

Matthias Mayer Seminare & Coaching
Habichtweg 5
72076 Tübingen

E-Mail kontakt@mmsc.de
Internet www.mmsc.de
Telefon (07071) 796 5080
Telefax (07071) 796 5081

Think Big

Softskills - auch für große Gruppen

Hochschul-Programm
2010 / 2011

Neue Softskills-Seminare - für 10 bis über 100 Teilnehmer

Mit unseren Seminaren bekommen Sie

- die effektive Vermittlung der wichtigsten Schlüsselkompetenzen
- kompetente Trainer mit viel Erfahrung / deutsch oder englisch
- teilnehmer- und praxisnahe Seminare, die zudem Spaß machen

Themenauswahl

- Zeit- und Selbstmanagement – für Studium, Beruf und privates Leben
- Überzeugend präsentieren in Studium und Beruf
- Grundlagen professioneller Kommunikation
- Selbst-PR – die eigenen Fähigkeiten überzeugend darstellen

Interesse? Melden Sie sich gerne. Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Dr. Matthias Mayer

mmsc.de

Referenzen und Teilnehmer-Stimmen

Seit 2001 führen wir Softskills-Workshops und Einzel-Coaching in der Wirtschaft und an Hochschulen durch – hier eine Auswahl der kooperierenden Hochschulen. Auf Wunsch nennen wir Ihnen gerne Ansprechpartner, die uns kennen.

- Universität Hamburg
- Technische Universität Hamburg-Harburg
- FH Nordakademie, Elmshorn
- Northern Institute of Technology (NIT), Harburg
- Bucerius Law School, Hamburg
- Universität Tübingen
- Universität Reutlingen



Teilnehmer-Stimmen

»Sehr gute, direkt umsetzbare Tipps und Methoden.«
Tjark Derlien, Hamburg, Informatik-Student

»Noch nie konnte man in so angenehmer Atmosphäre so einfach so viel so Nützliches lernen.«
Gregor Dlugosch, Hamburg, Informatik-Student

»Super Veranstaltung mit ganz vielen wertvollen Tipps, sehr konstruktiver Atmosphäre, witzigen Momenten, Selbstreflexion und Lernen!«
Inga Wellmann, Geschäftsführerin Einstein Forum, Berlin

Im Seminar »Zeit- und Selbstmanagement« (FH Nordakademie Elmshorn, April 2007) baten wir die 29 Teilnehmer, unserer Veranstaltung eine Schulnote zu geben (zwischen 1, *sehr gut*, und 6, *ungenügend*).

Der Notendurchschnitt lag bei 1,13. Andere Umfragen liegen ähnlich gut.



Seminarvorschlag 1: »Zeit- und Selbstmanagement - eine Einführung«

Eines der meistgebuchten Seminare ist ein dreitägiges Blockseminar zu den zentralen Themen des Zeit- und Selbstmanagement. Es ist hervorragend auch für große Gruppen geeignet. Die inhaltlichen Details werden auf Ihre Hochschule abgestimmt.

I) Die eigene Richtung bestimmen

- Entscheidungen besser treffen, Motivation zur Eigeninitiative im Studium
- Arbeit an der eigenen Vision – die Teilnehmer malen sich ihre berufliche und private Zukunft aus
- Ziele setzen und erfolgreich erreichen – in Studium, Beruf und privatem Leben

II) Die Zeit effektiv nutzen - und genießen

- Zeitpläne – realistisch und machbar
- Prioritäten richtig setzen lernen
- besserer Umgang mit Zeitfressern
- optimale Prüfungsvorbereitung
- Nein sagen lernen

III) Den inneren Zustand steuern

- durch den Körper: Bewegung, Konzentrations- und Entspannungstechniken
- durch Gedanken und Sprache: Den inneren Fokus steuern
- durch Überzeugungen: Energiequelle oder Stolperstein

Die Teilnehmer lernen Techniken kennen wie *Mindmapping*, *Brainstorming*, *Tiefenentspannung* und *Zeitmanagement nach Eisenhower* und üben sie im Seminar bereits ein.

Methodisch bietet das Seminar eine abwechslungsreiche Mischung aus Vortrag, Einzel-, Partner- und Gruppenübung sowie aus angeleiteten Sequenzen, in denen mit inneren Bildern gearbeitet wird.



Seminarvorschlag 2: »Überzeugend präsentieren«

In diesem Seminar werden die Teilnehmer darin trainiert, klare, gut strukturierte Vorträge zu halten, geeignete Medien zu erstellen und auf der Bühne überzeugend zu präsentieren.

Für Gruppen von 7 bis 100 Teilnehmern. Ab 16 Teilnehmern sind zeitweise mehrere Trainer bzw. Assistenten sowie weitere Räume erforderlich. PC-Übungen und Lernen mit Video-Aufzeichnung sind optional. Je nach von Ihnen gewünschten Inhalten kann das Seminar ein bis drei Tage umfassen.

