



BUSINESS-FREIRAUMSEMINARE

Business-FreiRaumSeminare unterstützen die Teilnehmenden auf dem Weg in ein erfülltes (Berufs-)Leben und eine gesunde, erfolgreiche Unternehmensführung. Das Besondere: Die Seminare finden in und mit der Natur statt, und die Natur wird als Vorbild, Inspirations- und Kraftquelle eingebunden. Die Themen können einzeln; kombiniert oder als Reihe gebucht werden. Die inhaltlichen Schwerpunkte, die Dauer, der Ort (deutschlandweit und in Andalusien möglich), die Verteilung der Outdoor- und Indoor-Einheiten, eventuelle Follow-up-Veranstaltungen oder Coachings sowie die Arbeitssprache (Deutsch, Englisch, Spanisch) werden nach Ihren Wünschen ausgerichtet.



Der Ansatz

Business nach dem Vorbild der Natur

Sie nutzen die Analogien der Natur für Beruf und Unternehmensführung:

- wirkungsvoll. nachhaltig. gesund.
- wissenschaftlich fundiert.



Katja Dienemann

- Systemische Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- NLP-Master



DIENEMANN
NEUE WEGE FÜRS ICH

Sie möchten mehr wissen?
Nehmen Sie Kontakt auf.
Ich freue mich auf Sie!



KLAR KOMMUNIZIEREN

Sprache der Tiere – Sprache der Menschen ● Wie klare Kommunikation gelingt ● Tiere und Pflanzen als Vorbilder für gelungene Kommunikation

KONFLIKTE LÖSEN

Äußere und innere Konflikte ● Konflikttypen und Konfliktstrategien ● Konstruktive Konfliktlösung ● Konfliktlösung in der Natur

GEKONNT GRENZEN SETZEN

Selbstbehauptung & Durchsetzungsvermögen ● Elegant Nein sagen – verbal und nonverbal ● Win-Win-Lösungen finden

IDEENWERKSTATT NATUR

Natürlich kreativ sein ● Spannende Ideen für eigene Projekte finden ● Verstand und Bauchgefühl im Einklang erleben

RAUS AUS DEN ALTEN GLEISEN

Sich neu erleben ● Innovativ denken und handeln ● Flexibilität & Agilität

INTERKULTURELLE KOMPETENZ

Die Natur der Anderen – von Kultur, Kulturdimensionen und Kulturstandards ● Wie Hund und Katz? Interkulturell bedingte Missverständnisse erkennen und auflösen ● Vielfalt genießen – die Natur als Vorbild für interkulturelle Synergien

UNTERNEHMENSFÜHRUNG NACH DEM „PRINZIP NATUR“

So managt die Natur ● Erfolgsprinzipien von Pflanzen, Tieren und Ökosystemen ● Probleme gekonnt lösen ● Organisations-Bionik



FREIRÄUME FÜR TEAMS

FreiRaum-Reihe „TEAMVISION ENTWICKELN UND REALISIEREN“



Kundenstimmen

„Meine Erwartungen wurden absolut übertroffen. Ich hätte nicht gedacht, dass man auf einer Wanderung so viel über gelungene Kommunikation lernen kann.“

Auftraggeber, Themenwanderung
„Optimal kommunizieren nach dem Vorbild der Natur“



„Das Coaching bei Frau Dienemann konnte mich in diversen Bereichen meines Unternehmens und meiner Ziele unterstützen. So leitete sie mich durch einen Prozess, mit dem ich die Verbesserung der Organisation meines Autohauses einleiten konnte. Dazu gehörte Zielsetzung, Strategien und die Optimierung von Abläufen. Es gelang mir durch die mit Hilfe von Frau Dienemann aufgedeckten Ansatzpunkte Änderungsprozessen, die ich mit meinen Mitarbeitern schon länger eingeleitet hatte, den nötigen Elan zu geben.“

Inhaber Autohaus,
Business-Coaching

STANDORTBESTIMMUNG

Wo stehen wir als Team? ● Womit sind wir zufrieden, womit weniger zufrieden? ● Was bedeutet „gelungenes Teamleben“ für uns? ● Was hält uns von einem gelungenen Teamleben ab?

