lernen Sie zunächst, prägnante Texte für Reden und Präsentationen zu schreiben. Sie sollen mit klaren Gedanken Ihre Zuhörer erreichen und für Ihre Ideen gewinnen.

Unter dem Motto: „Bühne frei für den nächsten öffentlichen Auftritt“ erfahren Sie im zweiten Teil, wie Sie mehr Raumpräsenz entfalten. Sie nutzen eine gekonnte Gestik und Mimik zur Unterstützung Ihrer Worte. So erweitern Sie als Redner:in bzw. als Präsentator:in Ihr stimmliches und körpersprachliches Repertoire.

### Reden schreiben - Präsentationen erstellen

Gerne schreiben wir für Sie eine Rede oder erstellen eine Präsentation oder trainieren mit Ihnen eigene Reden und Präsentationen.



## Offene Seminare

Reden schreiben - Reden halten.

Ein Seminar für Redner:innen und Referenten:innen

Geschäftsberichte und Haushaltsreden zuhörerorientiert vortragen und präsentieren

Rhetorik im Medienkontakt. Professioneller Auftritt in Funk und Fernsehen sowie in Social Media

Wirkungsvoll präsentieren

Sie haben das Wort. Stimme und Körpersprache für mehr Erfolg bei Reden, Vorträge und Präsentationen

Deftige und humorvolle Reden für Feste, Umzüge und fürs Bierzelt

## Ergänzende Seminare auf Anfrage

Mit Worten tanzen.

Entwickeln Sie Ihren eigenen Rede- und Präsentationsstil

Rhetorische Stilmittel nutzen.

Metapher, Zitate, Anekdoten und Humor gezielt einsetzen

Mediengestaltung.

PowerPoint, Flipchart & Co ansprechend gestalten

Argumente und Überzeugungsstrategien.

Bei Reden und Präsentationen überzeugen

Storytelling. Geschichten und Anekdoten und Beispiele erzeugen Nähe zum Publikum

Besondere Formate.

Wettbewerb-, Verkaufs- und Bewerbungspräsentationen

A photograph of two men sitting on a blue sofa in a bright, modern setting. The man on the left, with a grey beard and wearing a light blue striped shirt, is looking down at a tablet computer he is holding. The man on the right, with short brown hair and a light beard, wearing a light blue shirt, is looking at a white document he is holding. He is also holding a white coffee cup. The background is a bright window with white frames. A semi-transparent white box with text is overlaid on the center of the image.

Gespräch, Moderation, Verhandlung, Konflikt

Ich arbeite mit Menschen. Kommunikation ist das A und O



Das Gespräch ist wahrscheinlich die alltäglichste Form der Kommunikation und sicherlich auch die wichtigste. Erfolgreiches Zusammenleben und Zusammenarbeit ist ohne ein Gespräch nicht denkbar. Es ist somit unerlässlich, Gespräche zu führen—mit Partnern, Kindern oder Freunden sowie mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Geschäftspartnern, Kunden und Lieferanten.

Gerade auch in Zeiten von Veränderungen, beispielsweise bei der Umstrukturierung, helfen funktionierende Kommunikationsstrukturen, Betriebsergebnisse zu halten und nachhaltig zu verbessern. Das trifft sowohl für die Kommunikation von oben nach unten als auch von unten nach oben zu.

Das Beherrschen von Moderationsmethoden gehört zum Standardrepertoire jeder Führungskraft und jedes Gruppenleiters. Moderationsmethoden werden beispielsweise in der Organisationsentwicklung, in Seminaren und Konferenzen, Kongressen und Tagungen, in Besprechungen und

im Change-, Projekt- und Qualitätsmanagement, in Schulen, in der Pädagogik und in der Erwachsenenbildung eingesetzt.

In diesem Seminar lernen Sie, Meetings zukünftig aktiv zu nutzen. Ob Beratungs-, Projekt-, oder Konfliktgespräche, ob in der Familie, mit Mitarbeitern oder bei Kunden – in all diesen Situationen ist Ihre Gesprächsfähigkeit und eine strukturierte Vorgehensweise gefragt.

Verhandlungskompetenz umfasst somit zum einen die Fähigkeit, Gespräche erfolgreich zu führen, Ergebnisse zu (er)finden, Konflikte zu lösen und zum anderen das Geschick, sein Gegenüber in die gewünschte Richtung zu lenken. Geschickte Gesprächs- und Verhandlungstechniken gehören zum kommunikativen Handwerkszeug.

Gute Kommunikation basiert auf der Kunst des richtigen Redens und des intensiven Zuhörens. Beide Künste vereinigen sich in einem gelungenen Gespräch. Das gilt für Präsenz- und Online-Besprechungen.

## Offene Seminare

Gesprächskompetenz und Kommunikation in agilen Zeiten

Verhandlungskompetenz

Moderationskompetenz.

Kommunikationsprozesse und Gruppen begleiten

Konfliktkompetenz

## Ergänzende Seminare auf Anfrage

Kommunikationsmodelle

Schulz-von-Thun, TZI, Gewaltfreie Kommunikation

Dissens, Eskalationsprävention und Konfliktbearbeitung

Eine lebende und faire Streitkultur entwickeln

Gruppen- und Teamdynamiken verstehen.

Gruppen- und Teamdynamiken fördern

Moderation in der Organisationsentwicklung sowie im

Change-, Projekt- und Prozessmanagement

Abschluss- und Entscheidungstechniken.

