



Akademie  
des **Sports**

im LandesSportBund  
Niedersachsen e. V.

Mitglied im Europäischen Netzwerk der Akademien des Sports

*Kompetent  
in Führung*

*erkennen. entdecken. erleben*

**2016**



## Inhalt

---

Seminarimpressionen	4
Engagiert in Führung gehen	6
Hinweise	7
Programmübersicht	8
Basismodule	10
Einzelmodule	12
Special für junge Engagierte	18
Specials für Frauen	19
Trainerinnen und Trainer	21
Sieben gute Gründe Kompetent in Führung zu gehen	24
Zusätzliche Angebote	25
Infos & Anreisehinweise	26

## Seminarimpressionen



# Kompetent in Führung 2016



## Engagiert in Führung gehen

### **Zukunft braucht Führung**

Das Handeln im Beruf oder Ehrenamt wird immer vielschichtiger und schnelllebiger: Orientierung geben, nach vorne schauen, planen, Prozesse anstoßen, Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen, kontrollieren, beurteilen, fordern, fördern, coachen – um nur ein paar Stichworte zu nennen.

### **Mit Persönlichkeit überzeugen**

Das wichtigste Instrument der im Ehrenamt oder Beruf Engagierten ist ihre Persönlichkeit mit ihren Kompetenzen.

**Kompetent in Führung** lädt im Ehrenamt oder Beruf Engagierte ein, sich mit den eigenen Erwartungen, Potentialen und Handlungsmustern auseinander zu setzen und neue Handlungsweisen auszuprobieren.

**Kompetent in Führung** stellt die agierenden Menschen selbst in den Mittelpunkt. Nur wer es schafft, an sich selbst zu arbeiten, wird andere begeistern können, das Gleiche zu tun.

**Kompetent in Führung** hält hierzu den idealen Raum für Sie bereit und bietet interessante Impulse und Entwicklungsmöglichkeiten.

## Hinweise

Wir empfehlen den Einstieg mit einem **Basismodul** „Wer bin ich? Wer sind die anderen?“

Danach wählen Sie aus den **Einzelmodulen** beliebig nach persönlichem Interesse!

Sie haben das Basismodul verpasst, möchten aber gerne an einem der Einzelmodule teilnehmen? Wir machen es für Sie möglich!  
Kontakt: Thomas Friedrich, Tel.: 0511 1268-307.

Der **Teilnahmebeitrag** pro Modul beträgt:

	1	2
Basismodule	250,- €	500,- €
Einzelmodule	175,- €	350,- €
Special für Junge Engagierte	80,- €	350,- €
Specials für Frauen	125,- €	350,- €

<sup>1</sup> für Teilnehmende (TN) aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen

<sup>2</sup> für alle anderen TN

## Programmübersicht

### **Wer bin ich? Wer sind die anderen?**

Lebensmotive und Führungshandeln

S. 10



### **Wer bin ich? Wer sind die anderen?**

Persönlichkeitspräferenzen und Führungshandeln

S. 11



### **Bis hierhin und nicht weiter**

Unfaire Angriffe abwehren

S.12



### **Wer hat an der Uhr gedreht?**

Vom Selbst- und Wir-Management

S.13



### **Überzeugend reden und auftreten**

Wirkungsvoll präsentieren durch Storytelling

S.14



## **Wenn's knackt und knirscht**

Sicherheit in schwierigen Gesprächen

S. 15



## **Anders moderieren**

Überraschend einsteigen und merk-würdig enden

S. 16



## **Resilienz kann man lernen**

Endlich raus aus dem Hamsterrad

S.17



## **Special für junge Engagierte**

von 16 bis 26 Jahren!

