



b3 | COACHING
BERÜHRT • BEWEGT • BEWUSST • SEIN

2019

Netzwerkorientierung



Lothar Knopf

B3|coaching

9.4.2019

Über den Workshop „NETZWERKEN“

(Warum?)

... den Blick für neue Perspektiven öffnen.

Auch am Arbeitsplatz ist es sinnvoll, gute Beziehungen zu den Kollegen aufzubauen. Die Bereitschaft z.B. mal Arbeiten von jemandem zu übernehmen, der gerade eine schwierige Phase durchlebt, ist bei einem freundlichen Miteinander wesentlich größer.

Es ist sinnvoll, in tragfähige, belastbare Beziehungen zu investieren und eine „Ich-muss-da-alleine-durch“-Haltung abzulegen.

Die richtigen Kontakte, das sprichwörtliche [Vitamin B](#) - all das kann Türen öffnen, die sonst im Leben verschlossen bleiben. Doch was genau ist das Geheimnis für **richtiges Netzwerken**, dass Sie auch in Ihrer Lebensplanung weiterbringt? Worauf kommt es beim Netzwerken an?

Worauf sollten Sie achten? Und noch wichtiger: Kann man **Netzwerken lernen**?

Die Antwort lautet: Ja, kann man lernen...

Inhalt

(Was?)

Zugehörigkeit ist eines unserer stärksten Gefühle. In einem starken Netz verankert zu sein, bedeutet in auch in Krisenzeiten eine gute Chance aufgefangen zu werden. In solchen Krisenzeiten kann das Netz gerade um diese Personen wachsen, die einen stützen- denn jede Lebensphase hat unterschiedliche Vertraute.

Es geht im Einzelnen um:

- Konventionelle und internetbasierte Netzwerke
- 70-20-10-Regel für das Netzwerken
- Wozu benötige ich mein Netzwerk?
- Wer gehört dazu?
- Umgangsformen oder auch Netzwerk-Pflege
- Vorhanden Beziehungen neu sortieren

Nutzen

Sie lernen zuzuhören und wertschätzend zu kommunizieren, denn Verhalten schafft Verhältnisse. Und ihre Verhältnisse im Berufsleben, ihr Netzwerk sollten Sie bewusst pflegen.

Zielgruppe

Führungsverantwortliche, Mitarbeiter, Privatpersonen (max. 12 Personen)

Methoden

(Wie?)

Trainer-Input, Praxisfälle, moderierte Erfahrungsberichte, Praxis erprobte Übungen: Einzel- und Gruppenarbeit, Live-Coaching, Methoden der energetischen Psychologie, Diskussionen

Dauer

Als Workshop: 1 Tag, 9.30 -16.30 (8UE); 1 Std Mittag, kl. Pausen nach Bedarf

Als Kurs: 4Termine, 8UE

Ort

Wird noch festgelegt

Inhalt		
1	Netzwerke	5
2	Netzwerkorientierung	7
3	Wozu benötige ich mein Netzwerk?	7
4	Wer gehört dazu?	8
5	Vorhanden Beziehungen neu sortieren	8
5.1	Übung 1, Wertearbeit	9
6	Umgangsformen oder auch Netzwerk-Pflege	9
7	70-20-10-Regel für das Netzwerken	11
7.1.1	70 Prozent der Zeit nutzen, um anderen eine Hilfe zu sein	12
7.1.2	20 Prozent der Zeit nutzen, um sich selbst zu präsentieren	12
7.1.3	10 Prozent der Zeit nutzen, um die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen	12
7.1.4	Zusammengefasst: Mehr geben als nehmen	12
8	Netzwerk-Veranstaltungen	12
8.1	Small Talk für Netzwerkveranstaltungen	13
8.1.1	Übung 2, Small Talk im Netzwerk	14
8.2	Körpersprache	14
8.3	Visitenkarten	15
8.4	Erster VIP Kontakt:	15
8.4.1	Übung 3, Small Talk im Netzwerk	16
8.4.2	Klassische Netzwerk-Fehler	16
9	Einen Mentor finden	17
9.1	Chancen für die Mentees	18
9.1.1	Karriereplanung	18
9.1.2	Erwerb von informellem Handlungswissen	18
9.1.3	Erwerb fachübergreifender Qualifikationen und Kompetenzen	18
9.1.4	Vorbereitung auf Führungsaufgaben	18
9.1.5	Netzwerkbildung zur besseren Integration in das Wissenschaftssystem	18
9.1.6	Entwicklung der Persönlichkeit	18
9.1.7	Stärkung des Selbstbewusstseins	18
9.1.8	Soziale Kompetenz	18
9.2	Aufgabe / Übung 4:	19
10	In Krisen stark sein zu können-die Funktion eines sozialen Unterstützersystems  	19
10.1	Zuhören	20
10.2	Sachlich Anerkennung	20
10.3	Sachliche Herausforderung	20
10.4	Emotionale Unterstützung	20
10.5	Emotionale Herausforderungen	20

10.6	soziale Realität teilen teilen	20
10.7	Zusammenfassung	21
11	Glossar	21
11.1	"Soziale Netzwerke" und "Organisationsnetzwerke"	21
11.2	Netzwerk: Der neue Begriff für Gemeinschaft?	22
11.3	Konzept der Wechselwirkung	22
11.4	Mark Granovetter: Die Stärke schwacher Beziehungen	22
12	Wertearbeit	22
13	Textquellen	23