

A close-up portrait of a woman with long, wavy, reddish-brown hair, smiling slightly. The image is darkened to serve as a background for the text.

# CONSTEPS INFORMATIONEN

Dipl.-Psych. (ABO) Ina Wohlgemuth

zert. Coach für Managementberatung und Organisationsentwicklung

# INHALTE AUF EINEN BLICK

Coaching und  
Managementberatung  
(Strategie-, Konflikt-, Projekt,  
Life-Leadership-Coaching  
Coaching für die neu  
ernannte Führungskraft)

Implementierung, Begleitung  
Kollegialer Beratung und  
Führungskräftezirkel in  
Kommunen und Kreisen

Leitbild-, Kultur- und  
Changeworkshops für  
Führungsteams im  
Management, in Kommunen  
und Netzwerken

Trainings und Seminare zu  
folgenden Themen:

Führung, insbesondere Start in  
die Führung (die ersten 100  
Tage)

Führung als Beruf –  
Handwerkszeug und  
Instrumente

Konfliktmanagement

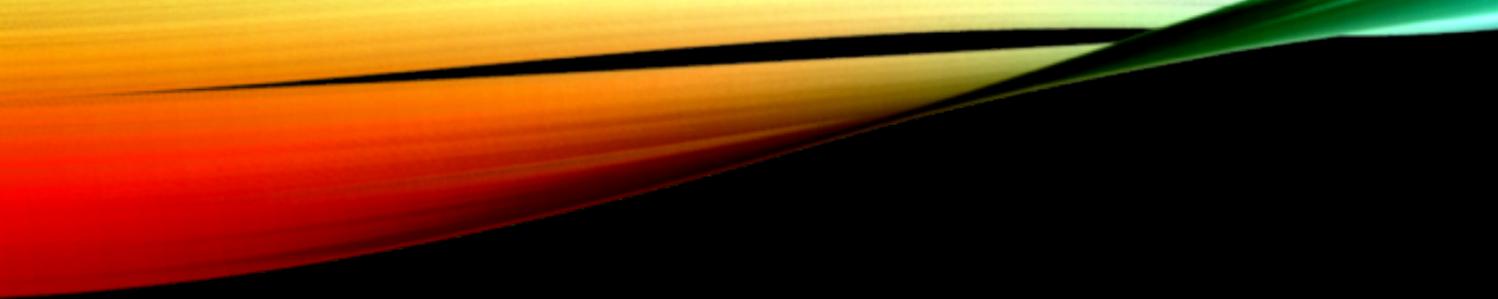
Burnout-Prävention, Resilienz  
und Gesunde (Selbst-)  
Führung

Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
und Umgang mit psychisch  
belasteten Mitarbeitenden

Präsenz, Ausstrahlung,  
Selbstmarketing

Psychologisches  
Stimmcoaching/-training  
(nicht nur) für weibliche  
Beschäftigte

Teamentwicklung auf  
Grundlage anerkannter  
Rollen- und  
Persönlichkeitsmodelle  
(Belbin, MBTI, TMS etc..)



Seit 20 Jahren bin ich im Bereich der Personal- und Organisationsentwicklung tätig. Von 2000 bis 2005 arbeitete ich als Leiterin der Führungskräfte- und Bereichsentwicklung im internationalen Stahlanlagenbau. Dort waren die Kernthemen meiner Arbeit Auswahl, Besetzung und Beratung von Führungskräften und Projektleitern, Meisterseminare, Nachwuchsentwicklung der Produktion, Coaching und Prozessbegleitung, Schnittstellen-, Konflikt- und Beschwerdemanagement, Teamentwicklungsworkshops sowie Projekt- und Vertriebscoaching.

