



# BRIDGEHOUSE

ME AT MY BEST

Werte – Stärken – Wirkung



Find

My

Way

# Me at my best

## Starthilfe für persönliche & organisationale Veränderungen

Immer wieder neue Restriktionen, endlose Video-Calls im Home-Office, wenig echter sozialer Austausch. Wir alle haben eine lange Durststrecke der Entbehrungen hinter uns.

Besonders junge Menschen leiden unter dieser Situation. Es fehlt der Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten, das learning by doing in der realen Welt. Der Kalender diktiert mein Arbeitsleben, die Video-Calls mein berufliches Fortkommen. Ständig passe ich mich flexibel den neuen Begebenheiten an – und habe dabei doch das Gefühl, selbst auf der Stelle zu treten.

Die Pandemie trifft bei den jungen Berufstätigen auf eine Lebensphase extremer Veränderungen: der erste Job, eventuell eine neue Stadt mit neuem sozialen Umfeld. Die erste eigene Wohnung und all die lästigen Dinge des Alltages, die früher im Schutz des Elternhauses nicht so präsent waren. Hinzu kommt die Multioptionalität der digitalen, globalen Welt sowie die ständige Vergleichbarkeit mit anderen Artgenossen über Social Media. »Könnte ich nicht viel mehr machen? Müsste ich nicht eigentlich einen sinnstiftenderen Beitrag zur Welt leisten?«

Das Streben nach permanenter Selbstopтимierung führt nicht selten zu Zweifeln und Unsicherheiten. Und immer häufiger zu Kurzschlussreaktionen mit Gewicht: der Kündigung des eigenen Jobs.

Das Trainingskonzept »Me at my best« ist konzipiert, um jungen Menschen zwischen 20 bis 35 Jahre dabei zu unterstützen, ihre eigene Identität zu stärken, Stabilität und die eigene Wirksamkeit zu fördern. Die Teilnehmer:innen finden für sich heraus, was sie antreibt, worin sie gut sind und was für sie wichtig ist. Dabei arbeiten sie mit den Erkenntnissen der positiven Psychologie, Methoden des Stanford Life Design Labs und der Haltung der Innovationsmethode Design Thinking. Die Teilnehmer:innen entdecken Möglichkeiten und Chancen statt immer wieder in eigenen Glaubenssätzen festzustecken. Sie erleben Momente, in denen sie sich auf zu neuen Verhaltensweisen begeben möchten.

In einem moderierten und geführten Dialog erleben sie einen offenen und ehrlichen Austausch untereinander. Sie entdecken Wege, wie mithilfe von kleinen, risikoarmen Experimenten die Selbstwirksamkeit, die Energie und der Mut gesteigert werden kann, auch weitere, größere Dinge anzupacken.

In dem Workshop lernen die Teilnehmer:innen die Kunst der kreativen Problemlösung, wie man mit Empathie die Situation besser versteht und darauf aufbauend Ideen entwickelt, um diese dann rasch in Prototypen und Experimenten umzusetzen und aus dem Gelernten schnelle Lernerfolge zu ziehen. Sie entdecken neu und anders zu denken und zu handeln und sind somit motiviert, die gleichen Methoden und insbesondere die gleiche Haltung auf die Art der Zusammenarbeit in ihrer Organisation anzuwenden.

Durch das Training werden somit nicht nur selbstbestimmte Karrieren der Mitarbeiter:innen gefördert, sondern auch die agile Haltung sowie eine bessere Kollaboration und mehr Kreativität bei der Bewältigung von Problemen in der Organisation vorangetrieben.