NEUAUSRICHTUNG

Wo soll es für uns im Unternehmen hingehen? ● Unsere Teamvision ● Love it, change it or leave it ● Den Boden für Veränderungen bereiten

WEG GEHEN I

Welches sind die nächsten Schritte? ● Hindernisse souverän managen ● Unsere Ressourcen und Kraftquellen

WEG GEHEN II

Was haben wir bisher erreicht? ● Was hängt? ● Was fließt? ● Welches sind jetzt die nächsten Schritte?

ANKOMMEN

Rückschau ● Wo stehen wir heute? ● Erfolge feiern



FREIRAUMSEMINARE AUF ENGLISCH ODER SPANISCH

Nachdenkenswertes



„The difference between the right word and the almost right word is the difference between lightning and a lightning bug.“

Mark Twain



„Wir empfangen die Weisheit nicht. Wir müssen sie für uns selbst entdecken im Verlauf einer Reise, die niemand für uns unternehmen oder uns ersparen kann.“

Marcel Proust



„Menschen, die miteinander arbeiten, addieren ihre Potenziale. Menschen, die füreinander arbeiten, multiplizieren ihre Potenziale!“

Steffen Kirchner

English Outdoor Experience / Español al aire libre

Fremdsprachenkompetenz ist eine absolute Schlüsselkompetenz in internationalen Unternehmen. Nutzen Sie den Mehrwert von Erleben in der Natur und Kommunikation in Englisch oder Spanisch.

TEAMGEIST STÄRKEN - STRENGTHENING THE TEAM SPIRIT - FOMENTAR EL ESPÍRITU DE EQUIPO

Auf Englisch bzw. Spanisch herausfordernde Team-Aufgaben lösen und Reflektionsprozesse durchführen • Die Sprache gezielt in schwierigen Situationen anwenden • Verbesserung des Teamgeistes UND der Sprachkompetenz mittels erlebnis- und handlungsorientierter Methoden

COACHING & TRAINING IN ANDALUSIEN

Ein mehrtägiger Abstand vom Tagesgeschäft gibt die Freiheit und Muße, sich relevanten Themen intensiv zu widmen, macht den Kopf frei für neue Erkenntnisse und lädt die Batterien auf. Herzlich willkommen am Meer oder in den Bergen Andalusiens!

Coaching für Führungskräfte & Teams

Interkulturelle und Team-Trainings, Klausurtagungen und mehr

Maßgeschneidert

Die inhaltlichen Schwerpunkte und die Veranstaltungssprache richten sich nach Ihren Wünschen.

• Sprechen Sie mich an! •

Der Rahmen

Besonders empfehlenswerte Orte: Atlantikküste „Costa de la Luz“, Alpujarras (Südflanke der Sierra Nevada), Sierra de Grazalema (Berge bei Ronda), Cabo de Gata (wüstenartiges Biosphärenreservat)

Unterkunft: Unterkunftstyp und -kategorie Ihrer Wahl • Von Tagungshotel über Kloster bis hin zur Finca ist alles möglich

Dauer: Variabel je nach Maßnahme - individuelle Verlängerung möglich

Organisation der Reise: Auf Wunsch Organisation durch einen Partner-Reiseveranstalter, anderenfalls durch Ihr Travel Management



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

FreiRaumSeminare zum Oberthema

„NATUR ALS QUELLE VON RUHE, ENTSPANNUNG, KRAFT UND GESUNDHEIT“

Auch die folgenden FreiRaumSeminare können einzeln, kominiert oder als Reihe gebucht und deutschlandweit durchgeführt werden. Dauer, Ort, inhaltliche Schwerpunkte und Anteil der Outdoor- und Indoor-Einheiten werden nach Ihren Wünschen ausgerichtet.

Bitte beachten Sie auch die umseitigen Vortragsangebote. Alle Vorträge sind auch für die betriebliche Gesundheitsförderung relevant.



Studienergebnisse

Naturkontakte reduzieren Stress und Stresshormone.

Gesundheitsstudie Wandern,
Rainer Brämer,
Deutsches Wanderinstitut, 2007



Arbeitnehmern kommen mit Abstand die meisten Eingebungen in der freien Natur (28 %), gefolgt von Mitarbeiterforen (16 %), zu Hause (14 %) und Ferien/ Reisen (13 %).

Chancen für den Mittelstand,
Manfred Helfrecht,
Christoph Beck, 1998

Büroarbeiter klagen zu 23 % weniger über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsprobleme, wenn in ihrem Büro Pflanzen stehen.