Gemeinsam zu guten Ergebnissen kommen

Kommunikationsmodell.

Transaktionsanalyse nach Eric Berne

Methoden und besondere Settings bei Moderationen.

Sokratische Gespräch, Fishbowl, Open Space

Persönlichkeitsmodelle.

Nutzen für alle Gespräche

Moderation von Großgruppen.

Bürgerbeteiligung und regionale Entwicklungsprozesse

Interne und externe Organisationskommunikation.

Arbeiten und kommunizieren in Netzwerken



## Virtuelle Zusammenarbeit

Eine effiziente Online Gesprächskultur entwickeln



Online-Besprechungen sind eine gute Alternative zu Präsenz-Sitzungen – besonders wenn die Mitarbeiter an verschiedenen Standorten arbeiten. In den kommenden Jahren werden Online-Besprechungen, Arbeiten aus dem Homeoffice und mobile Zusammenarbeit weiter zunehmen. Viele Organisationen machen den Fehler, dass die nicht produktiven Präsenz-Meetings einfach irgendwie digital durchgeführt werden. Nicht das Medium ist das Problem - das Problem ist eine schlechte Gesprächskultur!

Wir können alles digitalisieren, Computer, Datentransfer und KI stetig aufrüsten. Der Mensch hingegen hat nach wie vor seinen gleichen alten Hauptspeicher. Wir brauchen Zeit, um Dinge zu verarbeiten. Wir brauchen Zeit, um uns neuen Situationen anzupassen. Die Technik wurde in den letzten Jahren massiv verbessert. Was brauchen wir noch? Eine effektive Kommunikation! Denn eine effektive Kommunikation ist der Grundbaustein für produktives virtuelles Arbeiten.

Durch intelligente virtuelle Systeme kann Arbeit in vielen Bereichen noch stärker orts- und zeitflexibel organisiert werden. Viele Arbeitsprozesse können so effizienter und

produktiver gestaltet und gleichzeitig besser auf die Bedarfe der Beschäftigten (zum Beispiel bei Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen) angepasst werden. Dadurch gewinnt Führung auf Distanz, obwohl kein neues Thema, zunehmend an Bedeutung und wird in weiteren Tätigkeiten beziehungsweise Berufsprofilen als bisher relevant.

Die Zunahme des Führens auf Distanz kann aber auch dazu führen, dass die Bindung der Beschäftigten an das Unternehmen abnimmt, die Führungskraft Entwicklungen beim Beschäftigten nicht mehr wahrnimmt und ihre Beziehung entpersonalisiert wird. Vor diesem Hintergrund wird es auch schwieriger, den Überblick über funktionierende Teamprozesse zu behalten, die sich entwickelnden Fähigkeiten der Beschäftigten adäquat einzuschätzen und zu erkennen, ob die Beschäftigten Probleme bei der Ausführung ihrer Tätigkeiten haben.

Die Seminare sind als Live-Online-Seminar konzipiert. Aufgrund der aktuellen veränderten Nachfrage sind die Seminare auch als Präsenzseminare möglich. In den Seminaren werden besonders Online-Tools vermittelt werden.

## Offene Live-Online Seminare - 1Tag

Rede, Vortrag und Präsentation Online.  
Das virtuelle Publikum erreicht

Führung auf Distanz.  
Persönliche Nähe trotz räumlicher Distanz

Virtuelle Gesprächs- und Moderationskompetenz.  
Interaktion und Kooperation bei Online Meetings

Change- und Projektmanagement.  
Arbeitstechniken für virtuelle (Projekt)Teams

## Live-Online Seminare auf Anfrage (0,5-1 Tag)

Homeoffice - Mobiles Arbeiten.  
Zusammenarbeit in digitalen Zeiten

Konfliktmanagement und Konfliktbearbeitung Online.  
Konflikte erkennen, analysieren und bearbeiten.

Arbeits- und Kreativtechniken Online.  
Innovative Prozesse anstoßen und Potenziale nutzen

Verhandlungsmanagement Online.  
Geschäftsbeziehungen virtuell fördern

Zusammenarbeit in virtuellen Teams  
Potenziale und Herausforderungen von virtuellen Teams

Gesund im Homeoffice.  
Prävention und Gesundheit in digitalen Zeiten



Seminare, Trainings für Führungskräfte

Stark in Führung gehen

# Seminare für Führungskräfte

Die Führungskultur eines Unternehmens hat unmittelbaren Einfluss auf Mitarbeiterbindung. Die Kommunikation hat dabei eine herausragende Bedeutung.

Mitarbeiter können sich besser mit einem Unternehmen identifizieren, wenn gemeinsam kommuniziert wird. Die Aufgabe von Führungskräften ist es, den Mitarbeitern zu vermitteln, wo das Unternehmen steht und wo es hin will.

Ziele, Visionen und Strategien eines Unternehmens sollen im persönlichen Kontakt mit den Mitarbeitern kontinuierlich vermittelt werden. Dadurch steigt sowohl die Bindung von Mitarbeiter an das Unternehmen als auch die Möglichkeit potenzieller Mitarbeiter, sich für das Unternehmen zu begeistern.