I) Vorbereitung der Präsentation

- Themenwahl: eigene Kompetenz und Interessen des Publikums
- Das A und O: ein klares Ziel
- Inhalt auf das Publikum abstimmen
- Der rote Faden: Aufbau, Gliederung, Argumentation
- Checkliste für einen reibungslosen organisatorischen Ablauf

II) Mediengestaltung

- der richtige Medien-Mix (Tafel, Beamer, Flipchart, Objekte etc.)
- Foliengestaltung und worauf es dabei ankommt
- Powerpoint-Präsentationen: Grundlagen inkl. Praxis am PC
- sinnvolle Handouts erstellen

III) Überzeugende Durchführung

- Kontakt aufbauen, Aufmerksamkeit leiten
- mit Lampenfieber umgehen
- Körpersprache: Haltung, Gestik und Mimik
- Umgang mit Kritik und Einwänden
- Praxis-Übungen auf der Bühne, Feedback durch Gruppe und Trainer
- Video-Analyse zur Verbesserung der eigenen Performanz

Neben kurzen Phasen von Trainer-Input gibt es einen hohen Anteil praktischer Übungen. Die Teilnehmer arbeiten zum Teil alleine, aber auch paarweise und in Kleingruppen zusammen und erstellen bzw. erproben kurze Präsentationen. Das Feedback der Gruppe ist wichtig für die einzelnen Teilnehmer.

Seminarvorschlag 3: »Grundlagen professioneller Kommunikation«

Die Teilnehmer machen sich Grundprinzipien der Kommunikation bewusst und erleben sich in exemplarischen, teilweise herausfordernden kommunikativen Situationen. Sie lernen Wege kennen, wie Sie sowohl in der Rolle des Senders als auch des Empfängers die Kommunikation positiv beeinflussen und aktiv gestalten können.

Für Gruppen von 7 bis ca. 100 Teilnehmern. Ab 16 Teilnehmern sind zeitweise mehrere Trainer bzw. Assistenten sowie weitere Räume erforderlich. Zeitlicher Umfang 2,5 bis 4 Tage.

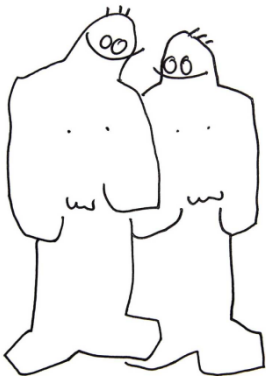
I) Grundlagen und Modelle

- die Grundmerkmale der Kommunikation
- die vier Seiten einer Nachricht nach Schulz von Thun
- das Vier-Ohren-Modell – Wie reagiere ich?
- Konstruktives Feedback geben und annehmen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Leitfaden zur Gesprächsvorbereitung

II) Gespräche professionell führen

- aktives Zuhören
- klar kommunizieren
- auf Sprachstil und Wortwahl achten
- die eigene Körpersprache wahrnehmen und bewusst einsetzen
- durch Fragen führen – die Kontrolle des Gesprächs behalten
- mit Emotionen umgehen
- was Kleidung und Verhalten "aussagt" - situativ einsetzen

Auch hier wechselt Trainer-Input mit Einzel-, Partner- und Kleingruppenübungen. Die Teilnehmer erleben in nachgespielten Praxisfällen, wie sie reagieren und haben Gelegenheit, Feedback zu bekommen, ihre Reaktion zu überdenken und ggf. zu verändern. Dem Feedback der Gruppe wird hoher Wert beigemessen.



Seminarvorschlag 4: »Selbst-PR - die eigenen Fähigkeiten überzeugend darstellen«

Dieses Seminar präpariert Ihre Studierenden für einen gelungenen Berufseinstieg. Die Teilnehmer machen sich ihre Stärken, Fähigkeiten und Kenntnisse bewusst und lernen, diese überzeugend nach außen zu kommunizieren. Selbst-PR ist die Kunst der geschickten Selbstdarstellung – Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache. Trainiert werden die glaubwürdige und authentische Kommunikation tatsächlich vorhandener Stärken. Es geht nicht um Überheblichkeit, sondern um ein gesundes Bewusstsein der eigenen Stärken, um Klarheit des Angebots, und die Fähigkeit, dieses wirksam am richtigen Ort zu kommunizieren.

Das Seminar eignet sich sehr gut für Studierende, die kurz vor Ihrem Einstieg ins Berufsleben stehen und für Gruppengrößen von 7 bis ca. 100 Teilnehmern. Ggf. sind zeitweise mehrere Trainer bzw. Assistenten sowie weitere Räume erforderlich. Zeitlicher Umfang 1 bis 3 Tage.

Inhalte

1. Bestimmen der eigenen Richtung

- Welchen Beruf wünsche ich mir? Welcher passt zu mir?
- Was sind meine Stärken und Fähigkeiten?
- An welchen Aufgaben möchte ich arbeiten?
- Für wen möchte ich arbeiten?

2. Die Bedeutung von Networking

- Wie können andere von mir erfahren und ich von ihnen?
- Wie baue ich mein Netzwerk auf? Wie pflege ich es?