S. 18



## **Specials für Frauen**

S. 19

S. 20





## Basismodul

### Wer bin ich? Wer sind die anderen?

#### – Lebensmotive und Führungshandeln

Motivation ist kein Zufall! Wir Menschen streben bewusst oder unbewusst nach Rahmenbedingungen, die uns ein gutes Gefühl geben, uns also motivieren. Ob wir das schaffen, steht auf einem anderen Blatt. Das Modell der 16 Lebensmotive nach Professor Steven Reiss (Reiss Profile®) lädt ein, Motivation neu zu denken. Sie werden Kommunikations- und Handlungsmaßnahmen kennenlernen, die Ihnen eine motivorientierte und damit wertschätzende Führung ermöglichen. Darüber hinaus lernen Sie interessante Sichtweisen kennen, die Ihnen helfen, das Beste aus Beziehungen herauszuholen.

- Lebensmotive im Reiss Profile® erleben und nachvollziehen
- Mein persönliches Reiss Profile®
- Harmonien und Disharmonien von Motiven
- Was treibt mich in Beruf und Freizeit an?
- Persönliche Antreiber optimal für das Führungshandeln nutzen
- Selbst- und Fremdbild aus der Reiss Profile®-Perspektive

**TRAINER:** Horst Liebetruth

**TERMIN:** 09. - 11. März 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 3. Tag 16:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 250,- €/500,- € (s. Seite 7)

**HINWEIS:** Als Bildungsurlaub anerkannt!



## Basismodul

### Wer bin ich? Wer sind die anderen?

#### – Persönlichkeitspräferenzen und Führungshandeln

Basierend auf den „Psychologischen Typen“ des Schweizer Psychiaters C.G. Jung, hat sich der Myers-Briggs Typenindikator (MBTI®) entwickelt. Der MBTI® bietet eine hervorragende Perspektive, um eigene Denk- und Wahrnehmungsmuster und die von anderen zu erkennen und einschätzen zu lernen. Bestehende Handlungsmuster und Verhaltenstendenzen werden dadurch beschreibbar, bearbeitbar und veränderbar, wobei alle Präferenzen wertvoll und hilfreich für die Problemlösung sind.

- Einblicke in die eigene Persönlichkeit erhalten
- Das eigene MBTI®-Profil bestimmen
- MBTI®-Präferenzen erleben und nachvollziehen
- Entwicklungsfelder identifizieren
- Teamstrukturen analysieren
- Problemlösungsstrategien und Führungsverhalten aus der MBTI®-Perspektive

**TRAINER:** Markus Hielscher

**TERMIN:** 11. - 13. Mai 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 3. Tag 16:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 250,- €/500,- € (s. Seite 7)

**HINWEIS:** Als Bildungsurlaub anerkannt!



## Einzelmodul

### **Bis hierhin und nicht weiter** **– Unfaire Angriffe abwehren**

Jeder kennt unangenehme, stressige und nervige Situationen in der täglichen Kommunikation. Beruflich und privat sind wir immer wieder unfairen Angriffen ausgesetzt. Wir reagieren oft unangemessen und für uns selbst nicht zufriedenstellend. In diesem Seminar schauen wir auf typische Reaktionsmuster. Ferner erweitern Sie Ihr Spektrum situationsangepasster Verhaltensweisen, um den Dialog aufrecht zu erhalten.

- Wie werde ich angegriffen? Was davon ist destruktiv?
- Wie reagiere ich typischerweise mit welchem Ergebnis?
- Vom Ich zum Du: Wer genau greift mich an?
- Eskalationsstufen und die verschiedenen Ebenen der Verletzlichkeit
- Techniken der Deeskalation
- Lort und die Kraft des Humors

**TRAINERIN:** Anja Henke

**TERMIN:** 08. - 10. April 2016  
(Beginn 1. Tag 17:00 Uhr,  
Ende 3. Tag 12:00 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 175,- €/350,- € (s. Seite 7)



## Einzelmodul

### Wer hat an der Uhr gedreht? – Vom Selbst- und Wir-Management



Zeit- und Selbstmanagement ist nicht nur ein persönliches Thema, sondern unterstützt auch die Weiterentwicklung der Organisation. Wie im Sport so gibt es auch im Zeit- und Selbstmanagement Regeln und Prinzipien, deren Einhaltung helfen kann, den Zeitmangel in den Griff zu bekommen. Die wichtigsten Methoden zum Zeit- und Selbstmanagement und ihre Wirkungszusammenhänge werden im Seminar erlernt und angewendet.