# Seminarinhalte

## **The worst time in your life**

Was die 20er so herausfordernd macht und warum so viele von der sog. „Quarterlife Crisis“ betroffen sind

## **Läuft es rund oder doch eher holprig ?**

Das Wheel of life und meine Lebensbalance

## **Zwischen Boreout und Burnout**

Woran ich mein bestes Ich erkennen kann

## **Leitplanken des eigenen Handels**

Wie ich mir meiner eigenen Werte bewußter werde

## **VIA Charakterstärkentest**

Meine eigenen Stärken kennen und im Alltag einsetzen

## **Vom Beifahrersitz in den Fahrersitz**

Wie ich vom Denken ins Handeln komme

## **Kleine Loops statt unproduktive Schnellschüsse**

Das Life Loop Modell der Stanford University

## **Erfolgreiches Arbeiten mit dem Loop-Modell**

Die 8 Prinzipien des Life Designs

## **Team statt Solo-Projekt**

Warum wirksame Verhaltensveränderung das Gespräch mit anderen braucht

## **Vom Denken ins Handeln kommen**

Sinnvolle Prototypen für berufliche Veränderungen



Bent Rosinski



# Trainer

## Bent Rosinski

»The greatest danger in times of turbulence is not the turbulence – it is to act with yesterday's logic«

(Peter Ducker)

Bent Rosinski verbindet seine praxis- und umsetzungsrelevanten Erfahrungen als Führungskraft, Gründer und Unternehmer in deutschen Top-Agenturen mit seiner heutigen Tätigkeit als professioneller Begleiter in persönlichen und organisationalen Transformationsprozessen. Bent war 28 Jahre in der Kommunikationsbranche tätig und zählt zu den profiliertesten Markenspezialisten im deutschsprachigen Raum. Nach 11 Jahren Beratertätigkeit bei der Agentur Jung von Matt, gründete er 2008 zusammen mit zwei Partnern die Agentur Lukas Lindemann Rosinski, die er 13 Jahre lang zu einer etablierten Kreativ-Adresse ausbaute.

Seit 2019 durchläuft Bent seinen persönlichen Transformations-Prozess. Weg von der werblichen Inszenierung der Marken, hin zu einer intensiven Beratung der agierenden Menschen und Organisationen.

Getrieben von den großen Umwälzungen unserer Zeit, beschäftigt er sich intensiv mit den Schnittstellen zwischen Mensch, Organisation, Technologie und Umwelt. Sein Herzensprojekt ist die Begleitung von jungen Menschen bei der Überwindung ihrer »Quarterlife Crisis«.

Er lebt in Hamburg, ist verheiratet und Vater von zwei Töchtern.

## Kommende Termine

Alle aktuellen Termine für dieses zweitägige Intensivtraining findet Ihr auf unserer Website unter [www.bridgehouse.de](http://www.bridgehouse.de).

07. – 08. April 2022 in Hamburg

13. – 14. Oktober 2022 in Hamburg

## Zeiten

Das Training beginnt am ersten Tag um 10.00 Uhr und endet am letzten etwa gegen 17.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen werden mit Dir und den anderen Teilnehmer:innen vor Ort abgesprochen.

## Teilnehmer:innen

Das Seminar richtet sich vor allem an junge Menschen zwischen 20 und 35 Jahren, die ihre eigene Identität, Stabilität und Wirksamkeit stärken möchten. Die Teilnehmer:innen finden für sich heraus, was sie antreibt, worin sie gut sind und was für sie wichtig ist.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 beschränkt. So kann sich der Trainer bestmöglich auf die Teilnehmenden und ihre individuellen Potenziale und Lernziele fokussieren.

## Seminarort

Als Teilnehmer:in sollst Du Dich voll und ganz auf das Training und Dich selbst konzentrieren können. Deshalb wählen wir Orte mit Raum und Ruhe und kreativer Atmosphäre.

## Preis

Das **zweitägige Intensivtraining** kostet **950 €**. Der Preis beinhaltet die Tagungspauschalen. Hinzu kommt die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19%.

## Anmeldung

Einfach unter **+49 30 609 83 21 – 0** anrufen oder eine kurze Nachricht an **hello@bridgehouse.de** senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Ihnen in Verbindung. Da die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt ist, erfolgt eine verbindliche Bestätigung erst nach Prüfung der bereits eingegangenen Anmeldungen. Hierfür bitten wir um Verständnis.





# BRIDGEHOUSE

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany  
[www.bridgehouse.de](http://www.bridgehouse.de) | [hello@bridgehouse.de](mailto:hello@bridgehouse.de) | +49 30 609 83 21 - 0