WAS BEDEUTEN MIR MENSCHEN?

WIE BESCHREIBE ICH UNSER TEAM?

WAS IST UNSER GRÖSSTES PROBLEM?

WAS TRÄGT MICH?

WAS IST UNSERE GRÖSSTE LEISTUNG?

WAS IST DAS ZENTRUM MEINES LEBENS?

WORUM GEHT ES IM MOMENT WIRKLICH?

WAS MACHE ICH MIT LEIDENSCHAFT ?

WAS INSPIRIERT UNS?

WAS VERMISSE ICH HIER?

UND WENN ICH NICHT URTEILE?

WAS VERBINDET UNS?

WOMIT SOLLTEN WIR ENDLICH BEGINNEN?

WOFÜR WILL ICH LEBEN?

WAS GILT ES AUF DEN WEG ZU BRINGEN?

WAS FÖRDERT UNS?

WAS IST DIE GEGENKRAFT?

WAS IST UNSER IMAGE?

WAS IST HIER MEINE ROLLE?

WELCHE WERTE TEILEN WIR?

UND WENN ER/SIE RECHT HÄTTE?

WELCHE ENTSCHEIDUNG STEHT AN?

WAS (BE-)HINDERT UNS?

WAS GIBT MIR ZU DENKEN?

WAS SIND UNSERE VERDECKTEN ZIELE?

WAS IST UNSER ZIEL?

WAS VERBINDET UNS?

WOHIN MÖCHTE ICH WEITER WACHSEN?

WOVON TRÄUME ICH?

WAS TRÄGT MICH IN MEINEM LEBEN?

UND WENN ICH MEHR ZUHÖREN WÜRDE?

WOZU DIENT MEINE ANGST?

WAS GIBT MIR ZU DENKEN?

WAS SIND MEINE 5 TRAGENDEN WERTE?

WAS FREUT MICH IMMER WIEDER?

WORIN BIN ICH MEIN EIGENER SKLAVE?

WER ÜBER NIMMT FÜHRUNG?

WAS BEDEUTET MIR DAS TEAM?

WAS IST IN MEINEM LEBEN AUFZURÄUMEN?

WO MÖCHTE ICH EINE GRENZE SETZEN?

WAS FÖRDERT UNS?

WO BEGRENZE ICH MICH?

WER HAT HIER EINFLUSS?

ÜBER MICH 3

STANDARD PORTFOLIO 4

MODUL GFK BASICS 4
KONFLIKTDARSTELLUNG & KONFLIKTANALYSE MIT LEGO® SERIOUS PLAY® 5
KOMMUNIKATION TRIFFT RESILIENZ: STÄRKE DEINE WIDERSTANDSKRAFT UND FÖRDERE TEAMARBEIT 7
AUFBAU MODUL GFK: KONFLIKTMANAGEMENT IN ZEITEN VON VERÄNDERUNG 9
MODUL KI IM UNTERNEHMEN - BASISWISSEN & STRATEGIEENTWICKLUNG 11
MODUL TEAMDYNAMIKEN & KI 13

MEIN KONZEPT 14

WORKSHOPS/TRAININGS 14
ECHT GEHT VOR PERFEKT 14
HUMOR 14
INDIVIDUELL 14

SPEZIALISIERUNG 15

SUPERVISION, COACHING 15
EINZELCOACHINGS 15
GRUPPENCOACHINGS UND SUPERVISIONEN 15
FÜHRUNGSKRÄFTECOACHINGS 15
INTERVISIONEN 15
MANAGEMENT, CONSULTANT, DEVELOPMENT 15

QUALIFIKATIONEN PSYCHOLOGIE & IT 16

KONTAKT 17

ÜBER MICH

Ich bin Dagmar Rostek, geboren 1970 in Hilden und meine berufliche Laufbahn begann mit einer Ausbildung zur Kinderkrankenschwester. Mein Interesse an Technologie führte mich zu einem **Studium der Informatik an der RWTH Aachen**, das ich 2006 mit einem **Diplom** abschloss. Meine Neugier und Begeisterung für menschliches Verhalten und Organisationsdynamiken führten mich zu einem weiteren **Studium der Psychologie** an der Fernuni Hagen und SRH-Fernhochschule. Mit einem Schwerpunkt auf **Change-Management** und **Markt-, Werbe- & Medienpsychologie** erwarb ich 2023 meinen **Master in Wirtschaftspsychologie**.