Als Inhaberin meiner Beratungsfirma Consteps und der Akademie Villa Altena arbeite ich heute schwerpunktmäßig für Verwaltungsbetriebe, Kreise, Kommunen und Tochtergesellschaften sowie mittelständische Familienunternehmen. Zu meiner Beratungsarbeit gehören neben Coaching und Weiterbildung für Führungskräfte, die Begleitung von Führungskräftezirkeln, Mentoring- und anderen Nachwuchsprogrammen die Prozessbegleitung von Stabilisierungs- und Veränderungsprojekten in Organisationen und Teams sowie komplexe Konfliktberatung und Mediationen. Als Coach bearbeite ich mit meinen KlientInnen Themen der (Selbst-)Führung, der Stärkung psychischer Widerstandskraft, Kommunikation, Konflikt- und Krisenbewältigung. Als psychologischer Stimmcoach arbeite ich mit Fach- und Führungskräften an ihrer Präsenz und Ausstrahlung.

In meiner Beratungstätigkeit unterstütze ich Führungskräfte und Teams in allen praxisrelevanten Fragen von Kommunikation, Zusammenarbeit, Konfliktlösung sowie in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung.





## Beratungsfelder

### Coaching

- Führungcoaching - Aufgaben, Rolle, Identität und Einflussnahme
- Coachingprogramm „Erste 100 Tage Führungskraft“
- Krisen- und Konfliktcoaching
- Life-Coaching: Persönlichkeitsentwicklung, Rollenidentität und Stressmanagement
- Selbstmarketing und -behauptung (nicht nur) für Frauen
- Präsenz- und Voicecoaching

### Führungskräftezirkel

Prozess-Implementierung sowie Moderation und Beratung der Zirkel

### Organisationsentwicklung (Moderation, Prozessbegleitung)

- Veränderungsmanagement (z.B. Einführung von Gruppenarbeit), Teamentwicklung
- Vertriebs- und Projektmanagement
- Schnittstellenmoderation, Bereichsentwicklung
- Arbeits- und Gesundheitsschutz/Handlungsfelder der Betrieblichen Gesundheitsförderung

### Seminare

- „Die ersten 100 Tage“ – Orientierung für neu ernannte Führungskräfte
- „Erfolgreiches Besprechungsmanagement“ - effektiv, zielführend, nachhaltig
- „Erfolgreiches Schnittstellenmanagement“ - bereichsübergreifende Zusammenarbeit
- „Konflikte – Normalfall, nicht Störfall“ - Konfliktkompetenz für Führungskräfte
- „Gesund führen“ - Burnout-Prävention und Betriebliches Gesundheitsmanagement für Führungskräfte
- „Gespräche auf Augenhöhe“ - soziale Kompetenz in der Verhandlungsführung
- „Don't worry – be happy“ - Resilienz und Work-Life-Balance
- „Strukturiert, nicht schonungslos“ - Führungskommunikation mit Kopf und Herz
- „Lebendig reden“ - Rhetorik und Dialog
- „Starke Auftritte“ - Selbstmarketing und -behauptung im Beruf
- „Erfolgreiche Kundenprojekte“ - Starke Projekte, erfolgreicher Vertrieb
- „Body and Soul“ - Präsenz- und Voicecoaching
- „Jeder Jeck ist anders“ - mit dem MBTI sich selbst und andere verstehen

# REFERENZ FÜHRUNGS- UND NACHWUCHSPROGRAMME



Führungsprogramm „Selbst- und Führungskompetenz“ und „Gesunde Führung“  
Kunde: Stadt Bergkamen

- Programme 2017, 2018 fortlaufend

Führungsnachwuchsprogramm und Führungskräfteentwicklungsprogramm,  
Kunde: Gontermann-Peipers, Siegen

- Beginn 2005, fortlaufende jährliche Trainings

Führungsprogramm „Selbst- und Führungskompetenz“ und „Gesunde Führung“,  
Kunde: Rheinisch-Bergischer Kreis

- Programme 2017, 2018 fortlaufend

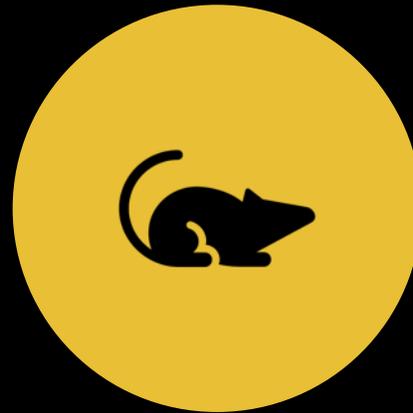
Führungsprogramm „Selbst- und Führungskompetenz“ und „Gesunde Führung“,  
Kunde: Kreis Herford