- Erhöhung der Effizienz und schlanken Zielerreichung durch Planung und Vorbereitung
- Prioritäten und Werte klären, um dem Tag, den Wochen und den Monaten Struktur zu geben
- Klärung der Frage nach dem Wesentlichen im täglichen Miteinander
- Bedeutung des Energiemanagements für den Einzelnen und die Gruppe
- Anlegen von Checklisten als Aufbau eines Erinnerungssystem

**TRAINER:** Friedel Gaidt  
**TERMIN:** 10. - 11. Juni 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 2. Tag 16:30 Uhr)  
**TN-BEITRAG:** 175,- €/350,- € (s. Seite 7)

## Einzelmodul

### Überzeugend reden und auftreten – Wirkungsvoll präsentieren durch Storytelling



Um Menschen für sich oder seine Sache zu gewinnen, braucht es ein stimmiges Selbst. Und eine Präsentation, die begeistert, Emotionen weckt und Gedanken ins Rollen bringt. Wir arbeiten an Ihrem ganz persönlichen Ausdruck und nutzen hierfür Techniken aus der Körper- und Theaterarbeit. Darüber hinaus bedienen wir uns der Kraft des Storytelling, um Ihre Aussagen und Ziele mit Bildern und starken Emotionen zu verbinden und so Ihr Publikum/Gegenüber wirklich zu berühren.

- Die eigene Wirkung – Klarheit in den Zielen
- Körperpräsenz – Wirkungsvoll erzählen ohne Worte
- Erlebnisse/Anekdoten für Präsentationen nutzen
- Einfach starke Bilder erzeugen
- Einfache als auch komplexere Grundmuster des Storytelling kennenlernen und anwenden
- Inhalte in knackige Stories verpacken

**TRAINERIN:** Sandra Masemann

**TERMIN:** 24. - 25. August 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 2. Tag 16:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 175,- €/350,- € (s. Seite 7)

## Einzelmodul

### Wenn´s knackt und knirscht

#### – Sicherheit in schwierigen Gesprächen



Es ist eine zentrale Aufgabe von Führungskräften, Konflikte zu bearbeiten, aber auch die positive Funktion von Konflikten wahrzunehmen. Denn Konflikte verhindern Stagnation. Dennoch werden Konflikte überwiegend negativ bewertet. Das liegt auch an dem häufig unprofessionellen Umgang mit ihnen und den Schwierigkeiten bei ihrer Beilegung. Führung heißt, herausfordernde Gesprächssituationen souverän zu meistern. Grundsätze hierzu werden Sie in diesem Seminar kennenlernen und üben.

- Konfliktsituationen erkennen
- Eskalationsstufen bestimmen
- Ursachen analysieren
- Zielorientierte Strategien entwickeln
- Kritik äußern und Konflikte ansprechen
- Kritik- und Konfliktgespräche vorbereiten und durchführen

**TRAINERIN:** Ulrike Stender

**TERMIN:** 23. - 25. September 2016  
(Beginn 1. Tag 17:00 Uhr,  
Ende 3. Tag 12:00 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 175,- €/350,- € (s. Seite 7)

## Einzelmodul

### Anders moderieren

#### – Überraschend einsteigen und merk-würdig enden

Wenn Moderation nur als Methode verstanden wird, geht ein wesentlicher Effekt verloren. Das ist die Kreativität in der Ungewissheit über einen zu gestaltenden Prozess mit einer Gruppe. Standardisierte Abläufe und spontane Veränderungen stehen sich deshalb gegenüber und manchmal im Weg. Im Seminar schauen wir hauptsächlich auf die Elemente und Ideen, die eine Moderation anders, kreativ und dynamisch werden lassen.