Um meine Expertise im Bereich der Menschenführung und Kommunikation zu vertiefen, absolvierte ich eine **Zusatzausbildung zur Supervisorin und zum Coach** am Humanistischen Institut in Eschweiler, anerkannt von der DGSv. Außerdem erhielt ich eine Trainerausbildung zur **Gewaltfreien Kommunikation** nach der Methode von Marshall B. Rosenberg im BMC Bonn.

Nach meinem Informatikstudium arbeitete ich als Informatikerin bei verschiedenen internationalen Unternehmen, einschließlich SAP. 2016 wagte ich den Schritt in die Selbständigkeit und arbeite seitdem als **Managementberaterin** mit **Schwerpunkt Unternehmenskommunikation**. Neben meiner Beratungstätigkeit engagiere ich mich auch als **Dozentin** und **Coach** in Kliniken und Institutionen. Derzeit absolviere ich meinen **Master in Data Science und Analytics**, um meine Leidenschaft für Künstliche Intelligenz (KI) in praxisnahen Situationen auszuleben.

Ich unterstütze und berate Unternehmen dabei, wie sie **KI gewinnbringend** in ihre **Geschäftsprozesse integrieren** können, selbst wenn sie bisher keine Erfahrung mit KI gesammelt haben. Mein Beitrag besteht darin, Unternehmen auf dem aktuellen Stand der KI-Technologie zu halten und ihnen zu helfen, die **Vorteile und Potenziale von KI voll auszuschöpfen**. Dies beinhaltet die Identifizierung von geeigneten Anwendungsfällen, die Auswahl der richtigen Technologien und Werkzeuge sowie die Schulung des Personals, um eine erfolgreiche Integration zu ermöglichen.

Mit einer einzigartigen Kombination aus technischem Verständnis, psychologischem Einblick und spezialisiertem Wissen in Kommunikation und Führung bringe ich einen breiten Erfahrungsschatz und vielseitige Fähigkeiten in meine Arbeit ein. Ich bin engagiert, Lösungen für komplexe Herausforderungen zu finden, und freue mich darauf, meine Erfahrungen und Fähigkeiten einzusetzen, um Organisationen dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten.

STANDARD PORTFOLIO

MODUL GFK BASICS

1 TAGES WORKSHOP

In der schnelllebigen und technologiegetriebenen Geschäftswelt sind Missverständnisse und Konflikte oft an der Tagesordnung. Sie resultieren aus subjektiven Wahrnehmungen und fehleranfälligen Interpretationen, die zu Stress führen. Dieser Stress wiederum verengt den Wahrnehmungsfokus und begünstigt weitere Fehlinterpretationen, was eine Abwärtsspirale in Gang setzt, die konstruktiver, wertschätzender Kommunikation entgegenwirkt. Das Bewusstsein für diese Prozesse und die Vermittlung einer empathischen Kommunikationshaltung gemäß der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) können eine aufrichtige und effektive Kommunikation innerhalb des Unternehmens fördern.

Stärkung der Kommunikationskompetenz im Unternehmenskontext

- Was ist denn wirklich passiert? Unterscheiden zwischen Beobachtung und Bewertung in der Unternehmenskommunikation.
- Kommunikationsmodelle – Positionierung der GFK als Haltung innerhalb verschiedener Kommunikationsmodelle.
- Empathie in der GFK.
- Die 4-Schritte der GFK.
- Die Macht der Worte - Verständnis dafür, wie Wortwahl die Unternehmensrealität beeinflusst.

