

Zukunft

3x3 neu
denken

3x3 bewusst
leiten

3x3 wirksam
managen

3x3

Fähigkeiten für wirksame Zukunftsgestalter.

Seminarprogramm 2026



3x3 für Ihre Zukunft

Warum 3x3?

Für Menschen und Organisationen ist die aktuelle Situation wahrscheinlich in ihrer Intensität einmalig. Wir sehen und spüren dynamische Entwicklungen in allen relevanten Bereichen – Ökonomie, Ökologie, Politik, Technologie oder die Gesellschaft als Ganzes, alles ist in außergewöhnlicher Bewegung.

Die Fähigkeit in dieser Situation als Mensch und Organisation den nötigen Wandel wirksam, effizient und menschenorientiert gestalten zu können, ist von zentraler Bedeutung für nachhaltigen Erfolg.

Gleichzeitig brauchen wir Orientierung im Dschungel der Möglichkeiten diese Situation zu einem Startpunkt für das Neue, für echte Entwicklung, für echten Fortschritt und eine großartige Zukunft zu machen.

Deshalb haben wir **3x3** entwickelt. **3x3 Fähigkeiten**, die aus unserer Wertung der Herausforderungen, unserer langjährigen Expertise und unserer tiefen Überzeugung wesentlich sind für die Arbeit am Neuen. **3x3 Seminare für wirksame Zukunftsgestalter**, die...

- (1) ...Zukunft **neu denken**,
- (2) ...Zukunft **bewusst lenken** und
- (3) ...Zukunft **wirksam managen** wollen.

Was ist 3x3?

3x3 ist ein Seminarprogramm, das von *Kretz + Vorberg* in Kooperation mit unserem Partner *SPARK Unternehmensentwicklung* entwickelt wurde. Es bietet in den drei oben genannten Bereichen jeweils drei Seminare für wirksame Zukunftsgestalter. Alle Seminare sind als Grundlagen-Seminare zum fundierten Einstieg in die Themen konzipiert und erfordern kein Vorwissen in den Themen.

Wie nutze ich 3x3?

3x3 ist ein zusammenhängendes Konzept. Die Seminare sind aber eigenständig und bauen inhaltlich nicht aufeinander auf. Insofern sind die Seminare einzeln aber selbstverständlich auch als Programm buchbar. Individualisierungen sind möglich, genauso wie die Gestaltung der Themen als Business-Coaching/Consulting-Leistungen bei spezifischen Herausforderungen in Ihrem Unternehmen.

Sprechen Sie uns einfach an! Wir freuen uns auf Sie!



Ihre Nicole Vorberg

Nicole Vorberg

3x3 im Überblick

Zukunft neu denken

Fähigkeiten, um ein nachhaltiges Zukunftsbild des Unternehmens zu erarbeiten.

Grundlagen des Visual Thinking und Doing

- Komplexität verbildlichen -

Kreativitäts-Feuerwerk – Methoden für mehr Ideen und Innovation

- Kreativität verstehen, entfalten und praktisch anwenden

Innovativ denken – praktisch umsetzen

- Design-Thinking Praxiswerkstatt -

Zukunft bewusst lenken

Fähigkeiten, um sich selbst und andere auf dem Weg in die Zukunft zu unterstützen.

Selbstführung und Achtsamkeit - Innere Klarheit und nachhaltige Präsenz -

Persönliche Veränderungsfähigkeit stärken

- Chancen und Möglichkeiten für den Wandel erkennen und nutzen -

Mit Resilienz stark für die Zukunft

- Widerstandsfähigkeit, Klarheit und Mut in Zeiten großen Wandels -

Zukunft wirksam managen

Fähigkeiten, um das Zukunftsbild zu verwirklichen.

Strategisch Denken und Handeln

- Agil und weitsichtig managen -

Projekte souverän angehen

- Projektmanagement Grundlagen -

Kommunikation und Entscheidungsfindung in Projekten

- Worauf es bei Veränderungen wirklich ankommt -



Visual Thinking und Doing

In und mit Bildern denken, erklären, gestalten und steuern

Beschreibung

- Visualisierung ist ein kraftvolles Werkzeug, um Klarheit zu schaffen, Ideen sichtbar zu machen und Zusammenarbeit zu verbessern. In diesem praxisorientierten 2-Tages-Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie einfache visuelle Methoden in ihrem beruflichen Alltag nutzen können – sei es für eigene Aufgaben, in der Teamarbeit, in Führungs- oder strategischen Kontexten.