- Überraschend einsteigen und alle Teilnehmenden mitnehmen
- Auf den Punkt kommen ohne lange herumzureden
- Merk-würdig visualisieren – Symbole, Figuren und Text lerngerecht entwerfen
- Visual Thinking – Mit beiden Gehirnhälften denkt man besser
- Ergebnisse zum Mitnehmen – Nicht nur fürs Protokoll
- Die Blitz-Moderation – Live und spontan im Tandem auftreten

**TRAINER:** Hermann Grams

**TERMIN:** 28. - 29. Oktober 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 2. Tag 16:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 175,- €/350,- € (s. Seite 7)



## Einzelmodul

### Resilienz kann man lernen

#### – Endlich raus aus dem Hamsterrad!

Resilienz ist die Fähigkeit, Schaffenskraft und innere Ruhe zu erlangen und zu erhalten, auch wenn hohe Leistung verlangt wird und der Arbeitstakt schnell ist. Resiliente Menschen sind in der Lage, auf schnell wechselnde Situationen und Problemstellungen flexibel zu reagieren. Symbol dafür ist das Stehaufmännchen. Innere Beweglichkeit, Gelassenheit und eine optimistische Grundhaltung sind Bausteine auf dem Weg dorthin.

- Bewusstheit über eigene Ressourcen
- Klarheit über eigene Bedürfnisse und Rollen
- Kompetente Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
- Innere Stabilität in Zeiten stetiger Veränderung
- Überprüfung und ggf. Weiterentwicklung gewohnter Denk- und Handlungsweisen
- Gezielte Burn-Out-Prävention

**TRAINER:** Norbert Rönnau

**TERMIN:** 04. - 05. November 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 2. Tag 16:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 175,- €/350,- € (s. Seite 7)





## Special für junge Engagierte

von 16 bis 26 Jahre

### Freiwilligendienst, Ausbildung, was dann?!

#### – Du kannst mehr als du glaubst

Du stehst vor der Frage, wo es für Dich in Zukunft hingehen soll? An zwei Tagen hast Du die Gelegenheit, Deinen Blick auf das zu richten, was Du schon kannst und damit einen Ausblick in Deine Zukunft zu wagen. Durch intensiven Austausch in der Gruppe lernst Du zudem die Lebensentwürfe anderer kennen und was ihnen wichtig ist.

- Was alles in mir steckt: Meine persönlichen Stärken, Kenntnisse, Erfahrungen und Vorlieben
- Wo ich hin will: Die Ziele für mein Leben – und was mir dabei wichtig ist
- Wie ich das machen will: Die nächsten Schritte auf dem Weg zu meinen beruflichen und persönlichen Zielen
- Wie andere das machen: Weitere Lebenswege kennenlernen und gemeinsam reflektieren

**TRAINER:** Jürgen Südkamp

**TERMIN:** 01. - 02. April 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 2. Tag 16:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 80,- €/350,- € (s. Seite 7)



## Special für Frauen

### Move Talk:

### Überzeugend und selbstbewusst Ziele erreichen

### – Mit Hirn, Herz und Körpersprache!



Der Augen-Blick, der Handschlag, die innere und äußere Haltung sagen oft mehr als 1.000 Worte. Die eigenen Stärken und Vorzüge ausschließlich verbal zu vermitteln greift zu kurz, wenn der Körper etwas anderes ausdrückt. In diesem Seminar wird die Kraft der Körpersprache (Move Talk) ganz bewusst und spielerisch ausprobiert, um sie im Beruf und Ehrenamt zu nutzen. In interaktiven Übungen werden die Teilnehmenden sichtbar, hinterlassen Wirkung und bringen eindeutige Botschaften ins Gespräch, die überzeugen und authentisch sind.

