

Angebote Trainings Maja Mommert

Schonensche Str. 4a
D-10439 Berlin

*49 (0)170 3875 429
info@majamommert.com
<http://www.majamommert.com>

Vom kurzen „Feuerwehr-Einsatz“ bei Kreativitätsblockaden bis hin zum mehrtägigen Training im Rahmen eines Veränderungsprozesses – Majas Interventionen begeistern durch einen innovativen, wertschätzenden Ansatz und ein jeweils individuelles Trainingskonzept.

So arbeitete Maja mit Vermögensberatern zum Thema Aufmerksamkeit, Konzentration und Überforderung und trainierte 20 Schulleiter und Schulleiterinnen im Sinne einer „Guten gesunden Schule“. Ihr Input ist bei Strategie- und Kreativitäts-Experten ebenso gefragt wie bei Führungskräften der Deutschen Bank.

Hilfe, ich steck fest! Kreativitätsblockaden lösen

In diesem eintägigen „Feuerwehr-Workshop“ arbeitet Maja mit einem kreativen Team, das in seiner Ideenfindung steckengeblieben ist. Bereits gefundene Goldstücke werden kurz beleuchtet und ins Schatzkästchen getan. Neue Wege und Möglichkeiten werden mit überraschenden Ansätzen und viel Spaß aufgespürt. Am Ende des Tages steht neue Motivation im Team und ein Gespür für die Richtung, in die es gehen soll.

Elevator Pitch – 5 Minuten für Ihren Erfolg

Sie haben genau 5 Minuten. Sie sind nicht vorbereitet. Aber Sie werden das Richtige sagen – und tun. Nie wieder sprachlos, wenn es wirklich drauf ankommt.

Small Talk, eine besondere Form der Kommunikation

Gelegenheiten zum Small Talk gibt es viele. Aber wie gehe ich sicher und souverän den ersten Schritt? Wie setze ich Small Talk geschickt ein? Was sind die Dos & Don'ts beim Small Talk? Wie wirke ich beim Small Talk auf andere und wie kann ich sicherer werden? Und für Fortgeschrittene: Wie komme ich aus dem Small Talk geschickt und höflich wieder heraus?

Storytelling & Gesprächsführung

Aufmerksames Zuhören und geschicktes Storytelling sind zwei Seiten eines guten Austauschs – egal ob in einem Einzelgespräch oder vor Hunderten von Zuhörern. Nutzen Sie die Kraft des Storytellings! Trainieren Sie, Ihre Ansichten und Überzeugungen fesselnd zu vermitteln, und gehen Sie mit Rückfragen und Einwänden Ihrer Gesprächspartner aufmerksam und souverän um. Führen Sie das Gespräch in die Richtung, in die Sie gehen wollen – und nehmen Sie Ihren Gesprächspartner dabei mit.



Diversity – Freund oder Feind?

Auf spielerische Weise werden die Teilnehmer mit ihren eigenen Vorurteilen und Klischees konfrontiert. Jeder von ihnen wird die Schwäche des Einzelnen und die Kraft der Gruppe wahrnehmen. Das Thema Diversity ist eng verknüpft mit Vorurteilen, die wir alle in unserem Kopf haben. Wie schwer es ist, aus diesen gelernten Mustern auszubrechen – und wie es trotzdem gelingen kann – darum geht es in diesem Workshop.

Fail Fair: aus Fehlern lernen

Keine Angst vorm Scheitern!

Im Leben läuft nicht immer alles glatt. Häufig erleben wir Unmut, wenn uns ein Fehler oder Missgeschick widerfährt, oder wir sogar mit Pauken und Trompeten versagen.

Doch insbesondere aus diesen Fehlern können wir lernen, wenn wir uns die richtigen Fragen stellen.

In der „Fail Fair“, dem Jahrmarkt des Scheiterns, analysieren Sie im Team auf spielerische Weise vergangene Misserfolge und wenden sich dann wieder den gewünschten Erfolgen zu. Sinnvoll als Projektnachbesprechung oder -kickoff.