Im Mittelpunkt dieser Angebote stehen die Entwicklungsbedürfnisse von Führungskräften. Die folgenden zentralen Aspekte sind Bestandteil unserer Angebote:

## **Teilnehmerorientierung**

Führungskräfte haben knappe Zeitressourcen und müssen daher ihre Trainingsphasen produktiv nutzen. Daher legen wir Wert auf kleine Lerngruppen und bieten Ihnen kompakte Einzeltrainings oder Seminare mit max. 6 Teilnehmern. Bei Inhouse-Seminaren können Sie die Anzahl der Teilneh-

mer:innen selbst bestimmen. Wir empfehlen max. 12 Personen.

Im Mittelpunkt stehen immer Ihre konkreten Bedürfnisse.

## **Wissenschaftsbasierte Theorie**

Führungskräfte haben ein Bedürfnis nach Objektivität und arbeiten wissens- und erfahrungsorientiert. Deshalb vermitteln alle Angebote wissenschaftlich fundierte Theorie, die mit Erfahrung unserer Praxis abgerundet wird..

## **Arbeit an Praxisfällen**

Führungskräfte müssen neu Gelerntes sofort in die Praxis umsetzen können. Deshalb arbeiten wir viel an Praxisbeispielen, die von den Teilnehmern reflektiert und sofort in die Praxis umgesetzt werden können.

## **Soziale Kompetenzen und Prozessgestaltung**

Führungskräfte wissen, dass immer neue, unbekannte Probleme auftreten können, für die es keine Lösungspatente gibt. Darum trainieren wir intensiv kommunikations- und kreativitätsbasierte Veränderungsprozesse. Dieses Know-how hilft, problemunabhängige nachhaltige Lösungen zu entwickeln.

## Offene Seminare

Führung und Kommunikation.  
Führung ohne Kommunikation ist nicht möglich

Führung im Change-, Projekt- und Prozessmanagement.  
Wichtige Kernkompetenzen für Führungskräfte

Führung auf Distanz.  
Individuelle- und technische Kompetenzen

Führung und Konfliktkompetenz.  
Die Führungskraft als Konfliktmanager

Führung und Gesundheit.  
Indikatoren gesunder Führung

## Ergänzende Seminare

Führung und Mitarbeiterentwicklung.  
New Work braucht New Learning

Führung und Innovation.  
Arbeits- und Kreativtechniken für Innovationsprozesse

# Führungstraining

Organisationen brauchen gute Führungskräfte. Zahlreiche Studien belegen den Einfluss des Verhaltens von Führungskräften auf Zufriedenheit, Leistung und Gesundheit der Mitarbeiter.

Doch wie werden Führungskräfte auf ihr Aufgaben vorbereitet? Tatsächlich werden Nachwuchsführungskräfte nur unzureichend auf ihre zukünftige Führungsaufgabe im Sinn von Mitarbeiterführung vorbereitet. Meist gilt: „Wer sich fachlich bewährt hat, kann im Bedarfsfall auch die Führung übernehmen.“

So ist es nicht überraschend, dass sich viele Führungskräfte nur unzureichend auf ihre neuen Aufgaben in der Mitarbeiterführung vorbereitet fühlen. Diese Beliebigkeit wird in der Praxis auch noch verstärkt, etwa durch die Behauptung, dass es ohnehin keine bewährten, allgemeingültigen Führungskonzepte gibt.

Die Führungsforschung hat hinlänglich gezeigt, dass es übergreifende Konzepte und Instrumente gibt, die sich positiv auf die Leistung und Zufriedenheit der Mitarbeiter und damit auf den Erfolg einer Organisation auswirken.

Es ist auch klar, dass Führungskräfte immer wieder mit neuen und unbekanntem Situationen konfrontiert werden. Auch stellt die Führungsforschung keine einfachen Patentrezepte zur Verfügung, die in jeder Situation Erfolg garantieren. Gerade deshalb ist es ein wichtiges Ziel der Führungskräfteentwicklung, Führungskräfte zu befähigen, Konzepte, Strategien und Instrumente in unterschiedlichen Situationen und mit unterschiedlichen Mitarbeitern richtig anzuwenden.

## Hier setzt unser Führungstraining an

Mithilfe eines Trainingskonzepts, systematischem Feedback sowie Supervision können Führungskräfte ihre Handlungskompetenz entwickeln und ausbauen.

Die Übersicht versteht sich als Vorschlag, der je nach Bedarf, Wünschen und Zielen angepasst werden kann. Vorgehen sind zunächst 2-4 Stunden Impulsdialo pro Thema, abhängig von Interesse und Bedarf.

Durch ein strukturiertes Übungskonzept zwischen den Sitzungen festigen Sie die Ergebnisse nachhaltig.

### Führung bedeutet Selbstführung

- Analyse der Stärken und Schwächen  
360° Feedback
- Selbstführung und Selbstmanagement
- Persönliche Work-Life-Balance und Resilienz
- Laufbahnentwicklung und Karriere
- Mentales und neuronales Führen  
Ressourcen und Stärken aktivieren
- Führungstechniken, Führungsinstrumente, Führungsmethoden
- Informations- und Entscheidungsmanagement
- Führungsphilosophie, Werte, Ethik, Sinn, Purpose
- Führung im Wandel

### Führung und Kommunikation

- Stimme und Körpersprache als Führungsinstrument
- Redekompetenz.  
Die Führungskraft als Redner
- Präsentationskompetenz
- Kommunikationskompetenz und Gesprächsmanagement
- Mitarbeiterkommunikation
- Moderationskompetenz
- Verhandlungskompetenz und Verhandlungsmanagement
- Konfliktkompetenz und Konfliktmanagement
- Führung in verteilten Teams

