

mb-trainings

Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“

(Heraklit von Ephesos, Philosoph)

Die gute Nachricht:

Wir haben die Wahl, ob wir uns gegen Veränderungen zur Wehr setzen, sie geduldig ertragen oder aber lieber aktiv angehen.

Möchten Sie dabei von mir mit Trainings- und Coachingeinheiten ein Stück auf Ihrem Weg begleitet und unterstützt werden?

Grundsätzlich mit an Bord

Herzliches Engagement und leidenschaftlicher Arbeitsstil



- ✓ 250+ Unternehmenskunden
- ✓ 20+ Jahre Erfahrung
- ✓ 5000+ Teilnehmer*innen
- ✓ 100 % Motivation

Drei Themenschwerpunkte

Kommunikation

Verbale und nonverbale Treffsicherheit

Klarer kommunizieren und Aktionen und Reaktionen gezielter erkennen und verstehen

Konfliktmanagement

Erkennen. Analysieren. Lösen.

Konflikte erkennen, annehmen, und das Miteinander konstruktiv gestalten.

Intervention

Erkennen. Analysieren. Lösen.

Konflikte erkennen, annehmen, und das Miteinander konstruktiv gestalten.

Methodenschwerpunkte

Beratung und Supervision

Systemischer Ansatz. In Präsenz oder online.

Inhouse Trainings

Seminare, Kurse, Vorträge und Workshops

E-Learning

Virtuelles und synchrones Lernen, Blended- und Hybrid Learning



Interaktiver Austausch

Scannen Sie den QR-Code ein, und entdecken Sie eine kleine Kostprobe.

Über meine Arbeit

Facettenreichtum. Von Berlin bis Süddeutschland.

Was mich immer wieder an meiner Arbeit fasziniert, ist der Facettenreichtum von Menschen.

Als gebürtiger Berliner konnte ich das schon früh feststellen – in einem Umfeld, das wie kein zweites die Besonderheiten der unterschiedlichen Lebensweisen vor Augen führt. Bereits zu dieser Zeit habe ich meine Neugierde für die Vielseitigkeit von Menschen entdeckt und aufleben lassen.

Aktuell wohne ich in Baden-Württemberg, genauer gesagt im schönen Hegau.

Ich lebe meine berufliche Trainer-Profession im städtischen, sozialen wie auch im gesundheitlichen Bereich aus. Schwerpunkte meiner Arbeit sind Seminare, Vorträge, Beratung und Supervision im Bereich der Erwachsenenbildung.

Andragogik und Psychologie: Die Grundsteine für meine Arbeit

Im Laufe meines Werdeganges konnte ich wirkungsvolle Kombinationen an Lernformen aus der Erwachsenenbildung und Psychologie, wie auch aus der Pädagogik entwickeln.

In der Praxis wende ich daher persönliche Gespräche, Einzel- und Partnerübungen, Gruppenarbeiten, Seminare und Vorträge an.

Diese können im persönlichen Kontakt oder in digitaler Form erfolgen.

Immer federführend sind dabei die individuelle Situation sowie die jeweiligen Fähigkeiten der Teilnehmer*innen.

Schließlich hat jeder Mensch eine eigene Geschichte, die in jedem Kurs Beachtung findet und den Kursverlauf prägt.

Darüber hinaus vermittele ich Inhalte immer wieder gerne auch anhand persönlich erlebter Geschichten.

Das sorgt nicht nur für eine spürbare und lebhaftere Vermittlung, sondern vereinfacht auch den Lernprozess.

Vita

Mark Bottke, M.A.

- Dozent, Trainer, Berater & Supervisor in Baden-Württemberg
- Konfliktmanager (KoKoMa) für die Stadt Singen am Hohentwiel
- Geschäftsführer (KKP) für die Stadt Freiburg im Breisgau

- Gebürtiger Berliner (Baujahr 1971)
- Süddeutschland-Liebhaber (Umzug 2008)
- Familienmensch (dreifacher Vater)

Qualifikationen

- Masterstudium Erwachsenenbildung, Abschluss Andragoge M.A. (TU Kaiserslautern)
- Bachelorstudium Management im Sozial- und Gesundheitswesen, Abschluss MSG B.A. (KH Freiburg)
- Diplomstudium Psychologie, Abschluss Vordiplom (FU Berlin)
- Staatlich examinierter Krankenpfleger (Charité – Universitätsmedizin Berlin)

