

A close-up portrait of a woman with long, wavy blonde hair and light green eyes. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a solid grey color.

Thea Wulff

**Trainerin für tolles Arbeiten
Systemischer Coach**

www.TheaWulff.com

hallo@TheaWulff.com

Studium Kommunikationswirtschaft (2003)

Studium Personalmanagement (2010)

Ausbildung Systemisches Coaching (2018)

Studium Gesundheits- und
Präventionsmanagement (2020)

Ausbildung Agile Coach (2020)

19 Jahre Berufserfahrung als Personalerin
(Schwerpunkt Talentmanagement) und
Kommunikationsexpertin (Schwerpunkte Interne
Kommunikation, Wissensmanagement,
Mitarbeiterbindung)

16 Jahre Erfahrung im Führen von Menschen,
Themen und Projekten

seit 2007 nebenberufliche Dozentin, Trainerin
und Seminarleiterin

seit 2019 freie Trainerin und Systemischer
Coach



Über mich

Anderen Menschen Wissen und Fertigkeiten zu vermitteln, gehört schon lange zu meinem Leben – und sei es nur die Betreuung der Chemie-Nachhilfegruppe in der Schule. Im Jahr 2007 übernahm ich mit 27 Jahren meine erste nebenberufliche Dozentenstelle an der Berliner Technischen Kunsthochschule und merkte sofort: Das ist mein Ding! Für mich war es daher nur natürlich, auch in meinem Hauptberuf – erst als Kommunikationschefin, später als Personalleiterin – Seminare und Workshops zu geben. Zunächst für die Mitarbeiter*innen meiner Abteilungen, später unternehmensweit für die Auszubildenden und schließlich für alle Mitarbeiter*innen als offizielle Dozentin der unternehmensinternen Weiterbildungsstätte „UFA Academy“.

Fast 20 Jahre lang habe ich in den unterschiedlichsten Bereichen gearbeitet, viele Erfahrungen gesammelt, große und kleine Teams geleitet, Projekte gesteuert und Krisen gemeistert, aber immer auch studiert, mich weitergebildet und Ausbildungen absolviert, so dass ich heute sagen kann:

Guten Tag. Mein Name ist Thea Wulff und ich bin Trainerin für tolles Arbeiten und Systemischer Coach.

Meine Werte

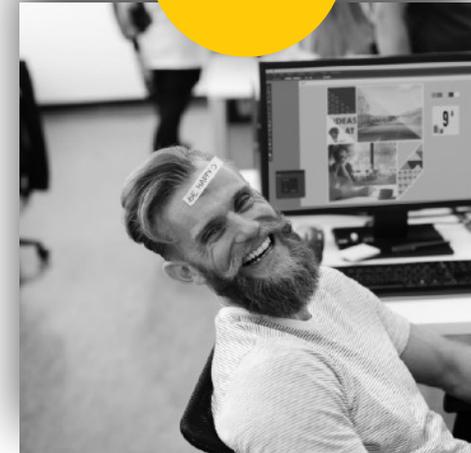
Der Erfolg meiner Seminare basiert auf drei Säulen:



Bewegung



Werkzeug



Unterhaltung



01 Bewegung

Meine Seminare bringen vieles in Bewegung. Zunächst einmal die Teilnehmer*innen. Niemand lernt etwas, wenn er acht Stunden steif auf einem Stuhl sitzt. Deshalb sind Übungen wichtig, die über die klassische Diskussion von Fallbeispielen hinausgehen und die Teilnehmer*innen buchstäblich ‚vom Stuhl reißen‘. Gute Seminare bringen aber noch mehr in Bewegung: Sie lassen Menschen sich aufeinander zubewegen, bringen Projekte voran und verändern die Einstellungen und Meinungen der Teilnehmer*innen. Meine Aufgabe als Trainerin ist nicht nur, Wissen zu vermitteln: Ich hole Menschen aus ihrer Komfortzone, provoziere, ecke an und lege wenn nötig den Finger in die Wunde. Aber ich gebe auch Raum, setze Impulse und zeige neue und vor allem gangbare Wege auf.

Gute Seminare bewegen.



02 Werkzeug

In meinen Seminaren vermittele ich mehr als „nur“ theoretische Grundlagen, Ich gebe den Teilnehmer*innen konkrete Methoden und Werkzeuge an die Hand, die sie schnell und einfach in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Denn je mehr Werkzeuge wir beherrschen, desto besser sind wir in der Lage Probleme selbstständig zu lösen. Schon beim praktischen Einüben von Methoden im Seminar erkennen die Teilnehmer*innen, welche Veränderung sie damit erzielen werden. Gleichzeitig ist es für mich oberste Prämisse, dass mein eigener Werkzeugkoffer stets gut gefüllt und auf dem aktuellsten Stand ist. Der regelmäßige Besuch von Seminaren und eine stetige Weiterbildung sind für mich unerlässlich.

Gute Seminare füllen die Werkzeugkoffer der Teilnehmer*innen.