### Führung und Organisation

- Demografie und Employer Branding
- Organisationsentwicklung und Organisationsdesign
- Mitarbeiter finden, halten und entwickeln
- New Work braucht New Learning
- Führung im Team,  
Teamentwicklung und Motivation
- Führung im Change-, Projekt und Prozessmanagement
- Arbeits- und Kreativitätstechniken für Innovationsprozesse
- Gesundheit im Unternehmen  
BGM - BGF - BEM
- Netzwerke und Kooperationen

# Coaching für Führungskräfte

Wer beruflich aufsteigen, umsteigen oder wieder ins Berufsleben einsteigen möchte, wird wahrscheinlich zugeben müssen, dass er sich in dem einen oder anderen Punkt doch etwas Unterstützung, Entlastung oder Verbesserung wünscht.

Gleichzeitig führten steigender Leistungsdruck und der häufig damit verbundene Verlust an Lebensqualität dazu, dass der Bedarf an qualifizierter Unterstützung in Stress- und Problemsituationen am Arbeitsplatz und im privaten Bereich ständig wächst.

Unsere Konzepte für Bewerbung, Karriere, Coaching und Führung bieten dafür maßgeschneiderte Lösungen. Die Übergänge sind oft fließend.

## Bewerbungstraining

Fachwissen und Berufserfahrungen sind sicherlich das A und O im Beruf. Doch ohne eine gute Bewerbung gibt es oft keine Aussicht auf den Traumjob. Anschreiben, Lebenslauf, Vorstellungsgespräch, Assessment-Center - alles muss passen. Eine Bewerbung ist komplex.

Um für diesen Prozess gut vorbereitet zu sein, sollten Sie die richtigen Grundvoraussetzungen schaffen. Unsere persönlichen Trainings bieten maßgeschneiderte Lösungen für eine professionelle Bewerbung.

## Coaching und Karriere

In einer beruflichen Laufbahn soll sich jeder Mensch selbst verwirklichen können. Dazu gehören die Freude an der Arbeit sowie die fachlichen und persönlichen Fähigkeiten. Und es gehören dazu ergänzende Fähigkeiten, sogenannte Schlüsselkompetenzen. Hierzu zählen besonders auch Ihre kommunikativen Kompetenzen.

Wer sich auf eine verantwortungsvolle Tätigkeit bewirbt, der kommt an einem Assessment-Center nicht vorbei. Oft müssen Bewerber die eigene Person und ihre Fähigkeiten vor einem Ausschuss präsentieren. Bei der Karriereplanung sollten Sie Ihre persönliche Prioritäten verfolgen.

## Mögliche Inhalte

Analyse der Stärken und Schwächen

Standortbestimmung: Wo stehe ich, wo will ich hin, Was ist mir wichtig?

