

# Trainings & Seminare



# Trainings & Seminare

- **Persönliche Standortbestimmung, Basistraining, 1 Tag**

Wie definiert sich meine Führungsrolle? Wie kann ich mich mit den Erwartungen, die an mich geknüpft sind, auseinandersetzen?

**Die Antwort:** Rollenklarheit! Sie ist eine wesentliche Voraussetzung, um durch die tägliche Fülle an Anforderungen, den Zeitmangel und die Fremdsteuerung zu navigieren.

Das Seminar legt den Fokus auf das Thema „Selbstführung als Grundvoraussetzung, um andere führen zu können“. Die Teilnehmerinnen bekommen wertvolle Impulse, um ihre Motivation in der täglichen Arbeit aufrecht erhalten zu können.

# Trainings & Seminare

## Inhalte des Seminars:

- Entscheidungen als wichtige Basis von Führung
- Rollenklarheit als wesentliche Voraussetzung von Führung
- Grundbedürfnisse im Kontext von Führung
- Innere Haltung als Basis für gelingende Kommunikation

## Dauer:

Ein Termin, ganztägig (8 Stunden inkl. Mittagspause)

## Teilnehmerzahl:

5-10

# Trainings & Seminare

## •Einfluss gewinnen und den Aufstieg gestalten, 1,5 Tage

Warum gestaltet sich für Frauen eine zielgerichtete Einflussnahme in ihrer Führungsrolle, in Projekten oder im Rahmen ihres beruflichen Aufstiegs nicht immer reibungslos?

Der Workshop setzt genau hier an – und berät Sie darin, sich mit der **Bedeutung von Einfluss in Organisationen** auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit den anderen Mentees erarbeiten Sie, in welchen Bereichen Sie Einfluss nehmen können, und was mikropolitisch Agieren in der heutigen Organisationswelt heißt.

In spannenden **Impulsvorträgen**, **Gesprächsrunden** und interaktiven **Übungen** kann jede Mentee für sich ihr persönliches Potenzial heben.

# Trainings & Seminare

## Inhalte des Seminars:

- Macht und Mikropolitik
- Kraftfelder identifizieren und analysieren
- Umgang mit Stereotypen
- Eigene Ziele und Strategien erkennen
- Grundüberzeugungen und Glaubenssätze auf dem Prüfstand

## Dauer:

Ein Termin, 1,5 Tage:

1. Tag: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr, 2. Tag: 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

## Teilnehmerzahl:

6-10

# Trainings & Seminare

## •Professionelle Präsenz, 1,5 Tage

### Wirkungsvoll durch Körpersprache und Stimme

Präsentationen vor Kolleg\*innen, Führungskräften oder dem Vorstand, Konfliktgespräche und Auftritte vor großen Gruppen, die Projektvorstellung für den Kunden – das sind nur einige der Beispiele, bei denen das eigene Auftreten und die eigene Wirkung essentiell für das Gelingen der Situation sind. In diesem Seminar reflektieren Sie mit businessorientierten Improvisations- und Schauspieltechniken Ihre eigene Wirkung und erproben neue Verhaltensweisen für verschiedene Situationen aus der beruflichen Praxis. Sie lernen, mutig, selbstbewusst und der Situation angemessen aufzutreten, so dass Sie mit Leichtigkeit und Freude eingefahrene Geschlechterrollen und innere Hürden überwinden können.

[→ zur Anmeldung](#)

### Zielgruppe

Alle Mitarbeiterinnen, Führungskräfte, Projektleiterinnen und Projektmitarbeiterinnen.

# Trainings & Seminare

## •Bausteine

- Präsenz:** Üben von vitalem und kongruentem Anwesendsein gemäß der Rolle und dem Thema. Im Raum (körperlich), im Thema (inhaltlich) und in Beziehung (im Kontakt zum gegenüber)
- Wirkung:** Erfahren und üben, wo die Grenzen und Möglichkeiten der Wirksamkeit liegen und wie sie erweitert werden können (inkl. Blickwinkelveränderung)
- Gender:** Ausprobieren, spielerischer Umgang und Neugestaltung der geschlechterspezifischen Rollenerwartungen (an sich selbst und von den anderen)
- Kreativität, Spontaneität und Leichtigkeit:** Erlernen der Werkzeuge aus dem Improvisationstheater, die ermöglichen, agiler und veränderungsfreudiger mit den eigenen professionellen Rollen umzugehen und flexibler zu kommunizieren
- Ausdruck, Atmung und Stimme:** Üben und erlernen leichter Werkzeuge, wie der Umgang mit der Stimme und dem Atem stimmiger wird und der Körperausdruck die Präsenz erhöht
- Standpunkt und Haltung:** Wahlmöglichkeiten finden und erforschen, die der eigenen Präsenz mehr Autonomie und Erkennbarkeit und gleichzeitig Facettenreichtum geben
- Storytelling:** Das Geschichtenerzählen als Werkzeug erfahren, und wie der eigene Standpunkt durch flexible Kommunikation gestärkt werden kann
- Reflexion und Feedback:** Aus der Gruppe in die Gruppe und von der Trainerin zur Person

# Trainings & Seminare

## Methoden

Erlebnisorientierte Spielformen aus dem Theater und dem Improvisationstheater. Einzel-, Paar-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit. Teilnehmer\*innen- und Trainer\*in-Feedback. Reflexionen und Anwendungsunterstützung. Praxisbeispiele & Transfer.



**Karin Krug:** Studium der Theaterwissenschaft, Gründerin und Leiterin des fastfood theater München 1992. Tätig als Schauspielerin (Deutsche Meisterin im Theatersport), national und international, Trainerin im Unternehmensbereich und künstlerischen Bereichen. Mentorin für Künstler und Führungskräfte. Spezialgebiete: Präsenz und Wirkung, Teambuilding, Führung, Gender, Storytelling, Kommunikation, Kreativität und Spontaneität. [Erfahren Sie im Interview mehr über Karin Krug und Ihre Arbeit.](#)



**Andreas Wolf:** Studium der Theaterwissenschaften, Gründer und Leiter des fastfood theater München 1992. Tätig als Schauspieler, Trainer und Mentor. Lehrbeauftragter an der Bayerischen Theaterakademie August-Everding in München. Spezialgebiete: Präsenz und Wirkung, Umgang mit Auftrittsangst, Teambuilding, Führung, Gender, Storytelling, Kreativität und Spontaneität im künstlerischen und unternehmerischen Kontext.



Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Cross Consult GbR  
Bavariaring 43  
80336 München  
(0)89/4 52 05 26 – 0  
[info@crossconsult.de](mailto:info@crossconsult.de)

Jetzt Termin  
vereinbaren!