Inhalte

- Mit Visualisierung verstehen: Komplexe Inhalte strukturieren und durchdringen (z. B. Mindmaps, Sketchnotes).
- Mit Visualisierung erklären: Wissen, Abläufe und Strukturen klar vermitteln (z. B. Prozessbilder, Storyboards, Diagramme).
- Mit Visualisierung gestalten: Ideen entwickeln und Zukunftsbilder entwerfen (z. B. Brainstormings, Roadmaps, Szenarien).
- Mit Visualisierung steuern: Projekte und Alltag visuell steuern (z. B. Kanban-Boards, Zielbilder, Team-Boards).

Methodik

- Das Seminar lebt von einem abwechslungsreichen Mix aus kurzen Impulsen, praxisnahen Übungen und direkter Anwendung. Die Teilnehmenden arbeiten mit eigenen Projekten und Fragestellungen, entwickeln Schritt für Schritt visuelle Lösungen und erproben verschiedene Werkzeuge in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Durch strukturiertes Feedback, kollegialen Austausch und viel Raum zum Üben erhält jede/r konkrete Anregungen und ein sofort einsetzbares „visual toolkit“ für den Alltag.

Zielgruppe

- Menschen, die Visualisierung im beruflichen Alltag einsetzen wollen.

Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	2,0 Tage	min/max: 8/16	auf Anfrage



Ansprechpartnerin

Nadine Hoffmann

n.hoffmann@spark-ue.de
+49 151 1497 2195



Kreativitäts-Feuerwerk

- Kreativität verstehen, entfalten und praktisch anwenden

Beschreibung

- Kreativität ist keine Frage von Talent, sondern von Haltung, Methoden und Übung. In diesem Seminar entdecken Sie Ihre eigene kreative Stärke, erweitern Ihr Repertoire an Kreativitätstechniken und lernen, Ideen gezielt zu entwickeln und umzusetzen. Damit gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit kreativen Prozessen – ob allein, im Team oder im Unternehmenskontext.

Inhalte

- Grundlagen: Was ist Kreativität? Haltung, Werte und „Creative Confidence“
- Anwendungsbereiche: Eigene Kreativität & Teamkreativität in typischen Problemstellungen
- Phasen im Kreativprozess: Einstieg, Gestaltung, Umfeld, Ideensicherung
- Kreativmethoden:
 - Intuitive Methoden (z. B. Brainstorming, Mindmapping, Brainwriting Pool, Reizwortanalyse)
 - Diskursive Methoden (z. B. Morphologische Matrix, Osborn-Checkliste)
 - Kombinierte Ansätze (z. B. Design Thinking)
 - Liberating Structures
- Kreativität in der Praxis: Ideenfindung unter Druck, kreative Präsentationen, Blockaden lösen

Methodik

- Das Seminar kombiniert kurze theoretische Inputs mit vielen interaktiven Übungen. Sie erproben unterschiedliche Kreativitätstechniken direkt an eigenen oder praxisnahen Fragestellungen. Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexionsphasen sorgen dafür, dass Sie Ihre Erkenntnisse sofort in Ihren Arbeitsalltag übertragen können.

Zielgruppe

- Fach- und Führungskräfte, Projektteams sowie alle, die ihre Kreativität stärken und innovative Lösungen entwickeln möchten.

Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	2,0 Tage	min/max: 8/16	auf Anfrage



Ansprechpartnerin

Nadine Hoffmann

n.hoffmann@spark-ue.de
+49 151 1497 2195



Innovativ denken – praktisch umsetzen

- Design-Thinking Praxiswerkstatt -

Beschreibung

- Design Thinking ist ein Ansatz, um komplexe Herausforderungen kreativ und nutzerorientiert zu lösen. In diesem Workshop erleben Ihre Mitarbeitenden die Methode praxisnah und erarbeiten konkrete Lösungen für Fragestellungen aus Ihrem Unternehmenskontext. Dabei fördern sie nicht nur ihre Innovationskraft, sondern auch eine Kultur der Zusammenarbeit, die dauerhaft Wirkung entfaltet.

Inhalte

- Grundlagen, Werte und Prinzipien des Design Thinking
- Die Phasen: vom Problemraum zum Lösungsraum
- Nutzerbedürfnisse verstehen und Sichtweisen entwickeln
- Ideenfindung, Prototyping und Testen
- Zusammenarbeit im Team als Erfolgsfaktor für Innovation

Methodik

- Das Seminar ist interaktiv, praxisorientiert und auf Ihre Unternehmensrealität zugeschnitten. Impuls-Vorträge wechseln sich mit Teamübungen, Gruppenarbeit und Reflexionen ab. Anhand realer oder praxisnaher Challenges erleben die Teilnehmenden den gesamten Design Thinking Prozess und entwickeln unmittelbar nutzbare Ergebnisse.