03 Unterhaltung

Meine Seminare bieten ausreichend Raum für Unterhaltung: Unterhaltung zwischen den Teilnehmer*innen, in dem Sinn, dass sie offen und ohne Zeitdruck miteinander sprechen, ihre Erfahrungen austauschen und voneinander lernen. Unterhaltung auch zwischen Teilnehmer*innen und mir – der ständige Dialog ist unerlässlich, wenn ich die Bedürfnisse und das Lerntempo der Teilnehmer*innen richtig einschätzen will. Vor allem aber Unterhaltung durch mich. Ich weiß, dass ich auf einer Bühne stehe – mein Publikum darf sich niemals langweilen.

Gute Seminare machen Spaß.

Meine Themen



Kommunikation



Team



Konflikt



Führen



Stress

Alle Seminare werden spezifisch anhand der Ziele, Bedürfnisse, Erfahrungen der Teilnehmer entwickelt.

Kommunikation

Die Anforderungen in der Arbeitswelt wachsen stetig. Steigende Komplexität der Abläufe, zunehmende Diversität sowie zeit- und ortsunabhängiges Arbeiten sind nur einige Gründe. Unsere Fähigkeiten im Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation sind deshalb von essentieller Bedeutung. In meinen Kommunikationsseminaren vermittele ich daher den Teilnehmer*innen die wichtigsten theoretischen Grundlagen zur zwischenmenschlichen Kommunikation. Mittels praktischer Beispiele und Übungen lernen die Teilnehmer*innen, ihre eigene Kommunikation zu verbessern, ihren persönlichen Kommunikationstyp zu erkennen und Strategien zu entwickeln, ihren Arbeitsalltag konkret und positiv zu verändern. Sie werden damit in die Lage versetzt, die Erwartungen und Bedürfnisse Anderer besser zu verstehen und somit Probleme gemeinsam schneller zu lösen. Das Seminar umfasst unter anderem folgende Bausteine:

- Einführung in gängige Modelle der Zwischenmenschlichen Kommunikation (Schulz von Thun, Watzlawick, Maslow usw.)
- Übungen zu Transaktionsanalyse, Vierrohriger Zuhörer, Gewaltfreie Kommunikation und anderen Modellen
- Übungen zur wertschätzenden und respektvollen Kommunikation
- Erkennen eigener typischer Verhaltensmuster
- Übungen zu kritischen Gesprächssituationen



Teamentwicklung

Komplexe Produkte und anspruchsvolle Dienstleistungen benötigen gute Teamarbeit. Jedoch verschmelzen Individuen mit den unterschiedlichsten Eigenschaften und Kompetenzen selten ohne Weiteres zu einem harmonischen Team. In ein- bis zweitägigen Workshops finde ich mit den Teilnehmern deshalb gemeinsam heraus, was die Gruppe ausmacht und wo es gerade „knirscht“. Dabei vermittele ich ihnen ein solides Handwerkszeug, um selbstständig Steine aus dem Weg zu räumen. Alle Workshops beinhalten einen hohen Praxisanteil. Sie schaffen gemeinsame Erlebnisse und fördern den offenen Austausch, sodass der Teamzusammenhalt und die Zusammenarbeit sichtbar verbessert werden. Anhand ausführlicher Vorgespräche wird jeder Teamworkshop spezifisch auf die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe zugeschnitten – von der Prozessoptimierung bis zur akuten Konfliktsituation im Team. Das Seminar verfolgt dabei unter anderem folgende Ziele:

- Stärkeres Gemeinschaftsgefühl & verbesserte Kommunikation untereinander
- Strategieentwicklung
- Effizientere Meetinggestaltung
- Feedback- und Fehlerkultur
- Optimierung von Aufgabenverteilung & Abläufen
- Verständnis der eigenen Rolle im Team



Konfliktmanagement

Egal ob mit der Chefin, dem Kunden oder den Kollegen – Konflikte können alles zum Stillstand bringen. Menschen versuchen sie deshalb in der Regel zu vermeiden, was leider oft heißt, sie zu ignorieren. Eine unterschwellige Unzufriedenheit, höhere Fehleranfälligkeit und die Verschwendung von Ressourcen sind die Folge. Im Extremfall nehmen Konflikte mehr Energie in Anspruch als die Befriedigung der Kundenbedürfnisse.