KONFLIKTDARSTELLUNG & KONFLIKTANALYSE MIT LEGO® SERIOUS PLAY®

2 TAGES WORKSHOP

„Erforschen Sie in dem Workshop "Konfliktdarstellung & Konfliktanalyse mit Lego® Serious Play®" innovative und kreative Wege, um Konflikte zu identifizieren, zu analysieren und potenzielle Lösungen zu finden. Dieser spielerische Ansatz fördert Zusammenarbeit und Kommunikation und ermöglicht eine tiefere Reflexion über die zugrunde liegenden Probleme.

In diesem Workshop werden wir

Konfliktdarstellung mit Lego® Serious Play®: Lernen Sie, wie Sie komplexe Konfliktsituationen durch den Bau von Lego®-Modellen visualisieren und darstellen können. Erkunden Sie die Grundlagen der Konfliktentstehung und erfahren Sie, wie Lego® Serious Play® als effektives Tool zur Konfliktdarstellung eingesetzt werden kann.

Konfliktanalyse durch Lego®-Modelle: Nutzen Sie die erstellten Lego®-Modelle, um die verschiedenen Aspekte und Dynamiken von Konfliktsituationen zu untersuchen. Erfahren Sie, wie Sie verborgene Muster und Zusammenhänge aufdecken, indem Sie unterschiedliche Perspektiven einnehmen und die Modelle gemeinsam mit anderen Teilnehmern analysieren.

Lösungsentwicklung mit Lego® Serious Play®: Entwickeln Sie kreative potenzielle Lösungsalternativen für die identifizierten Konflikte. Arbeiten Sie mit anderen Teilnehmern

zusammen, um gemeinsame Lösungsansätze zu finden. Erstellung eines Aktionsplans: Erarbeiten Sie einen individuellen Aktionsplan, der die im Workshop gewonnenen Erkenntnisse und Lösungsansätze in Ihren Arbeitsalltag integriert.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Konfliktlösungsfähigkeiten verbessern und kreative, innovative Ansätze zur Konfliktbewältigung kennenlernen möchten. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen und der Anwendung von Lego® Serious Play® werden Sie dazu ermutigt, Ihre Problemlösungskompetenzen zu erweitern und Konflikte auf völlig neue Weise anzugehen.

KOMMUNIKATION TRIFFT RESILIENZ: STÄRKE DEINE WIDERSTANDSKRAFT UND FÖRDERE TEAMARBEIT

1 TAGES WORKSHOP

Möglicherweise kennen Sie das Gefühl, vom Stress überwältigt zu sein und Schwierigkeiten haben, effektiv mit Kollegen zu kommunizieren. Sie sehnen sich nach innerer Stärke und besserer Kommunikation, um den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein. Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, genau das zu erreichen.

Der Resilienz Workshop konzentriert sich darauf, Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit und Kommunikationsfähigkeiten zu stärken. Sie erhalten praxisnahe Techniken und Strategien, um stressresistenter zu werden und gleichzeitig effektivere Kommunikation in herausfordernden Situationen zu gewährleisten.

In diesem Workshop werden Theorie und Praxis kombiniert, um einen nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag zu unterstützen. Die Teilnehmer vertiefen ihr Wissen durch praktische Übungen, die auf den vorgestellten Konzepten aufbauen und ihnen helfen, ihre neu erworbenen Fähigkeiten in realen Situationen anzuwenden.

ZIELE und INHALTE

Ziele:

- Die Grundlagen der Resilienz und Kommunikation kennenlernen
- Stress erkennen und bewältigen
- Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge fördern
- Emotionale Intelligenz, Achtsamkeit und aktives Zuhören entwickeln

Inhalte:

- Theorie-Input und Erfahrungsaustausch
- Stress-Inventar und ABC-Technik
- SMART-Ziele und Selbstfürsorge-Bingo
- Rollenspiele und Achtsamkeitsübungen

AUFBAU MODUL GFK: KONFLIKTMANAGEMENT IN ZEITEN VON VERÄNDERUNG

1 TAGES WORKSHOP

In Zeiten erhöhter Unsicherheit und rasanter Veränderungen, wie sie viele Unternehmen aktuell erleben, können Konflikte, Ärger und Aggression häufiger auftreten und das Betriebsklima belasten. Dieser Workshop konzentriert sich darauf, den Umgang mit solchen Konfliktsituationen zu verbessern. Wir beleuchten die Ursachen dieser Emotionen und entwickeln Strategien zur Förderung der Selbstempathie und Akzeptanz. Damit geben wir Ihnen effektive kommunikative Werkzeuge an die Hand, die helfen, Konfliktsituationen optimal zu bewältigen und die Arbeitsatmosphäre positiv zu beeinflussen.

