

## 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

### **B**eratung und Supervision

Systemischer Ansatz. In Präsenz oder online.

### **I**nhouse Trainings

Seminare, Kurse, Vorträge und Workshops

### **E**-Learning

Virtuelles und synchrones Lernen, Blended- und Hybrid Learning



### **I**nteraktiver Austausch

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

---

## Über meine Arbeit

### **F**acettenreichtum. 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.

### **A**ndragogik 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
- Süddeutschland-Liebhaber und Wahlheimat in Baden-Württemberg
- Dreifacher Vater und Familienmensch

## 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)
  
- Lizenzierte Kursleiterin und 1. Dan-Trägerin für die Kampfkunst Kung Fu (IWUF)
- Anerkannt und gefördert nach § 20 Abs. 1 SGB V (AOK Gesundheitskasse)
- Lizenzierte Full Instructor für das Selbstverteidigungssystem Krav Maga (DKMV)
  
- Zertifizierte kommunale Beraterin (Demokratiezentrum Baden-Württemberg)
- Eingetragene Mitarbeiterin bei der Post Corona Strategie im Landkreis Konstanz (COOLZAP)
- Eingetragene Kooperationspartnerin 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.)
- Beraterin im Singener Führungsteam der psychosozialen Notfallversorgung (PSNV)
- Zertifizierte Kriseninterventionshelferin 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.

---

## Kontaktdaten



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](http://www.mb-trainings.de) | [m.bottke@mb-trainings.de](mailto:m.bottke@mb-trainings.de)

---

## Kundenreferenzen und Presseartikel

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