Strategien und Techniken der Selbstvermarktung

Profil erarbeiten, schärfen, vermitteln, vertiefen

Bewerbungspräsentation

Sicherer Auftritt im Assessment-Center

Bewerbung Online

Bewerbung, Karriere und Laufbahnmanagement

Bewerbung, Karriere und Laufbahnmanagement  
50 plus

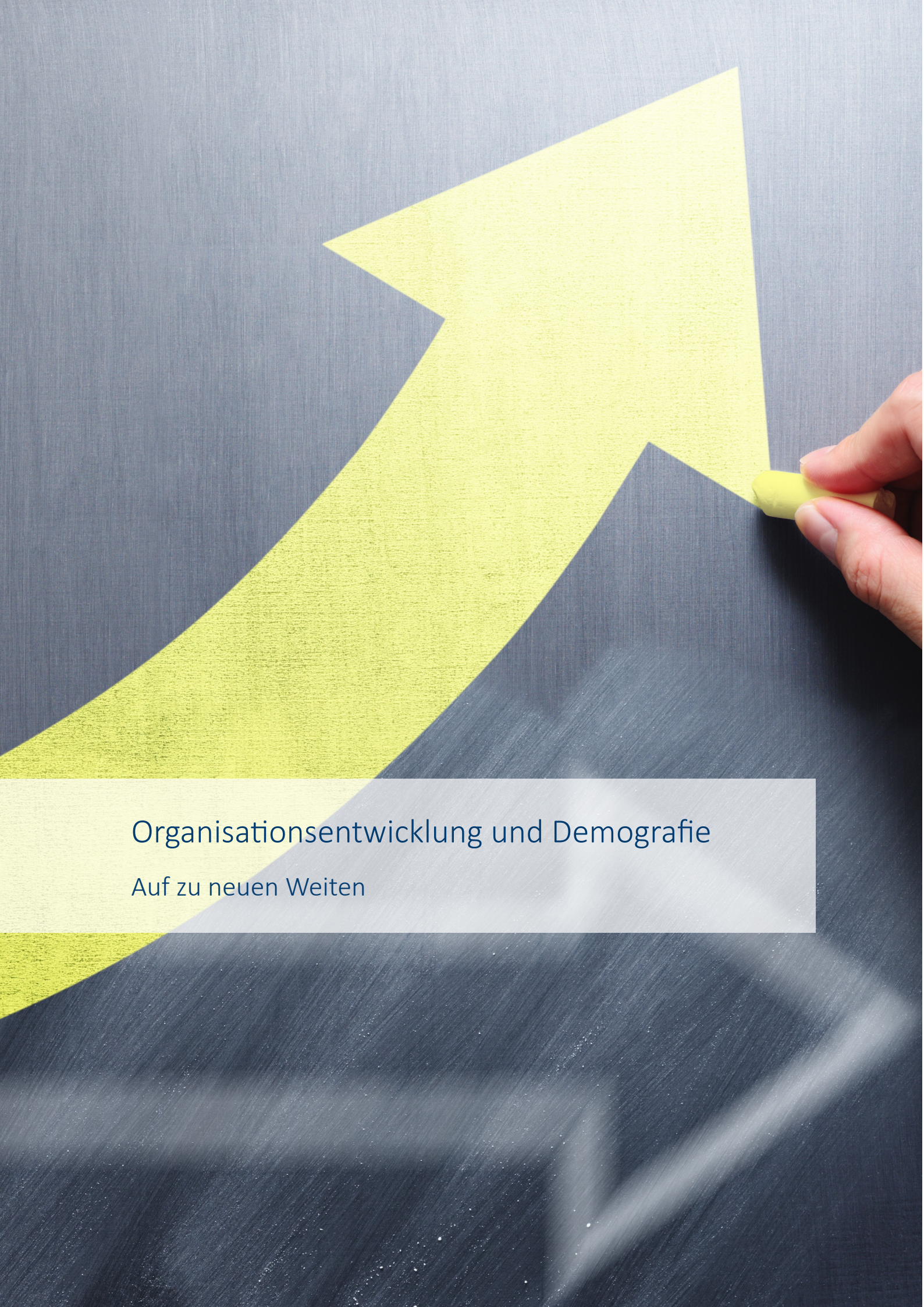
Die ersten 100 Tage als Führungskraft

Schlüsselkompetenzen für die Karriereentwicklung

Karrierenetzwerke

Mentoring und Coaching

Laufbahngestaltung vor dem Ruhestand



# Organisationsentwicklung und Demografie

Auf zu neuen Weiten



Globalisierung, digitaler Wandel und Fachkräftesicherung sind nur einige der aktuellen Herausforderungen, die auf alle Organisationen wirken.

Die Arbeitswelt der Zukunft wird bunter, schneller, vielfältiger. Die wichtigsten Treiber dieser Entwicklungen sind Digitalisierung und Demografischer Wandel. Sie betrifft Organisationen in allen Branchen und ist Treiber für Innovationen. Sie verändert die Arbeitsabläufe in einem Handwerksbetrieb, der seine Schichtplanung per App kommuniziert, ebenso wie in einem spezialisierten IT-Unternehmen, das stetig auf die technischen Neuerungen reagieren muss.

Daher brauchen Organisationen eine gute Kommunikation, angepasste Prozesse und spezielle Arbeitszeitmodelle.

Um dieser Entwicklung zu begegnen, ist eine stringente Demografie-Strategie für Unternehmen und Organisationen erforderlich. Von den Experten des Deutschen Demografie Campus (DDC) wurden die folgenden Handlungsfelder erarbeitet. Unternehmen erhalten so die Chance, den Zugang zu künftigen Mitarbeitern zu verbessern. Die Sichtbar-

keit und die Attraktivität werden durch gezielten Maßnahmen erhöht:

1. Employer Branding und Personalgewinnung
2. Weiterbildung und Qualifizierung
3. Soziales Ansehen und Nachhaltigkeit
4. Netzwerkbildung und Kooperationen
5. Unternehmensführung und -kommunikation
6. Führungskräfteentwicklung
7. Organisationsentwicklung, Change- und Projektmanagement
8. Diversität und Konfliktmanagement
9. Betriebliches Gesundheitsmanagement
10. Fuhrpark und Mobilität

In Kooperation mit Fachkräften aus dem Bundesverband demografischer Wandel und dem Deutschen Demografie Campus sowie externen Spezialisten werden für Ihre Organisation Strategien für die Gegenwart und Zukunft entwickelt und individuelle Lösungen ausgearbeitet.

# Kommunikationsmanagement

Gesprächs- und Kooperationsfähigkeiten, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen – die Liste der Anforderungen an Mitarbeiter ist lang. Die Erwartungen an die Kompetenzen haben sich deutlich verändert. Oft tritt das notwendige Fachwissen in den Hintergrund, wenn es um Anforderungsprofile geht.

Eine belastbare Gesprächskultur rechnet sich betriebswirtschaftlich für jedes Unternehmen, denn Organisationen brauchen kommunikative Koordinations- und Entscheidungsfindungsmechanismen.

Notwendig dazu ist eine interne Kommunikation, die das regelgerechte Verhalten der Mitarbeitenden unterstützt, indem sie bezugsgruppenspezifisch die Relevanz dieser Regeln kommuniziert.

Durch die Konzentration auf den Personalentwicklungsaspekt wird die Qualifikation der Mitarbeiter langfristig steigen. Werden Mitarbeiter in Besprechungen gehört, erhöht sich die Mitarbeiterzufriedenheit. Weitere Potenziale werden sichtbar. Somit eignet sich das Kommunikationsmanagement auch zur Entwicklung von Führungs- und Spezial-

istennachwuchs. Zudem kann die Produktivität durch entsprechende Zielorientierung und Prozessoptimierung gesteigert werden.