Zielgruppe

- Führungskräfte, Projektverantwortliche, Teams und Mitarbeitende, die Innovation vorantreiben oder ihre Arbeitsweise agiler gestalten möchten.

Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	2,0 Tage	min/max: 8/16	auf Anfrage



Ansprechpartnerin

Nadine Hoffmann

n.hoffmann@spark-ue.de
+49 151 1497 2195



Selbstführung & Achtsamkeit – Innere Klarheit und nachhaltige Präsenz -

Beschreibung

- Selbstführung und Achtsamkeit sind die persönlichen Ausgangspunkte, um effektiv zukunftsgerichtet zu handeln. Mit den Herausforderungen in allen Lebenssituationen benötigen Sie eine klare Ausrichtung, fokussierte Aufmerksamkeit und innere Ruhe und Stärke. Dieses Seminar erhöht Ihre Selbstführungskompetenz und Ihre Achtsamkeitspraxis, damit Sie selbstwirksam handeln, Stress besser regulieren und konstruktiv mit sich und Ihren Mitmenschen umgehen können – auch in fordernden Situationen.

Inhalte

- Was bedeutet Selbstführung? Modelle und Praxis
- Grundlagen von Achtsamkeit
- Ziele, Fokus, Selbstverantwortung
- Im Hier und Jetzt präsent sein und bewusst (re)agieren
- Stressbewältigung durch achtsame Selbstführung
- Individuelle Rituale, Tages-/Wochentrackings
- Entwicklung persönlicher Aktionspläne

Methodik

- Interaktive Input-Phasen, praxisnahe Übungen
- Geführte Achtsamkeits- und Atemübungen
- Einzelreflexionen, Kleingruppenarbeit, Austausch im Plenum
- Transfer-Tools: digitale und analoge Helfer, kurze Checklisten, persönliche Aktionspläne

Zielgruppe

- Mitarbeitende auf allen Ebenen, die eine gesunde Selbstführung stärken und achtsam mit sich und anderen umgehen möchten.

Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	2,0 Tage	min/max: 6/12	auf Anfrage



Ansprechpartnerin

Nicole Vorberg

nvorberg@kretz-training.de
+49 175 431 9332



Persönliche Veränderungsfähigkeit stärken -
Chancen und Möglichkeiten für den Wandel erkennen und nutzen -

Beschreibung

- Veränderungsfähigkeit ist eine zentrale Fähigkeit in einer dynamischen Arbeitswelt. Mit Mut, Flexibilität und Eigeninitiative bauen wir die Kraft auf, die es braucht, um auch in turbulenten Zeiten erfolgreich und motiviert voranzukommen. Sie entwickeln eine proaktive Haltung, erhöhen Ihre Anpassungsfähigkeit und verbessern Ihr Wohlbefinden bei Veränderungen.

Inhalte

- Veränderung verstehen - Psychologische Aspekte von Wandel und Anpassung
- Innere Widerstände identifizieren – Glaubenssätze und persönliche Muster
- Strategien zur Stärkung der eignen Veränderungsfähigkeit – Stärken stärken
- Offene Kommunikation in Veränderungsprozessen
- Entwicklung individueller „Aktionspläne“ für den Umgang mit zukünftigen Veränderungen
- Tipps zur langfristigen Umsetzung der erlernten Fähigkeiten

Methodik

- Interaktive Input-Phasen, praxisnahe Übungen
- Einzelreflexionen, Kleingruppenarbeit, Austausch im Plenum
- Transfer-Tools: digitale und analoge Helfer, kurze Checklisten, persönliche Aktionspläne

Zielgruppe

- Mitarbeitende auf allen Ebenen, insbesondere die, bei denen größere Veränderungen zu verarbeiten sind oder noch anstehen.

Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	2,0 Tage	min/max: 6/12	auf Anfrage



Ansprechpartnerin

Nicole Vorberg

nvorberg@kretz-training.de
+49 175 431 9332



Mit Resilienz stark für die Zukunft - Widerstandsfähigkeit, Klarheit und Mut in Zeiten großen Wandels -

Beschreibung

- Resilienz unterstützt Sie dabei, in einer Zukunft mit ständigem Wandel flexibel, gelassen und leistungsfähig zu bleiben. Dieses Training vermittelt die Grundlagen der Resilienz, stärkt Ihre innere Kraft und liefert unmittelbar anwendbare Werkzeuge, um Emotionen zu steuern und körperliche Ressourcen sinnvoll zu nutzen – für eine sichere Brücke in unsicheren Zeiten.