- Programme 2019 fortlaufend

# PROJEKT- UND PROZESSBEGLEITUNGEN



**EINFÜHRUNG VON  
TEILAUTONOMER  
GRUPPENARBEIT IM BETRIEB**



**KUNDE: VALLOUREC &  
MANNESMANN TUBES,  
DÜSSELDORF RATH**



**BEGINN APRIL 2012,  
BERATUNGSABSCHLUSS 2014**

PROJEKT-  
UND  
PROZESSBEG  
LEITUNGEN

Mentoring-Programme für weibliche  
Nachwuchskräfte



Kunden: Stadt Dortmund, Frauenbüro und  
Personalentwicklung, Job-Center  
Dortmund



Programme 2011, 2012, 2013, 2014, 2015,  
2016, 2017, 2018

# PROJEKT- UND PROZESSBEG LEITUNGEN

Beteiligungsorientiertes Projekt  
„Null Unfälle“

Kunde: Komatsu Deutschland,  
Düsseldorf Benrath

Beginn Juni 2011,  
Beratungsabschluss Dezember  
2012

# VORTRÄGE UND ARTIKEL

## **Vorträge**

- „Burnout und psychische Gesundheit – Prävention und Handlungsfelder der Betrieblichen Gesundheitsförderung“
- „Erste 100 Tage Führungskraft, schnelle Erfolge und dauerhafte Positionierung“
- „Konfliktkompetenz für innovative Führungskräfte“
- „Jeder Jeck ist anders – sich selbst und andere verstehen mit dem MBTI“
- „Wie Teams laufen lernen“
- „Spot an! Selbstbehauptung und Durchsetzung im Beruf nicht nur für Frauen“
- „Führen mit Kopf und Herz – wie Werte Organisation und Menschen prägen“
- „Leben auf die Waage legen – Work-Life-Balance, Identität und Glück“
- „Immer wieder aufstehen – Umgang mit Krisen und Scheitern“
- „Charisma – (k)eine Modeerscheinung?“
- „Jetzt rede ich! - Kontakt- und Kommunikationshilfen für schüchterne Menschen“
- „Stimme-Sprache-Resonanzen – Stimm- und Atemtechnik für VielsprecherInnen“

## **Artikel**

- „Klare Linie – Einführung von Projektmanagementstrukturen bei der SMS Demag AG“, Projektmagazin Ausgabe 7/2005
- „Die vier häufigsten Projektmanagertypen“, Projektmagazin Ausgabe 4/2006
- „Auftragsklärung – Klare Sicht für den Projektstart“, Projektmagazin Ausgabe 5/2006
- „Der Feind in meinem Projekt“, Projektmagazin Ausgabe 15, 2007
- „Präsenz- und Voicecoaching“, OSC, Dezember 2008

# AUSBILDUNGEN...

- Fortlaufend: Ausbildung zur Systemischen Therapeutin (IFS Essen)
- Lizensierter Coach für Managementberatung, Ausbildung bei Dr. Schreyögg, Deutsche Psychologen Akademie DPA, Berlin 2006-2008
- Lizenzierungsausbildung zum Team-Management-System-Berater (TMS)
- Lizenzierungsausbildung zum Einsatz des Golden Profiler of Personality (GPOP)
- Lizenzerwerb „Strategic Selling“ und „Executiv Impact“ nach Miller Heiman
- Studium Diplompsychologie an der BUGH Wuppertal mit dem Schwerpunkt Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie sowie Industriesoziologie. Diplomarbeit zur berufsbezogenen Entwicklung des Selbstkonzeptes – Abschluss Diplompsychologin
- Ausbildung zur Prozessbegleitung und Grundlagen Psychodrama beim Bildungswerk des DGB
- Gesprächsführungs- und Beratungsausbildung beim Deutschen Kinderschutzbund
- Über 18 Jahre Stimm- und Gesangsausbildung