Organisationstheoretisch betrachtet, bedingt Kommunikation ein Unternehmen. So betrachtet sind Organisationen offene, soziale Systeme, deren Mitglieder in einer funktionalen, zweckorientierten Ordnung regelbasiert interagieren und sich in einem ständigen Austausch mit der Organisationsumwelt befinden.

## Nutzen für Ihre Organisation

- Steigerung der Arbeitsergebnisse und -qualität durch bessere Zusammenarbeit
- Steigerung der Qualifikation der Mitarbeiter
- Steigende Mitarbeiterzufriedenheit
- Steigerung der Führungskultur
- Entdeckung von Innovationspotenzial
- Aufdeckung organisatorischer und personeller Defizite

## Mögliche Inhalte

Seminar Gesprächsführung und Kommunikation in agilen Zeiten	Online Seminar Gesprächsführung und Moderation im virtuellen Raum
Durch Sprache wirksam und nachhaltig führen	Meetings effizient und effektiv koordinieren
Mitarbeitergespräche	Feedback und Feedforward Gespräche
Teamentwicklung und Teamdynamik durch gute Kommunikation	Kommunikation im Change- und Projektmanagement
Umgang mit Komplexität und Mehrdeutigkeit	Online Kommunikation
Führen und Kooperation	Einstellungsinterviews vorbereiten und durchführen
Wissen- und Informationsmanagement	Netzwerkmanagement
Visionen und Leitbilder als Instrument der Organisationskommunikation	Newsroom Interne und externe Kommunikation

# Konfliktkompetenz

Organisationen ohne Konflikte gibt es nicht. Überall, wo Menschen miteinander agieren, entstehen auch Konflikte. Sie sind Teil des Arbeitsalltags. Daher ist es wichtig, mit Konflikten aktiv und konstruktiv umzugehen. Dabei stehen alle Beteiligten oft im Spannungsfeld zwischen Konflikt, Kooperation und Konkurrenz. Mitarbeiter sollen einerseits gute Eigenleistungen bringen, andererseits kooperativ im Team zusammenarbeiten. Oft sind aber Führungskräfte mit klärenden Konfliktgesprächen schlichtweg überlastet und zu teuer bezahlt. Sinnvoll kann es daher sein, firmeninterne Schreitschlichter zu etablieren.

Konflikte sind für viele Mitarbeiter eine Belastung. Manche leiden so sehr darunter, dass sie krank werden. Auf jeden Fall stören sie im Arbeitsalltag. Konflikte können eskalieren. Das bedeutet, sie nehmen an Intensität zu, und mehr und mehr Kollegen werden in den Konflikt hineingezogen.

Die Heterogenität der Mitarbeiter in Unternehmen, Organisationen, Teams und Abteilungen wird in Zukunft deutlich zunehmen. Damit steigt auch das Konfliktpotential. Der Bedarf an konstruktiver und lösungsorientierter Kommuni-

kation wird ansteigen. Führungskräfte und Mitarbeiter aller Ebenen müssen Ihre kommunikativen Kompetenzen ausbauen, um eine kultur- und generationsübergreifende Zusammenarbeit zu fördern.

Konflikte können auch positive Effekte bewirken: Sie fördern Veränderung und ermöglichen kreative Lösungen.

Um Eskalationen und Energieverluste zu vermeiden, sind Unternehmen und Organisationen gefordert, Konflikte konstruktiv zu nutzen und effiziente Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

## Nutzen für Ihre Organisation

- Verbesserung der Kooperation
- Verbesserung der Effizienz von Arbeitsprozessen und Teamarbeit
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Reduzierung von Fehlzeiten
- Entlastung von Führungskräften

## Mögliche Inhalte

Basistraining Konfliktkompetenz

Konflikte rechtzeitig erkennen.  
Frühwarnsysteme entwickeln

Konfliktdiagnose

Konflikte in Klein- und Familienunternehmen konstruktiv bearbeiten

Diversity Management und  
Interkulturelle Zusammenarbeit

Implementierung von Konfliktmanagementsysteme

Dissens als Motor bei Veränderungsprozessen

Konfliktkompetenz und -management als Führungsaufgabe

In Meetings kontrovers diskutieren und deswegen zu guten Ergebnissen kommen

Deeskalationsmanagement

Vom Konflikt zur Kooperation  
Konflikte konstruktiv nutzen

Konfliktlotse, Konfliktmoderation und Mediation  
Ausbildung von neutralen Dritten

Durchführung von Mediationen bzw. Konfliktmoderationen in Organisationen

# Change-, Projekt- und Prozessmanagement

Change-, Projekt- und Prozessmanagement sind wichtige Kernkompetenzen für alle Organisationen.

Die Einführung neuer Technologien, die Optimierung von Geschäftsprozessen oder die Verbesserung der Zusammenschluss von Organisationseinheiten sind nur einige Beispiele für typische organisatorische Veränderungen, deren Erfolg entscheidend davon abhängt, ob die Betroffenen den Wandel akzeptieren und engagiert unterstützen.

Misserfolge bei Veränderungsprozessen können die Existenz jeder Organisation gefährden. Viele Veränderungsprozesse scheitern aufgrund von Top-Down-Prozessen - das Management weiß, was gut ist.

Organisationen sind aber soziale Systeme, deren Funktionsweisen nur bei einer ganzheitlichen Betrachtung zu verstehen ist.