- Abgleich Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Gespräche FÜHREN, Aktives Zuhören
- Verschiedene Rollen/Hoch- und Tiefstatus im Joballtag
- „Nein sagen“ – Möglichkeiten der positiven Abgrenzung
- Überzeugende Selbstdarstellung in Bewerbungen/  
Verhandlungen/Meetings

**TRAINERIN:** Mona Klare

**TERMIN:** 02. - 03. September 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 2. Tag 15:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 125,- €/350,-€ (s. Seite 7)

## Special für Frauen

### Steigerung der persönlichen Wirksamkeit – Selbst in Führung gehen

Gerade wenn es schwierig wird, die Wogen des Alltags in Richtung Sturmflut tendieren, werden Menschen oft unsensibler, verhärten oder reagieren überzogen. Sie sind innerlich verunsichert, hilflos oder aufgebracht. Statt überlegt und flexibel zu handeln, rasen sie aus und folgen blindlings ihren Reaktionen. Die Mitmenschen reagieren auf solche Ausbrüche unterschiedlich. Manche bekommen Angst, andere schalten auf den berühmten „Durchzug“. Wesentlich hilfreicher ist, die eigenen Reaktionen und Aktionen bewusst steuern zu können, um handlungsfähig zu bleiben.

- Management von „wunden Punkten“
- Wie entschleunige ich typische Reaktionsketten?
- Mehr Verantwortung – Weniger Schuldzuweisungen
- Das innere Team managen
- Kühler Kopf – Wenn ´s heiß her geht
- Werkzeugkoffer für ein gutes Miteinander

**TRAINERIN:** Barbara Messer

**TERMIN:** 25. - 26. November 2016  
(Beginn 1. Tag 10:00 Uhr,  
Ende 2. Tag 15:30 Uhr)

**TN-BEITRAG:** 125,- €/350,- € (s. Seite 7)



## Trainerinnen und Trainer

### **Friedel Gaidt**

(Wetter an der Ruhr)

Führungskräfteentwicklung, Projektmanagement,  
Verhandlungstraining



### **Hermann Grams**

(Hannover)

Entwicklung von Führungskompetenz, Methoden-  
kompetenz und Beziehungskompetenz, Moderation



### **Anja Henke**

(Marl)

Kommunikationstraining, Persönlichkeitsentwicklung,  
Kunden- und Mitarbeiterbindung, Lösung von Störungen



## Trainerinnen und Trainer

### **Mona Klare**

(Berlin)

Coaching für Führungskräfte, Krisen-Management,  
Kommunikationstraining, Selbstmanagement



### **Markus Hielscher**

(Schneverdingen)

Handlungsorientierte Team- und Führungskräfte trainings,  
Coaching, Beratung



### **Horst Liebethuth**

(Uetze)

Kommunikationstraining, Konfliktmanagement,  
Selbstmanagement, Motivation, Ernährung und Sport



### **Sandra Masemann**

(Hannover)

Kommunikations- und Präsenztraining, Improvisations-  
und Kreativitätstraining, Unternehmenstheater



## Trainerinnen und Trainer

### **Barbara Messer**

(Berlin)

Persönlichkeitsentwicklung, Change Prozesse,  
Suggestopädie, Inszenierung von Tagungen/  
Meetings/Kongressen



### **Norbert Rönnau**

(Göttingen)

Coaching für Führungskräfte, Teamentwicklung,  
Resilienz-Coachings und -Trainings



### **Ulrike Stender**

(Wennigsen am Deister)

Führungskompetenzentwicklung, Moderation von  
Organisations- und Teamentwicklungsprozessen



### **Jürgen Südkamp**

(Detmold)

Umsetzung von Veränderungsprojekten, Kompetenz-  
entwicklung, Qualitätsmanagement



## Sieben gute Gründe Kompetent in Führung zu gehen

Sie werden in Ihrem persönlichen Lernprozess unterstützt.  
In unserem Angebot finden Sie für Ihren nächsten Entwicklungsschritt  
das passende Seminar; wir beraten Sie gerne.