# REFERENZEN

- Agentur Mark, Hagen
- AWO EN, Witten und Gelsenkirchen
- BPW Bergische Patentachsenfabrik GmbH Wiehl
- Creditreform Hagen
- Creditreform, Hagen
- DAQ Kommunal
- Detecon International GmbH
- Deutsche Edelstahlwerke GmbH
- Deutsche Gesellschaft für Personalführung (DGFP)
- Druckereien Thiebes und Thomas Koch
- Emscher Genossenschaft Lippeverband EGLV
- Ewald Dörken AG
- Ex-Tox Gasmesssystems Unna
- Familiäre Kindertagesbetreuung Bergkamen



# REFERENZENZEN

- FamKiTaBe Bergkamen
- FH Dortmund
- Frauenbildungshaus Zülpich
- Friends without partners Werbeagentur
- Gontermann-Peipers GmbH
- Grone Institut
- Hochtief AG Essen
- IBAS Krefeld
- IFV Institut für Verwaltungswissenschaften
- IHK Arnsberg
- IKK Classic Hagen
- ILS Institut für Landes- und Stadtentwicklungsforschung gGmbH
- Impuls Akademie GmbH
- Institut für Kunststoffverarbeitung IKV der RWTH Aachen
- Jobcenter Dortmund
- Jugendbildungsstätte Märkischer Kreis



- Komatsu Mining Düsseldorf
- Kommunale Integrationszentren Rheinisch Bergischer Kreis, Kreis Unna
- Kreislandfrauenverbände NRW
- LandFrauenverband NRW
- Landesstelle Schulpsychologie und Schulpsychologisches Krisenmanagement (LaSP)
- Landwirtschaftskammer NRW
- Loh Akademie
- Netzwerk "Wegen der Ehre", Kreis Unna
- Pestalozzi Gymnasium Unna
- Poschmann Industrie-Plastic GmbH&Co.KG
- Rheinisch-Bergischer Kreis, Kreis Herford, Kreis Unna, Ennepe-Ruhr-Kreis, Märkischer Kreis, Kreis Recklinghausen
- SMS GmbH
- Soroptimist International
- Sparkasse Bergkamen Bönen
- Städte Dortmund, Unna, Essen, Bochum, Herdecke, Essen, Sprockhövel, Lüdenscheid, Gevelsberg, Bergkamen, Menden, Schwerte, Hattingen, Altena

# REFERENZEN

# REFERENZEN

- Studieninstitute Ruhr und Emscher-Lippe
- Südwestfälische Industrie- und Handelskammer zu Hagen
- Technologiezentrum Schwerte
- ThyssenKrupp Real Estate GmbH
- TÜV Saarland Bildung und Consulting GmbH
- Unternehmerfrauen im Handwerk NRW
- Vallourec Mannesmann Tubes
- Viega GmbH
- WDR
- Werkstatt Kreis Unna

# ANGEBOTE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Von der  
Leitbildentwicklung zur  
Führungskräfteentwicklung



# LEITBILDENTWICKLUNG

Wir tun, was getan werden muss nach bestem Wissen und Gewissen.

Aber was ist unser Leitbild für unser Handeln?

Sollten wir manchmal andere Dinge tun?

Oder die Dinge, die wir machen, anders tun?

Oder sollten wir sie mit anderen zusammen tun?

Was ist unser Menschenbild dabei?

Wie sehr vertrauen wir einander und unseren Mitarbeitenden?

Wie wollen wir mit Fehlern umgehen, wie mit Erfolgen?

Welchen Stellenwert haben Gesundheit, Glück und Lebenszufriedenheit für uns?

# FÜHRUNGSKRÄFTE ENTWICKLUNG



Developmentcenter diversity  
(genderneutral und  
introversionsinklusiv)



Seminare zu den beiden  
Kernverantwortungsfeldern  
Ergebnis- und Fürsorgepflichten



Führungskräftezirkel (Kollegiale  
Beratung)

Wir wollen unseren Führungsnachwuchs qualifiziert und mit Mehraugenprinzip identifizieren.

