

DAS



**ONLINE-
PROGRAMM**

Skalierbare Persönlichkeitsentwicklung
für mehr Mitarbeiter-Engagement
auf allen Ebenen des Unternehmens.

WARUM CU*i?

Wer möchte sie nicht, die florierende Organisation, in der Menschen mit Begeisterung arbeiten, mit der Partner bereitwillig Geschäfte machen und deren Produkte Kunden gerne kaufen.

Durch das **CU**i***-Programm verändert sich die Organisation positiv und nachhaltig überall dort, wo es darauf ankommt:

Innere Haltung:

Von demotiviert und überfordert zu **eigenverantwortlich und lösungsorientiert**.

Verhalten:

Von reaktiv und anklagend zu **proaktiv, kooperativ und engagiert**.

Systeme & Prozesse:

Von bürokratischen, ineffizienten Prozessen und hierarchischem Denken zur **agilen Selbstorganisation**.

Kultur:

Von einer Kultur, in der niemand einen tieferen Sinn in der Arbeit empfindet und sich alle absichern, zu einer **werteorientierten Lernkultur**.

DIE CU*i-METHODE

CU*i begleitet die Organisationsentwicklung durch den Fokus auf vier essentielle Aufgabenbereiche:

1. In innere Arbeit investieren

CU*i fördert die Persönlichkeitsentwicklung von Individuen durch Stärkung von Metakompetenzen:

- (Selbst-) Reflexion
- (Selbst-) Achtung
- Eigenverantwortung
- Dialogfähigkeit

2. Das große Ganze verstehen

CU*i vergrößert das systemische Verständnis für

- die Interaktion zwischen individueller und kollektiver Realität und
- die Schnittstellen zwischen Interessensgruppen innerhalb und über die Organisation hinaus.

3. Tiefe Verbindungen schaffen

CU*i fördert den Aufbau tiefer und vertrauensvoller Beziehungen in der Organisation, die auf Verständnis, Offenheit und Unterstützung basieren.

4. Bewusste Rituale etablieren

CU*i führt Rituale ein, die nachhaltige Veränderung für Einzelne und Teams ermöglichen.

DAS CU*i-FORMAT

Unser **blended learning-Ansatz** verbindet Online-Lernen mit sozialem Lernen.

Online-Lernen:

- Eine **Online-Plattform**, die Transparenz, Austausch, und Verbindlichkeit fördert.
- Kurzweilige und informative **Videos** und **Audio-Inhalte** zu Modellen und Theorien.
- Aufgaben zur tiefen **Selbstreflexion**.
- Referenz-Materialien zum Herunterladen als **PDFs**.

Soziales Lernen:

- Zweiwöchentliche **Videokonferenzen** mit einem **CU*i-Coach**.
- Wöchentliche **Buddy-Gespräche** zur Vertiefung der Inhalte und Umsetzung des Gelernten im Alltag.
- Regelmäßige **Team-Reflexionen**, die auf die Verbesserung der Teamarbeit abzielen.

DAUER

CU*i Level 1: Personal Foundation besteht aus sieben Modulen, die über einen Zeitraum von **fünf bis sieben Monaten** durchgeführt werden. Hierdurch entwickelt sich eine gemeinsame Sprache im Unternehmen und neue Rituale werden fest im Alltag etabliert.

TEILNEHMER*INNEN

CU*i demokratisiert den Zugang zu hochqualitativen Inhalten. Das Programm wurde explizit für Mitarbeitende und Teams entwickelt - vom Vorstand bis zum Sachbearbeiter.

AUFWAND

CU*i setzt auf „Micro-Learning“: kleine Aufgaben, die zeitlich flexibel auf jedem Endgerät bearbeitet werden können.

Der optimale Zeitaufwand beträgt **20 Minuten pro Arbeitstag**.

DIE CU*i-INHALTE

Die intellektuell und visuell anregenden Inhalte des **CU*i** -Programms wurden von Psychologinnen, Coachs und Designerinnen entwickelt. Sie basieren auf den aktuellsten Erkenntnissen aus psychologischer Forschung, den Neurowissenschaften und der Erwachsenenbildung.

Das **CU*i** -Programm kombiniert Module für die Persönlichkeitsentwicklung (SELBST) mit Modulen, welche die Kooperation und Teamarbeit verbessern (TEAM).

CU*i Level 1: Personal Foundation

1. **Innere Haltung (TEAM)** – Anhand von Modellen wie der Komfortzone, der Leiter des Lernens oder Loge und Tanz untersuchen wir die Rolle der inneren Haltung als Grundlage für Veränderung und Wachstum.

2. **Bedürftige Eisberge (SELBST)** – Die Erkundung der psychologischen Grundbedürfnisse, die unser Verhalten motivieren, dient als Ausgangspunkt für mehr Selbst-Achtung und Achtung gegenüber anderen.

3. **Die Karte der Transformation (SELBST)** – Das Wissen um die Interaktion zwischen individueller und kollektiver Realität ermöglicht ein ganzheitlicheres Verständnis von Systemen, Interessensgruppen und Schnittstellen.

4. **Erfolgreiche Teams (TEAM)** – Das Team beurteilt die Balance von Reden und Zuhören in Meetings und anderen Team-Situationen und entwickelt sich selbst als sicheren Raum für Reflexion, offenen Dialog und Innovation.

5. **Bewusste Kommunikation (SELBST)** – Der Ausstieg aus dem Drama-Dreieck von Opfer, Täter, Retter wird erleichtert durch die vier Schritte der bewussten Kommunikation.

6. **Drück P.A.U.S.E. (SELBST)** – Der P.A.U.S.E.-Prozess wird eingeführt als Methode zur Verbesserung der Selbst-Reflexion und der Förderung von achtsamem und lösungsorientierten Handeln.

7. **Ab in die Loge (TEAM)** – Die Metareflexion aus der Loge erlaubt, die wichtigsten Erkenntnisse der **CU*i**-Reise zu sammeln und gemeinsam Rituale auszuwählen, die auch in der Zukunft Verständnis, Vertrauen und Verlässlichkeit erhöhen.



Mehr Informationen unter:

info@conscious-u.com

oder telefonisch unter: +49 (0)30 695 645 85

www.conscious-u.com