- Lizenziertes Kursleiter und 1. Dan-Träger für die Kampfkunst Kung Fu (IWUF)
- Anerkannt und gefördert nach § 20 Abs. 1 SGB V (AOK Gesundheitskasse)
- Lizenziertes Full Instructor für das Selbstverteidigungssystem Krav Maga (DKMV)

- Zertifizierter kommunaler Berater (Demokratiezentrum Baden-Württemberg)
- Eingetragener Mitarbeiter bei der Post Corona Strategie im Landkreis Konstanz (COOLZAP)
- Eingetragener Kooperationspartner im Projekt "Rückenwind" des Landes Baden-Württemberg (Regierungspräsidium Freiburg)
- Fördermitglied im Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg
- Mitglied im Bundesnetzwerk Zivilcourage

- Zertifizierte psychotherapeutische Transaktionsanalyse-Weiterbildung (DGTA)
- Ersthelfer Region Freiburg/Breisgau – Hochschwarzwald (Lebensretter e.V.)
- Berater im Singener Führungsteam der psychosozialen Notfallversorgung (PSNV)
- Zertifizierter Kriseninterventionshelfer im Bereich der Psychosozialen Akuthilfe (Johanniter Unfall Hilfe e.V.)
- Zertifizierte Weiterbildung zum Thema Betreuung traumatisierter Geflüchteter (Johanniter Unfall Hilfe e.V.)

Angebotsübersicht

Beratung und Systemische Supervision

Blitzcoaching

Für Menschen, die für eine konkrete Fragestellung oder eine Situation aus ihrem (Arbeits)alltag einen Blick von außen benötigen.

Teamberatung und Supervision

Für Gruppen, die sich eine längerfristige Begleitung wünschen, um interne Themen anzugehen.

Aggressions- und Emotionstraining

Für Kinder und Jugendliche an Schulen. Für Eltern mit einer Gewaltthematik.

Konfliktanalyse

Für Menschen die Unterstützung auf dem Weg in weitere Maßnahmen benötigen.

Seminare und Workshops

Kommunikation und Deeskalation

Für Mitarbeiter*innen, die ihre kommunikative und deeskalative Kompetenz verbessern möchten.

Körpersprache und Status-Spiele

Verbale und nonverbale kulturelle und interkulturelle Kompetenz verbessern.

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Zivilcourage und Selbstbehauptung lernen, sowie erste Erfahrungen in Selbstverteidigungstechniken.

Populismus und Polemik

Für Mitarbeiter*innen, die in öffentlichen Veranstaltungen heikle Themen und Positionen vertreten.

Workshops für Grundschulen – gefördert durch Rückenwind

Module für Klassen 1 bis 4 - Selbstsicher und selbstbewusst durch den Alltag.

Workshops für weiterführende – gefördert durch Rückenwind

Module ab Klasse 5 bis Klasse 10 - Förderung und Stärkung der Klassengemeinschaft.

Vorträge

Sicher unterwegs am Abend und am Wochenende

Für interessierte Menschen, die sich mit der eigenen Sicherheit auseinandersetzen möchten.

Häusliche Gewalt und deren Folgen

Für interessierte Menschen, die sich für diese Thematik sensibilisieren möchten.

Die dunkle Seite von Social Media

Für interessierte Eltern und ihre Kinder, die sich intensiver mit Social Media beschäftigen möchten.

Möglichkeiten und Grenzen der GFK

Reicht die Gewaltfreie Kommunikation wirklich aus, um gewaltfrei zu kommunizieren?

Digitales Training

Digitales Arbeiten für Mitarbeitende

Kurs zur digitalen Arbeit mit Fokus auf virtueller Zusammenarbeit und technischem Basiswissen.

PC-Handling und Online-Konferenzen

Für Mitarbeitende und Privat-menschen, die sich intensiver mit dem Computer beschäftigen möchten.

Online-Seminarmethoden

Methoden und Strategien für die Online- und Blended-Learning-Seminarpraxis.

Kontakt Daten



Mark Bottke, M.A.

La-Ciotat-Straße 34 | D-78224 Singen (Hohentwiel)
Landkreis Konstanz | Regierungsbezirk Freiburg

Telefon: +49 (0)7731 9077988
www.mb-trainings.de | m.bottke@mb-trainings.de

Kundenreferenzen und Presseartikel

<https://mb-trainings.de/mb/kundenreferenzen-und-presseartikel>