Viele Assessment- und Developmentcenter auf typisch männliche (durchsetzungsstarken, sachbezogenen) Kompetenzen sowie auf Geschwindigkeit und Expressivität im Ausdruck.

Durch diese Verfahren werden sowohl weibliche Nachwuchskräfte als auch introvertierte Menschen häufig benachteiligt.

Unser Developmentcenter achtet auf Gendergerechtigkeit und berücksichtigt die Besonderheiten introvertierter Menschen in Vorbereitung, Durchführung, Übungen und Reflexion.

Developmentcenter divers und inklusiv (DDI) wird von mir und meinem Assessor\*innenteam in enger Abstimmung auf Ihre Organisationskultur entwickelt und durchgeführt.

# DEVELOPMENTCENTER DIVERS UND INKLUSIV



# FÜHRUNGSSEMINARE ERGEBNIS VERANTWORTUNG

- Was, wohin, mit wem? – Ziele entwickeln, vereinbaren und erreichen
- Sicher durch die ersten 100 Tage – Seminar für neu ernannte Führungskräfte
- Konflikte sind Normal- und nicht Notfall – Konflikte erkennen und bewältigen
- Besprechungsleitung und Moderation
- Schnittstellenmanagement
- Führungskommunikation von A bis Z

# FÜHRUNGS- SEMINARE

# FÜRSORGE- VERANT- WORTUNG



**Gesund führen**, mich und andere – von der Stressbewältigung für mich und Team zum Umgang mit Erschöpfung und erkrankten Mitarbeitenden



Das **HILFE-Konzept** im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitenden



**Teams schützen und stärken** in Zeiten großer Belastungen



Nähe und **soziale Unterstützung** auf Distanz ausbauen und erhalten

- Die Arbeitsschutzgesetze sehen neben der Gefährdungsanalyse möglicher körperlicher Schädigungen auch die Analyse psychischer Belastungen vor.
- Zu den psychischen Belastungsfaktoren zählen u.a. Zeitstress, fehlende Sinnhaftigkeit der Arbeit, ein schlechtes Betriebs- und Kommunikationsklima sowie mangelhafte soziale Unterstützung.
- Statt des Einsatzes anonymer Fragebögen bevorzuge ich Workshops auf Abteilungs- bzw. Teamebene, bei denen im Dialog mit den Beschäftigten sowohl Motivations- als auch Belastungsfaktoren und Lösungsansätze gesammelt und aufbereitet werden.

FÜRSORGEVERANTWORTUNG  
- GEFÄHRDUNGSANALYSE

# FÜHRUNGSSEMINARE

## SELBSTKOMPETENZ

**Jeder Jeck, jede Jeckin ist anders** – sich selbst und andere gut kennen und führen lernen mit Persönlichkeitsmodellen

**Starke Köpfe, starke Teams** – Teamentwicklung

**Einzel- und Kleingruppencoaching** für Führungskräfte





# FÜHRUNGSNETZWERK

- Beim Wechsel in die Führungsrolle erleben viele Führungskräfte eine **Vereinsamung**, da der Austausch mit den ehemaligen Kolleg\*innen nicht mehr in der alten Art und Weise möglich ist (*Ausstieg aus der „Teambadewanne“*)
- Die **Vernetzung** mit anderen Führungskräften trägt nachweislich zur sozialen Unterstützung und Stärkung der eigenen Handlungs- und Entscheidungskompetenz bei.
- **Führungskräftezirkel**, bei denen sich Führungskräfte erst angeleitet und später selbständig nach der Methode der **Kollegialen Beratung** gegenseitig in kommunikativen und konfliktreichen Situationen unterstützen, haben sich in zahlreichen Verwaltungsbetrieben bewährt.

# KONTAKT

- CONSTEPS Coaching und Managementberatung
- Ina Wohlgemuth
- Hardenbergstr 7, 58762 Altena
- Telefon: +49 2352 5497726
- Mobil: +49 176 43041161
- E-mail: [info\(at\)consteps.de](mailto:info@consteps.de)
- Web: [www.consteps.de](http://www.consteps.de)