Präsenz & Charisma. Körpersprachliche Signale erkennen und nutzen.

Wir alle kennen Menschen, die einen Raum betreten, und jeder scheint sofort von ihrer Anwesenheit eingenommen zu sein. Welches Geheimnis steckt hinter diesem Charisma, dieser besonderen Präsenz? Erfahren Sie es am eigenen Leibe! Analysieren Sie Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung. Arbeiten Sie an Ihrer Ausstrahlung und an Ihrer Körpersprache. Erlernen Sie kleine Tricks, mit denen Sie Ihr inneres Charisma zu Tage fördern und ihre Wirkung auf andere nachhaltig verändern können. Im Fokus: Status, Stimme, Haltung.

Küss die Hand, gnä´ Frau – Status und wie man ihn einsetzt

Das Spiel mit dem Status begegnet uns permanent – sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

Analysieren Sie die körperlichen, stimmlichen und inhaltlichen Signale, mit denen wir Status kommunizieren. Experimentieren Sie mit hohem und mit tiefem Status und lassen Sie sich von der Wirkung überraschen. Erkennen Sie den Status Ihres Gegenübers und setzen Sie Ihren eigenen Status gezielt ein, um Ihre Ziele zu erreichen.

Das Spiel mit dem Stress.

(auch als Einzelcoaching)

Stress kann uns stressen – und in Einzelfällen bis zum Burnout führen. Er kann uns aber auch wertvolle Hinweise darüber geben, was wir wirklich wollen und wie wir priorisieren und uns weiter entwickeln können. Erlernen Sie spielerisch den Umgang mit Stress: erkennen Sie seine Anzeichen früher als bisher, erfahren Sie, welches Geheimnis hinter ihrem ganz persönlichen Stress steckt und nehmen Sie ihn als positiven Signalgeber wahr. Ändern Sie Ihre Einstellung zum Stress – und verweisen Sie ihn dadurch in seine Schranken.



Friss mir aus der Hand. Präsentationstraining für Anfänger & Fortgeschrittene.

(auch als Einzelcoaching)

Sprechen Sie frei und locker vor einem vollen Saal. Gewinnen Sie Sicherheit durch ein authentisches und charmantes Auftreten. Nutzen Sie Methoden des Storytellings, um sich die Aufmerksamkeit der Zuhörer zu sichern – vom überraschenden Start über einen souveränen Mittelteil bis hin zum eindrucksvollen Ende. Nehmen Sie die Menschen im Publikum wahr und gehen Sie auf sie ein. Lächeln Sie über Rückfragen und kleine Pannen.

Lernen Sie, Präsentationen zu lieben. Im Fokus: Präsenz, Stimme, Storytelling.

Train the trainer. Die individuelle Schatzkiste.

(auch als Einzelcoaching)

Techniken der Angewandten Improvisation sind derzeit in aller Munde. Egal ob es darum geht, spontan zu sein, souverän auf Unvorhergesehenes zu reagieren oder darum, spannende Geschichten zu erzählen, egal ob aktivierende Warm-Ups oder intelligentes Debriefing – Impro hat offenbar die Lösung. Weil nicht jede „Übung“ wirklich alles bewirken kann, wählen wir nach Ihren Kriterien aus: welche Techniken sind genau für Ihr Trainingsfeld interessant? Mit welchem Format öffnen Sie genau Ihre Teilnehmer für genau Ihre Inhalte? Alle Formate werden so vermittelt, dass sie bewusst angewendet und weitervermittelt werden können. Als Gruppencoaching nur für Trainergruppen mit ähnlichem Wirkungsfeld.