In meinen Seminaren lernen die Teilnehmer*innen deshalb, Konflikte zu erkennen, zu analysieren, anzusprechen und zu lösen. Dafür spielen wir fiktive Konfliktsituationen durch, bearbeiten aber auch konkrete Beispiele der Teilnehmer*innen. Das Seminar umfasst unter anderem folgende Bausteine:

- Konfliktarten und deren typische Verläufe
- Erkennen der eigenen Verhaltensmuster in Konfliktsituationen
- Methoden für das Entschärfen von Konfliktsituationen
- Methoden für die Förderung von Wertschätzung und Respekt sowie für die langfristige Reduzierung von Konfliktpotential
- Methoden der Konfliktmediation



Leadership

Für den Erfolg als Führungskraft reicht es nicht aus, der oder die Beste des Fachs zu sein. Menschen, Themen oder Projekte zu führen, erfordert spezielle Kompetenzen und regelmäßige Reflexion. In meinen Seminaren vermittele ich deshalb das grundlegende Handwerkszeug der Mitarbeiterführung vor: Führungsstil, Mitarbeitergespräche, Konflikt- und Talent-management und mehr. Darüber hinaus zeige ich Möglichkeiten und Instrumente für eine zeitgemäße Führungsarbeit auf: Wie können Entscheidungen im Team gefällt werden, wenn die Hierarchie in den Hintergrund rücken soll? Wie fördere ich eigenverantwortliches Arbeiten und Eigeninitiative? Das Seminar umfasst – je nach Vorwissen und Erfahrung der Teilnehmer – unter anderem folgende Bausteine:

- Reflexion und Weiterentwicklung der eigenen Führungsrolle
- intrinsische und extrinsische Motivation
- Kritik und Fehlerkultur sowie Konfliktmediation
- Team- und Talentmanagement
- Mitarbeitergesprächsführung



Stressmanagement

Zeit ist die wertvollste Ressource der Gegenwart. Das permanente Gefühl, zu wenig davon zu haben, ist die erste Ursache für Stress. Die zunehmenden Krankmeldungen wegen Überlastung, Angst und Depressionen zeigen, wie schwer diese Belastung wiegt. In meinen Seminaren lernen die Teilnehmer*innen deshalb zunächst, ihre ‚Zeitfresser‘ und Stressfaktoren zu erkennen und mit welchen Methoden sie effizienter arbeiten können. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den psychologischen und physiologischen Aspekten von Stress und wie man ihn vermeiden kann. Das Seminar umfasst unter anderem folgende Bausteine:

- Definition und Reduktion von Zeitfressern
- Methoden für strukturelles und effizientes Arbeiten
- Erkennen der eigenen Stressfaktoren und dahinter liegenden Ängsten
- Abgrenzung und Prioritäten-Management
- Umgang mit externen Stressfaktoren
- Aufbrechen individueller Muster, die den eigenen Stress fördern
- Praktische und einfache Entspannungsübungen





Systemisches **Coaching**

Für Einzelpersonen & Gruppen

Die Herausforderungen an Unternehmen wachsen stetig. Umso wichtiger ist es, dass Mitarbeiter*innen und Führungskräfte zufrieden sind, niemand durch Konflikte behindert wird und die knappe Ressource „Zeit“ bestmöglich genutzt wird. Ich unterstütze Sie gern dabei, diese Herausforderungen zu meistern. Dabei ist es mir wichtig, nicht zu Ihrer „Dauer-Dienstleisterin“ zu werden. Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe. Egal ob Einzelsitzungen oder Gruppen-workshops: Ich möchte Ihnen und Ihren Mitarbeitern Mut und Inspiration verschaffen, neue Wege zu gehen. Dazu vermittele ich praktische und einfach zu handhabende Werkzeuge, um das „Das war schon immer so“ aufzubrechen und eine nachhaltige Veränderung zu erreichen.

Mögliche Themen:

- Unterstützung bei beruflichen Veränderungen
- Burnout-Prävention
- Unterstützung beim Lösen von Konflikten im Team



Zusammenarbeit

Sie können mich gern als Trainerin für die genannten Themen, aber auch als Systemischen Coach für einzelne Mitarbeiter*innen oder Gruppen buchen. Gern erstelle ich Ihnen ein unverbindliches Angebot. Im Vorfeld ist ein Telefonat oder persönliches Gespräch erfahrungsgemäß sinnvoll, bei dem wir Ziel und Umfang der Maßnahme abstecken können.

Für ein Seminar bespreche ich mit Ihnen außerdem das Vorwissen und die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen. Nach Ihrer Beauftragung entwickle ich ein spezifisches Seminar anhand Ihrer Anforderungen. Gegebenenfalls befrage ich die Teilnehmer*innen im Vorfeld hinsichtlich individueller Themen und spezieller Bedürfnisse. Während der Veranstaltung erhalten die Teilnehmer*innen Arbeitsmittel, die sie um ihre eigenen Notizen ergänzen können. Selbstverständlich fasse ich die Ergebnisse meiner Arbeit für die Teilnehmer*innen und den Auftraggeber im Nachgang zusammen. Persönliche Erlebnisse und Erfahrungen bleiben natürlich im Seminarraum.

Sofern Sie mich als Systemischen Coach buchen, erhalten Sie von mir nach einem Evaluierungsgespräch mit dem Klienten oder der Klientin ein Angebot über die geschätzte notwendige Anzahl von Stunden bzw. Tagen.

www.TheaWulff.com

hallo@TheaWulff.com

0170.236 42 89