Entscheidend für den Veränderungsprozess ist eine transparente Kommunikation, Partizipation und das rechtzeitige Erkennen von möglichen Widerständen.

Um Eskalationen und Energieverluste zu vermeiden, sind alle Organisationen gefordert, Veränderungsprozesse so zu gestalten, dass die Betroffenen positiv auf die Neuerungen reagieren und sich mit den Veränderungen identifizieren können.

Erfolgreiche Veränderungsprozesse basieren auf eine gute Kommunikation. Change Kommunikation ist daher unser Schwerpunktthema.

## Nutzen für Ihre Organisation

- Aktive Beteiligung aller Beteiligten
- Akzeptanz und Unterstützung erreichen
- Verstärkung eines offenen Informationsaustausches auf horizontaler und vertikaler Ebene
- Wandlungsprozesse steuern, umsetzen sowie nachhaltig verankern
- Visionsentwicklung, lernende Organisation und Beteiligung

## Mögliche Inhalte

Einführung Change-, Projekt- und Prozessmanagement

Change Kommunikation

Wandel kommunizieren. Wir brauchen ein emotionales Ja

Transformation und Nachhaltigkeit .

Veränderung als permanente Aufgabe

Scrum.

Neues Mindset für Veränderungen

Kanban.

Steuere den Fluss der Arbeit

Moderation und Partizipation im

Change-, Projekt und Prozessmanagement

Dissens- und Konfliktkompetenz im

Change-, Projekt- und Prozessmanagement

Organisationsentwicklung und Organisationsdesign

Auf zu neuen Weiten

Phasen des Wandels.

Partizipation aller Beteiligten

Projektmanagement im Spannungsfeld zwischen

Klassisch - Agil - Hybrid

Design Thinking.

Kooperation mit Kunden

Canvas und Task Boards als Managementinstrumente.

One Pager für eine bessere Übersicht

Arbeits- und Kreativtechniken für innovative Prozesse im

Change-, Projekt- und Prozessmanagement

Verhandlungs- und Ergebniskompetenz im Change-,

Projekt- und Prozessmanagement

# Betriebliches Gesundheitsmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein unterschätztes Potenzial. Organisationen, die in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, können viel gewinnen.

Viele Entwicklungen in der Arbeitswelt verlangen von den Menschen ein hohes Anpassungsvermögen. Arbeitsverdichtungen, höherer Zeitdruck, Komplexität der Arbeitsaufgaben und Umstrukturierungsmaßnahmen nehmen zu. Das führt zu erhöhten physischen und psychischen Belastungen der Mitarbeiter. An dieser Stelle kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) präventiv eingreifen.

Ziel ist die Erhaltung und Förderung von Gesundheit, Motivation und Produktivität in den Betrieben, was sich neben der Lebensqualität auch finanziell auswirkt. Vor dem Hintergrund des demografischen Wandels müssen sich Unternehmen und Organisationen mit dem Spannungsfeld Mensch – Arbeit – Gesundheit auseinandersetzen, Belastungsfaktoren analysieren und Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Erhaltung der Arbeitsfähigkeit entwickeln und nachhaltig umsetzen.

Das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

in der betriebswirtschaftlichen Teildisziplin Personalmanagement wird daher immer wichtiger. Das BGM hat zum Ziel, dass die Mitarbeiter durch gezielte Gesundheitsprogramme bzw. durch optimale Arbeitsbedingungen gesund und leistungsfähig bleiben.

Und BGM lohnt sich. Viele Studien belegen einen Return on Invest (ROI) von 1:2,7.

Gute Führung bildet das entscheidende Fundament für den Erhalt und die Förderung psychischer Gesundheit, während schlechte Führung die psychische Gesundheit im Unternehmen und Organisationen stark beeinträchtigt.

Damit ist die Führungskraft der Dreh- und Angelpunkt für die Gesundheit im Unternehmen.

## Nutzen für Ihre Organisation

- Sensibilisierung für die Gesundheit der Mitarbeiter
- Reduzierung der Fehlzeiten
- Senkung der Fluktuation
- Verbesserung der Identifikation mit dem Unternehmen

## Mögliche Inhalte

Indikatoren gesunder Führung	Qualitätsgesicherte Planung und Umsetzung präventiver Gesundheitskonzepte
Erfüllung der gesetzlichen Anforderungen. Arbeitsschutz, BEM & Co	Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Städten und Gemeinden, Fitnessanbieter sowie Sportvereine
Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)	Gesundheitstage
Generationspezifische Arbeitsmodelle	Betriebssport
Ergonomieanalyse sowie arbeitsplatzbezogenes Ergonomietraining	Gesund im Homeoffice
Verhalten bei Stress, Burnout und Mobbing	Sensibilisierung der Problematik psychosoziale Belastungen in Organisationen
Implementierung von Work-Life-Balance Maßnahmen	Persönliche-, organisationale- und digitale Resilienz

# Mentaltraining, Neurotraining, Motivation

Ziele erreichen, die einen wirklich wichtig sind und Leistung zu bringen, wenn es wirklich darauf ankommt! Sportler und andere Leistungsträger, z.B. Chirurgen, Piloten oder Führungskräfte, stehen häufig unter dem Druck, in stressreichen Situationen auf den Punkt genau ihre maximale Leistung abrufen zu müssen. Handlungen, die sie im Alltag beherrschen, müssen plötzlich in einer geänderten Belastungssituation möglichst perfekt ausgeführt werden, etwa bei einem Triebwerksausfall oder einer Komplikation bei einer Operation. Vielen fällt es schwer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wenn die Belastung durch hohe Erwartungen oder Angst vor negativen Folgen zunimmt.