Landwirtschaftliche Universität
Oslo, 2012

GESUNDHEITSORIENTIERTE MITARBEITER- UND SELBSTFÜHRUNG

Sorgsamer Umgang mit den eigenen gesundheitlichen Ressourcen • Arbeit und Verhalten als Führungskraft und Mitarbeiter gesundheitsförderlich gestalten • Die heilende Kraft der Natur nutzen • Vom Mehrwert von Geh-Sprechungen • Integration in den Arbeitsalltag

STRESSFALLEN AUFDECKEN, GELASSENHEIT FINDEN

„Rote Knöpfe“ entschärfen • Stress positiv meistern • Der Atem als Schlüssel zur Gelassenheit • Gelassenheit durch Präsenz im Hier und Jetzt • Integration in den Arbeitsalltag

WEGE ZU KRAFT UND RUHE DER NATUR

Die Natur als Kraftquelle erleben • Das richtige Arbeits- und Lebenstempo finden • Entspannt aktiv sein • Nature@Work – bewegt, konzentriert und kreativ arbeiten unter freiem Himmel • Grüne Pausen sind Gold wert • Integration in den Arbeitsalltag

ACHTSAMKEIT MEETS ARBEITSWELT

Die Facetten von Achtsamkeit erleben • Nutzen von Achtsamkeit im Berufsalltag • Wie achtsames Arbeiten gelingt • Integration in den Arbeitsalltag

NACHHALTIGE WORK-LIFE-BALANCE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND MITARBEITER

Gesunde Balance zwischen eigenen Ressourcen/Interessen und den Anforderungen in Beruf und Familie herstellen • Sensibilisierung für mögliche innere und äußere Fallstricke • Gelungener Umgang mit den verschiedenen Anforderungen • Umsetzung im individuellen Lebens- und Arbeitskontext • Integration in den Arbeitsalltag



VORTRÄGE FÜR UNTERNEHMEN

MEHRWERT NATUR FÜRS BUSINESS NUTZEN



Buchtipps

*Von Bienen und Leitwölfen –
Strategien der Natur im Business
nutzen*

Matthias Nöllke,
Haufe-Lexware, 2008



*Das Prinzip Natur: Grünes Leben
im digitalen Zeitalter*

Richard Louv,
Beltz Verlag, 2012

*Nimm dein Problem und geh los!:
Walking your blues away*

Thom Hartmann,
VAK Verlags GmbH, 2007

Informationen im [www](http://www.katja-dienemann.de) unter
www.katja-dienemann.de



GESUNDBRUNNEN NATUR: ÜBER DEN MEHRWERT VON GESPRECHUNGEN

Sie erhalten Hintergrundinformationen zu den positiven Wirkungen von Aufenthalt und Bewegung in der Natur sowie Tipps zur entsprechenden Nutzung im Berufsleben (Natur in den Arbeitsalltag bringen & Arbeit in die Natur verlegen).

ERFOLGSUNTERNEHMEN NATUR – VON PFLANZEN UND TIEREN LERNEN

Die Natur ist ein Unternehmen, das in Milliarden Jahren nicht pleite gemacht hat. Alle Strategien und Entwicklungen sind auf ein nachhaltiges Überleben hin optimiert. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie theoretisch und anhand praktischer Beispiele, wie Sie sich Analogien aus der Natur für Ihren Berufsalltag zu Nutze machen können.

SELBST-MANAGEMENT FÜR BERUF UND PRIVATLEBEN

GELUNGENE WORK-LIFE-BALANCE IN HEKTISCHEN ZEITEN

In diesem interaktiven Vortrag mit Hintergrundinformationen und praktischen Übungen erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Ihnen im Alltag eine gelungene Balance zwischen eigenen Ressourcen und Anforderungen gelingt. Sie werden sensibilisiert für mögliche innere und äußere Fallstricke und erkennen Möglichkeiten der Umsetzung in Ihrem Lebens- und Arbeitskontext.

SELBST-COACHING – WIE SIE GUT FÜR SICH SORGEN KÖNNEN

In dem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Ihr innerer Schweinehund tickt und mit welchen Coaching-Methoden Sie eigenständig gelungenes Selbst-Management realisieren können.

Alle Angebote können auf Deutsch, Englisch und Spanisch durchgeführt werden.