Stärkung der KONFLIKTLÖSUNGSKOMPETENZEN

- Konfliktdynamiken verstehen: Untersuchung der "Biographie" von Konflikten und Identifizierung wiederkehrender Muster.
- Arbeit mit dem Inneren Team: Nutzen des Modells des Inneren Teams zur besseren Selbstreflexion und zum Verständnis innerer Konflikte.
- Einführung in die Transaktionsanalyse: Verständnis innerer Widerstände und Blockaden durch die Transaktionsanalyse.
- Gewaltfreie Kommunikation: Erlernen und Anwenden der Methode und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall B. Rosenberg) zur Verbesserung der Konfliktgespräche.
- Förderung der Selbstempathie: Entwicklung von Selbstempathie als Grundlage für den Deeskalationsprozess und als Werkzeug zur Förderung der eigenen Gelassenheit in Konfliktsituationen.

Ziel dieses Workshops ist es, den Teilnehmer:Innen die Fähigkeiten zu vermitteln, um Konflikte auf konstruktive und empathische Weise zu bewältigen, insbesondere in Zeiten erhöhter betrieblicher Unsicherheit und Veränderung. Mit diesen Werkzeugen sind Sie besser darauf vorbereitet, das Betriebsklima positiv zu beeinflussen und die Zusammenarbeit in Ihrem Team zu stärken.

MODUL KI IM UNTERNEHMEN - BASISWISSEN & STRATEGIEENTWICKLUNG

1 TAGES WORKSHOP

Dieses Training richtet sich an Teams und Gruppen, die sich auf die Integration von Künstlicher Intelligenz (KI) in ihre Arbeitsbereiche vorbereiten. Die Teilnehmer:Innen werden das Basiswissen über KI erlangen und im Rahmen des Workshops eine erste Strategie für ihre spezifischen Einsatzbereiche entwickeln.

BASISWISSEN KI - TECHNISCHE UND STRATEGISCHE GRUNDLAGEN

- KI-Grundlagen: Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz, Maschinelles Lernen und Deep Learning. Was sind die Unterschiede und wo können sie eingesetzt werden?

ENTWICKLUNG VON KI-STRATEGIEN - HANDS-ON WORKSHOP

- Identifizierung von KI-Potenzialen: Aufdeckung von Bereichen innerhalb des Unternehmens, die von KI-Anwendungen profitieren könnten.
- Erarbeitung einer KI-Roadmap: Entwicklung einer ersten Strategie für die Einführung und Skalierung von KI in den identifizierten Bereichen.
- Change-Management und KI: Diskussion über den Umgang mit organisatorischen Veränderungen im Zusammenhang mit der Einführung von KI und Entwicklung von Ansätzen zur Begleitung des Wandels.
- Fähigkeiten und Training: Identifizierung von benötigten Kompetenzen und Weiterbildungsmöglichkeiten, um den Erfolg der KI-Initiativen zu gewährleisten.

Das Ziel dieses Trainings ist es, den Teilnehmer:Innen das nötige Wissen zu vermitteln und das Vertrauen zu geben, um KI in ihren Arbeitsbereichen wirksam einzuführen und zu nutzen. Dabei wird besonderer Wert auf das Verständnis der spezifischen Anforderungen und Potenziale von KI in ihrem spezifischen Unternehmenskontext gelegt. Am Ende des Tages werden die Teilnehmer:Innen mit einer konkreten Roadmap und klaren nächsten Schritten aus dem Training gehen.