3. Die Bewerbung

- Was gehört in die Bewerbungsmappe? Wie sollte sie aussehen?
- Was ist wichtig im Bewerbungsgespräch?
- Wie funktionieren Assessment-Center?

Methodisch basiert die Veranstaltung auf einer ausgewogenen Mischung von Trainerinput und vielen praktischen Übungen. Die Teilnehmer lernen zu zweit oder in Kleingruppen, wie sie sich in bestimmten Situationen verhalten können. Die Reflexion der eigenen Wünsche und Ziele wird unterstützt durch angeleitete Sequenzen, die der Entwicklung innerer Vorstellungsbilder dienen.

Weitere Seminarthemen

Gerne stellen wir Ihnen auch individuelle Seminare zusammen. Hier einige Themen, die wir Ihren Studierenden noch anbieten können.

Gestaltung der Abschlussarbeit

- Inhalt und Form
- Tipps zum Layout
- Materialfragen
- Technische Realisierung
- Zur Wahl von Abbildungen
- Schriften und Farben
- Das geeignete Medium

Networking

- Wozu ist ein persönliches Netzwerk gut – bereits im Studium?
- Wie baue ich mein Netzwerk auf?
- Wie pflege ich Kontakte?
- Smalltalk gekonnt führen – mit Praxisübung
- Tipps zum Umgang mit Visitenkarten
- Beispiele bestehender Netzwerke



Arbeiten in Teams

- Wieso ist Teamarbeit im Studium – und im Beruf – so sinnvoll?
- Die Grundsäulen erfolgreicher Teamarbeit
- Einsichten aus der Themenzentrierten Interaktion
- Zu den verschiedenen Rollen in Teams
- Training in Praxissituationen

Ihr Nutzen

- Nach der Teilnahme an unseren Seminaren sind Ihre Studierenden in wesentlichen Softskills trainiert und in die Lage versetzt, die wichtigsten Techniken sofort und erfolgreich anzuwenden.
- Wir optimieren den Transfer in den studentischen Alltag und die Nachhaltigkeit unserer Seminare
- Unsere Seminare sind aus einem Guss, basieren auf einem grundlegenden Ansatz und Verständnis. Wenn Sie mehrere Seminare von uns anbieten, verzahnt sich das Wissen über die verschiedenen Themen miteinander und befähigt Ihre Studenten, auf Grundlage eines einzelnen schlüssigen Ansatzes zu handeln.
- Die Teilnahme motiviert Ihre Studierenden, sich für ihr Studium zu engagieren und hohe Ansprüche an ihre eigenen Leistungen zu stellen.
- Sie haben mit uns einen zuverlässigen Partner an der Hand, der für Sie den Großteil der inhaltlichen und organisatorischen Koordination sowie die gesamte Vermittlung der Softskills übernimmt.

Über mmsc: **Matthias Mayer Seminare & Coaching**

Hochschulen, Unternehmen und Einzelpersonen bekommen von mmsc qualitativ hochwertige Trainings und Coachings zu den wichtigsten Softskills. Hauptthemen der speziell auf Hochschulen zugeschnittenen Seminare sind Zeit- und Selbstmanagement, professionelle Kommunikation und überzeugende Präsentation.

Die Seminare sind für alle Fachrichtungen geeignet. Wir bieten Seminare bereits für sehr kleine Gruppen ab ca. 8 Teilnehmern und führen Großveranstaltungen mit Eventcharakter für Gruppen mit über 100 Teilnehmern durch. Die Seminare passen hervorragend in die aktuellen Bachelor- und Masterstudiengänge und sind durch einen hohen Praxisnutzen und den direkten Transfer in den studentischen Alltag ausgezeichnet.

Seit 2001 zählen acht deutsche Hochschulen zu unseren Kunden. Im Jahr 2004 gründete Dr. Matthias Mayer mmsc und bietet seither zusammen mit einer Reihe hervorragender Trainer und Coaches Softskills auch in Unternehmen an. In der Wirtschaft arbeiten wir zusammen mit verschiedenen Unternehmen und Personen aus der IT-, Medien- und Werbebranche.



Dr. Matthias Mayer studierte an der Kunsthochschule in Hamburg visuelle Kommunikation (Diplom, HfbK Hamburg) und promovierte an der Universität Hamburg in Informatik. Er besitzt mehrere Jahre Berufserfahrung als Hochschulmitarbeiter, Projekt- und Seminarleiter, eine NLP-Masterausbildung sowie mehrjährige Erfahrung in der Leitung von Softskills-Seminaren und im Einzelcoaching.

Weitere Informationen, auch zu den Co-Trainern, finden Sie unter www.mmsc.de/data/ueberuns

Herzliche Grüße

Matthias Mayer

Dr. Matthias Mayer
Matthias Mayer Seminare & Coaching
Habichtweg 5
72076 Tübingen
mayer@mmsc.de
Telefon (07071) 796 5080
Telefax (07071) 796 5081

mmsc.de