Sie werden in jedem Modul durch qualifizierte Trainerinnen  
und Trainer begleitet.

Sie lernen effizient in kleinen Seminargruppen.  
Motto: „Der Lernende steht im Mittelpunkt.“

Sie lernen in modernen Seminar- und Arbeitsgruppenräumen.

Wir bieten einen geschützten Lernraum, hier gilt der Grundsatz der  
Verschwiegenheit.

Sie erhalten mit dem geringen Teilnahmebeitrag die Übernachtung,  
Vollverpflegung, Pausengetränke, Seminarbescheinigung,  
Fotoprotokoll, weitere Seminarunterlagen.

Sie gestalten Ihre Seminarfreizeiten aktiv im Fitnessraum, auf der  
Kegelbahn, in der Sauna, in der Sporthalle, am nahe gelegenen  
Maschsee oder in der gemütlichen Cafeteria.

## Zusätzliche Angebote

### **Exklusive Seminare für geschlossene Gruppen**

Ein geschlossenes Seminar wird im Gegensatz zum offenen Seminar exklusiv für die Mitarbeitenden Ihrer Organisation geplant und auf Wunsch auch vor Ort durchgeführt.

So bieten wir auch alle Module von „Kompetent in Führung“ maßgeschneidert z. B. für Ihren Vorstand, für Ihre Projektgruppe oder für die Mitarbeitenden Ihrer Geschäftsstelle an. Gemeinsam werden Lernprozesse erarbeitet, die sich auf konkrete Situationen in ihrem Arbeitsalltag beziehen.

### **KiF.vor Ort**

Wir bieten kompletten Sportvereinsvorständen (5 - 10 Personen) sechsstündige „Kompetent in Führung-Workshops“ an.

Mögliche Workshop-Themen:

„Es knirscht! – Erfolgreich durch Konflikte führen“ oder

„Plötzlich Führungskraft! – Was nun?“.

Honorar und Reisekosten des Akademie-Trainers werden auf Antrag vom LSB erstattet. Der Vereinseigenenanteil beträgt 175,- €.

Die KiF.vor Ort-Workshops sind eine Kooperation mit der Abteilung Organisationsentwicklung des LSB.

Kontakt: Thomas Friedrich, Tel.: 0511 1268-307.



## Infos & Anreisehinweise

Sie haben Fragen, Anregungen oder Assistenzbedarf?

Dann wenden Sie sich bitte an:

Akademie des Sports

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10

30169 Hannover

Tel.: 0511 12 68-305

Fax: 0511 12 68-4305

E-Mail: [dkrause@akademie.lsb-nds.de](mailto:dkrause@akademie.lsb-nds.de)

[www.akademie.lsb-nds.de](http://www.akademie.lsb-nds.de)

### Online- Anmeldung

<https://bildungsportal.lsb-niedersachsen.de/>

Die Akademie des Sports befindet sich in der Nähe des Maschsees, unmittelbar hinter der HDI-Arena und neben der Swiss Life Hall.





im LandesSportBund  
Niedersachsen e. V.

Mitglied im Europäischen Netzwerk der Akademien des Sports

## Impressum

Akademie des Sports im  
LandesSportBund Niedersachsen e. V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Text: Thomas Friedrich

Fotos: LSB/NRW/Andrea Bowinkelmann (2);

Thomas Friedrich (17);

Ulrike Stender, Norbert Rönnau (je 1)

Druck: Fischer Druck GmbH

Copyright: LandesSportBund Nieder-  
sachsen e. V.

September 2015

Der Druck erfolgt aus Mitteln der Finanz-  
hilfe des Landes Niedersachsen



**Niedersachsen**