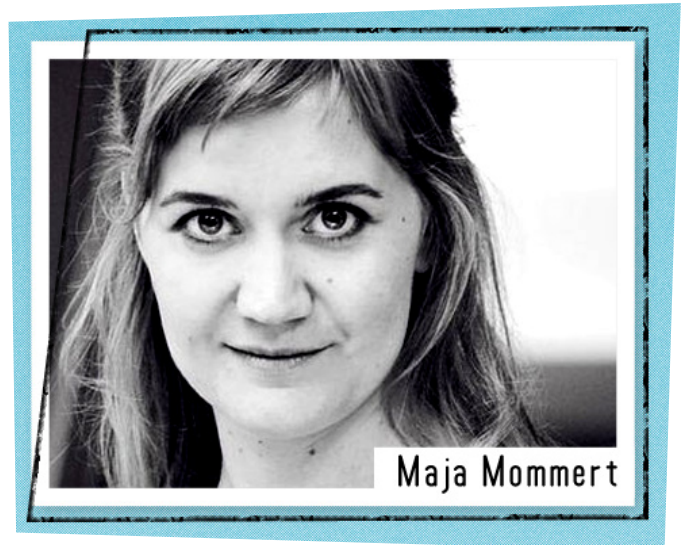
Ihre Trainerin: Maja Mommert

Maja Mommert ist Expertin für Angewandte Improvisation. Sie arbeitet als Moderatorin, Trainerin und Schauspielerin für Improvisationstheater und Unternehmenstheater. Außerdem berät sie internationale Firmen zu Interaktionsdesign, Strategie und Marketing.

Majas Workshops zu Themen wie Präsenz & Ausstrahlung, Storytelling & Gesprächsführung sowie Wahrhaftigkeit & Charakterarbeit begeistern Schauspiel-Ensembles und Unternehmen gleichermaßen.

Majas Trainings sind aktiv und lebendig – die Teilnehmer probieren sofort neue Verhaltensweisen aus und erfahren deren Effekte am eigenen Leib.

Maja Mommert besticht durch ihre überzeugende Lebendigkeit und ihren zielgerichteten Optimismus. Sie unterrichtet auf deutsch, englisch oder französisch.



Referenzen

Trainings, Workshops, Coaching:	Deutsche Bahn, Deutsche Bank, DVAG, Europäisches Parlament, Fraunhofer FOKUS Institut, Friedrich-Ebert-Stiftung, Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung, T-Labs (Deutsche Telekom) u.a.
Moderation:	Caritas, DAAD, DIHK, Deutsche Universität für Weiterbildung, Deutscher Marketing Verband, Engagement Global, Henkel Schwarzkopf, IHK Potsdam, Nestlé, Robert-Bosch-Stiftung, Senatsverw. für Wirtschaft, Technologie & Frauen, TNS Infratest u.a.
Unternehmenstheater:	Auswärtiges Amt, Bayer Healthcare, Berlin Recycling, Caritas, Daimler AG, Deutsche Telekom, Deutscher Olympischer Sportbund, GIZ, inwent, STORCK, SWISS International Airlines, W&W Versicherungen u.a.
Strategie, Konzept, Beratung:	Activest, Coca Cola, Du ist Deutschland, Europäisches Parlament, Flik Flak, Jung von Matt, Melitta, Nestlé, Swarovski, T-Mobile, Volkswagen, WWF International u.a.

Maja Mommert arbeitet mit Hirn, Herz und Hand: messerscharfe Beobachtungsgabe, wertschätzendes Feedback, Entwicklung kundenorientierter Lösungsansätze und funktionierender Handlungsalternativen.

*Jürgen Rosskothen,
Senior Facilitator proagos Unternehmensentwicklung*

Mit überraschenden Ideen gelingt es Maja, bei Führungspersonen Hemmungen abzubauen, so dass sie sich neu erleben und anders verhalten können, als es täglich von ihnen erwartet wird. Das macht frei, erweitert den Blick und erleichtert den Umgang mit schwierigen Situationen.“

Annette Weweler, Gute Gesunde Schule