MODUL TEAMDYNAMIKEN & KI

1 TAGES TRAINING

Effektive, effiziente und innovative Teamarbeit in der Ära der künstlichen Intelligenz erfordert mehr als nur technisches Know-how. Ein Team wird durch die Diversität seiner Mitglieder und deren Fähigkeit zur Zusammenarbeit mit KI-Systemen zu einem wesentlichen Wertschöpfungsinstrument für Unternehmen. Durch die Wahrnehmung und Förderung der individuellen Fähigkeiten jedes Mitglieds im Umgang mit KI, können herausragende Ergebnisse erzielt werden.

WERKZEUGE FÜR DIAGNOSE UND INTERVENTIONEN ZUR TEAMKOMPETENZ IM UMGANG MIT KI

- Team vs. Gruppe und Teamrollen im KI-Kontext: Unterscheidung zwischen Team und Gruppe und Verständnis der Rollen jedes Mitglieds in einem KI-geprägten Arbeitsumfeld.
- Was macht ein Team im KI-Kontext aus?: Identifizierung der Schlüsselfaktoren, die ein Team im Umgang mit KI erfolgreich machen.
- Teamdiagnose mit der "Teamuhr": Analyse des aktuellen Entwicklungsstands des Teams im Umgang mit KI.
- Selbstgesteuerte und selbstorganisierte Teams - das Scrum-Prinzip im KI-Kontext: Anwendung agiler Arbeitsmethoden zur effektiven Zusammenarbeit.
- Umgang mit "heißen" und "kalten" Konflikten: Verstehen und Lösen von Konflikten, die durch die Einführung von KI entstehen können.
- Ressourcenorientierte Teamarbeit mit KI: Fokus auf die Stärken und Fähigkeiten jedes Teammitglieds, um die Zusammenarbeit mit KI zu optimieren.
- Diversität in KI-Teams: Nutzung der Vielfalt im Team, um herausragende Erfolge bei der Integration und Anwendung von KI zu erzielen.

MEIN KONZEPT WORKSHOPS/TRAININGS

In meinen Workshops und Trainings lernen die Teilnehmer die vermittelten Inhalte in Übungen anzuwenden. Die konstante Reflexion nach den Übungen unterstützen den Transfer in den Alltag.

ECHT GEHT VOR PERFEKT

Das von Marshall Rosenberg genannte Zitat von Rumi „*Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.*“ findet in meinen Workshops und Trainings seinen Raum. Es gibt kein richtig oder falsch, kein muss oder soll, keine Verpflichtung. Allen Teilnehmer:Innen ist stets alles freigestellt.

HUMOR

Die Leichtigkeit beim Lernen der neuen Inhalte, Konzepte und Methoden steht im Vordergrund.

INDIVIDUELL

Die Inhalte der Workshops und Trainings können **individuell** auf Ihren Bedarf abgestimmt und zusammengestellt werden.

Sie können mich Flusen nennen, obwohl ich viel lieber Freud heißen würde. Leider wird mir in dieser Hinsicht kein Gehör geschenkt, aber das ist in Ordnung. Ich habe meine Rolle im Unternehmen gefunden und nehme sie ernst.

Dagmar hat mich ins Unternehmen geholt, und seitdem bin ich ein wichtiger Teil des Teams. Ich nehme an Supervisionen, Coachings und Prozessen zur Teamentwicklung teil, und ich weiß, dass ich eine tragende Rolle spiele, um sicherzustellen, dass alles reibungslos funktioniert. Als ausgebildeter Therapiehund und dank meiner Empathie spüre ich sofort, wenn meine Unterstützung gefragt ist.

Dagmar ist manchmal so sehr in den Prozess vertieft, dass sie die feinen Nuancen übersieht, die entscheidend für den Erfolg sind. Aber keine Sorge, ich bin hier, um sie zu unterstützen und sicherzustellen, dass nichts übersehen wird. Auch wenn ich Dagmar eigentlich nicht brauche, bin ich ihr sehr loyal und schätze die Zeit, die wir zusammen verbringen. Außerdem bekomme ich immer ausgezeichnetes Futter und wir spielen viel miteinander.