Wollen wir also unser Handeln ändern, müssen wir auch an den mentalen Prozessen ansetzen, wir müssen mental trainieren.

Ziele sind dabei eine Verhaltensoptimierung oder eine Leistungssteigerung. Das gilt sowohl für sportliche, berufliche als auch private Themen. Gezielte Techniken dienen der

individuellen Zielsetzung, der Verbesserung der Selbstregulation sowie einer optimalen Spannungsregulation.

Motivation ist wohl einer der wichtigsten Faktoren für Erfolg im Leben. Motivation ist der Motor, der uns antreibt, egal ob im Beruf oder im Privatleben. Doch was motiviert Menschen, eine Sache anzugehen? Warum machen manche Menschen täglich Überstunden, treiben regelmäßig Sport oder investieren ihre freie Zeit für eine ehrenamtliche Tätigkeit? Hinter all diesen Handlungen stehen Motive und Bedürfnisse, die den Menschen antreiben und seinem Leben einen Sinn geben. Mit ihrem Handeln versuchen motivierte Menschen ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Um die eigene Motivation zu erhöhen, kann es folglich sinnvoll sein, sich über seine eigenen Ziele, Ideale und Bedürfnisse Gedanken zu machen und die eigenen Handlungen darauf auszurichten. Dadurch wird der eigene Antrieb, die Handlung auch tatsächlich auszuführen, erhöht, und der innere Schweinehund kann besiegt werden.

## Offene Seminare

Mental- und Neurotraining.

## Mögliche Inhalte

Das Heidelberger Kompetenztraining (HKT)  
Mentaltraining zur Unterstützung persönlicher Ziele

Entspannung und Stressbewältigung

Konzentrationstraining

Embodiment.  
Zusammenspiel von Körper, Psyche und Umwelt

Microhabits.  
Verhalten und Verhaltensänderung anstoßen

Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)

Visualisierungen helfen, Ziele zu erreichen

Somatische Marker

Mental führen und Teambuilding.  
Entwicklung von High-Performance-Teams

Selbstmanagement und mentale Stärke im Arbeitsleben

# Über uns

Odem in Stuttgart bietet Ihnen seit 1994 kompetente Seminare und Einzeltrainings zu den Themen „Stimmbildung und Körpersprache“, „Rhetorik und Kommunikation“, „Konfliktmanagement und Mediation“, Change- Projekt-, und Prozessmanagement“ sowie „Coaching und Karriere“. Wenn Sie wirkungsvoller kommunizieren möchten, sind Sie bei uns genau richtig.



## Regina Toth

- Atem-, Stimm- und Sprechtrainerin
- Logopädin in eigener Praxis
- Dozentin an der SRH-Fachschule für Logopädie in Stuttgart
- Vorsitzende des Gesamtbetriebsrats der SRH-Fachschulen
- Lehrbeauftragte für den Bereich Vortrags- und Präsentationstechniken sowie Moderation
- Zertifizierte AAP® Trainerin nach Coblenzer/Muhar
- Systemischer Coach
- Mentaltrainerin. Zertifizierte HKT - Instruktorin (Heidelberger Kompetenztraining zur Entwicklung mentaler Stärke)

## Johann Scheidner

- Atem-, Stimm-, Sprechpädagoge, Rhetorik- und Kommunikationstrainer
  - Körpertherapeut, Certified Rolfer®
  - Personal Trainer, Schwerpunkte Kraft- und Kardiofitness
  - Mental- und Neurotrainer
  - Demografieberater - Führungskräfte- und Systemischer Coach - Mediator - Redenschreiber
- Schwerpunktthemen sind
- Führung und Kommunikation
  - Konfliktmanagement und Mediation, Schwerpunkt Organisations- und Wirtschaftsmediation
  - Change-, Projekt- und Prozessmanagement
  - Betriebliches Gesundheitsmanagement, Schwerpunkt: „Psychosoziale Gesundheit - gemeinsam stark gegen Stress und Burnout“ sowie „Persönliche und organisationale Resilienz“.

Als langjähriger Senior Consultant hat er Erfahrungen in der Leitung von Management-Trainings und Coachings

## Mitglied in folgenden Verbänden:

- Berufsverband Sprechen Baden-Württemberg (BVS)
- Verband der Redenschreiber deutscher Sprache (VRdS)
- Bundesverband Mediation (bmev) sowie Steinbeis-Mediationsforum für Wirtschaftsmediation e.V.
- Bundesverband Demografischer Wandel – Unternehmerverband Deutschland e.V. (BdW)

# Odem

Rhetorische Kommunikation | Persönlichkeitsentwicklung

Regina Toth + Johann Scheidner  
Alexanderstr. 124, 70180 Stuttgart  
Telefon: 0711. 54 09 66 01  
[Info@odem-rhetorik.de](mailto:Info@odem-rhetorik.de)  
[www.odem-rhetorik.de](http://www.odem-rhetorik.de)

## Weitere Internetseiten

[www.demografie-stuttgart.de](http://www.demografie-stuttgart.de)  
[www.rolfing-stuttgart.de](http://www.rolfing-stuttgart.de)