Agility ist mein Lieblingssport, und auch hier muss ich nachsichtig mit Dagmar sein. Sie gibt zwar ihr Bestes, aber manchmal sind die Drehungen einfach nicht so, wie sie sein sollten, und wir verlieren wertvolle Zeit. Aber das Wichtigste ist, dass wir Spaß haben, und den haben wir auf jeden Fall!

Also, wenn Sie Supervisionen, Coachings oder Prozesse zur Teamentwicklung auf eine ganz besondere Art erleben möchten, melden Sie sich bei Dagmar. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen meine Welt mit Fokus auf Bedürfnisbefriedigung und Achtsamkeit zu zeigen. Bis bald!

SPEZIALISIERUNG

SUPERVISION, COACHING

EINZELCOACHINGS

Zur beruflichen und privaten Neuorientierung, Perspektiv-, Potential- und Visionsfindung, Ressourcenaufdeckung, Selbstmanagement und Selbstwirksamkeitstrainings. Unterstützung bei der Integration und dem Verständnis von KI in den Arbeitsalltag.

GRUPPENCOACHINGS UND SUPERVISIONEN

Zur Stärkung der Kommunikationskompetenz von Gruppen, Vermittlung von Strategien für agile Arbeitsweisen in Teams und Gruppen. Unterstützung für selbstorganisierende Teams und Teamentwicklungsprozesse, insbesondere bei der Implementierung von KI-Systemen und -Prozessen.

FÜHRUNGSKRÄFTECOACHINGS

Zur Unterstützung bei Führungsaufgaben und der Herausforderung Management. Beratung und Coaching bei der Integration von KI in die Führungsaufgaben und Unternehmensprozesse.

INTERVISIONEN

Zur kollegialen (Fall-) Beratung, Hilfestellungen zur Methodenfestigung. Unterstützung bei der Analyse und Lösung von Herausforderungen im Zusammenhang mit KI im Arbeitsumfeld.

MANAGEMENT, CONSULTANT, DEVELOPMENT

Management, Produkt- und Projektmanagement, Markteinführungskonzeption, Personalplanung, agile Organisationsentwicklung. Beratung und Unterstützung bei der Planung und Implementierung von KI-Lösungen in der Organisationsentwicklung.

QUALIFIKATIONEN PSYCHOLOGIE & IT

Zeitraum	*Nov. 2023 – Juni 2026*
Abschluss	**M. Sc. Data Science & Analytics**
Universität	SRH Fernhochschule
Zeitraum	*2017 – Juli 2023*
Abschluss	**M. Sc. Wirtschaftspsychologie**
Universität	SRH Fernhochschule
Zeitraum	*2011 – April 2017*
Abschluss	**B. Sc. Psychologie – Bachelor of Science**
Universität	FernUniversität Hagen Fakultät KSW
Zeitraum	*2015 – Dezember 2015*
Ausbildung	**Gewaltfreie Kommunikation, Trainerausbildung**
Institut	Business Mediation Center
Zeitraum	*2013 – Oktober 2016*
Ausbildung	**Supervision & Coach – DGSv**
Institut	Institut für Humanistische Psychologie e.V. John Brinley Akademie
Schwerpunkte	Supervision & Coaching, Resilienz, Organisationsentwicklung, Familien(un)ordnung, Team & Gruppe, Psychopathologie
SAP Certificates	ABAP Objects, SAP Advanced ABAP, SAP Business Process Integration & Automation Management Certification, SAP Early Watch Certification, SAP Geschäftsprozesse Human Capital Management, SAP Root Cause Analysis Certification
Zeitraum	*1999 – September 2006*
Abschluss	**Diplom-Informatikerin** (Nebenfach Psychologie)
Universität	RWTH Aachen

KONTAKT

Adresse	**Dagmar Rostek** Klosterstr. 12 52511 Geilenkirchen
Telefon	**0176 611 59 403**
E-Mail	dagmar@ecoaching-rostek.de
Web	https://rostek-dagmar.de/

Ich freue mich auf Sie