Inhalte

- Grundlagen und Verstehen von Resilienz
- Persönliche Stressmuster erkennen und damit umgehen
- Individuelle Ressourcen erkennen, ausbauen, neue entwickeln
- Wertvolle Tools zur emotionalen Selbstregulation
- Grenzen erkennen und Distanz schaffen
- Rituale für einen klaren, mentalen Abschluss des (Arbeits-) Tages

Methodik

- Interaktive Input-Phasen, praxisnahe Übungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Einzelreflexionen, Kleingruppenarbeit, Austausch im Plenum
- Transfer-Tools: digitale und analoge Helfer, kurze Checklisten, persönliche Aktionspläne

Zielgruppe

- Mitarbeitende auf allen Ebenen, insbesondere solche in stressintensiven oder anspruchsvollen Positionen.

Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	2,0 Tage	min/max: 6/12	auf Anfrage



Ansprechpartnerin

Nicole Vorberg

nvorberg@kretz-training.de
+49 175 431 9332



Strategisch Denken und Handeln

- Agil und weitsichtig managen -

Beschreibung

- Strategisches Denken und Handeln sind Fähigkeiten, die in einer immer komplexeren Welt zunehmend an Bedeutung gewinnen. Es sind nicht länger Hoheitsgebiete von Geschäftsführungen und Vorständen, sondern werden auf jeder Ebene gebraucht. Dieses Seminar befähigt Teilnehmende, strategisches Denken und handlungsorientiertes Umsetzen systematisch miteinander zu verbinden und führt beides in einem praktikablen Rahmen zusammen.

Inhalte

- Grundlagen strategischer Analyse: Umwelt, Umfeld und Megatrends gezielt erfassen, Szenarien entwickeln und Optionen bewerten.
- Zielvision und Roadmap: klare, messbare Ziele definieren und daraus priorisierte Umsetzungspläne ableiten.
- Agile Umsetzung: Prozesse zur iterativen Planung, Anpassung und Lieferung strategischer Vorhaben.
- Governance und Rollen: Verantwortlichkeiten, Kommunikationsstrukturen und Entscheidungsprozesse festlegen.
- Stakeholder-Dialog und Kommunikation: Strategien, um Unterstützung zu gewinnen, Widerstände zu managen und die Strategie transparent zu kommunizieren.

Methodik

- Das Seminar nutzt kurze Theorieblöcke, Fallstudien, Gruppenarbeiten sowie anwendungsorientierte Übungen. Durch Feedback und Diskussionsrunden festigen die Teilnehmenden die Verbindung zwischen strategischer Planung und operativer Umsetzung.

Zielgruppe

- Führungskräfte, die Teams zukunftsorientiert ausrichten, Entscheidungen fundiert treffen und Veränderungen wirksam steuern wollen, ebenso wie Einsteiger, die eine solide Grundlage für strategische Führung und agiles Management suchen.

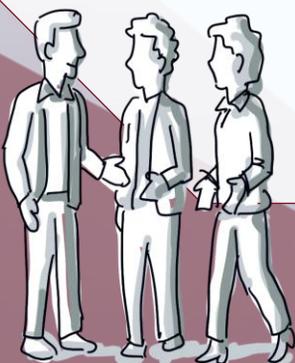
Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	1,0 Tage	min/max: 6/12	auf Anfrage

Ansprechpartner

Dr. Nicolai Sand

n.sand@spark-ue.de
+49 176 2066 3084



Projekte souverän angehen

- Projektmanagement Grundlagen -

Beschreibung

- Projektmanagement ist ein Werkzeug, das hilft Zukunftsziele effizient zu erreichen. Dieses Seminar führt systematisch und ohne Methoden-Dogma in die Grundlagen des Projektmanagements ein. Die Teilnehmenden lernen den grundsätzlichen Ablauf eines Projekts, Rollen, Gremien und das interne Umfeld kennen. Sie erfahren praxisnah, wie sich agile, hybride oder klassische Vorgehensweisen sinnvoll auswählen und anwenden lassen, und erhalten klare Orientierung zu zentralen Entscheidungen, Konfliktpotenzialen sowie typischen Herausforderungen im Organisationskontext.

Inhalte

- Grundlegender Projektmanagementprozess
- Gremien und Governance: Mandate, Entscheidungen, Reporting, Transparenz
- internes Projektumfeld: Stakeholder-Analyse, Organisatorische Gegebenheiten, Ressourcen, Abhängigkeiten
- Kriterien für agile, hybride und klassische Ansätze
- Zentrale Fragen des Projektverantwortlichen: Zweck, Scope, Abhängigkeiten, Risiken, Budget, Qualität
- Konfliktpotenziale und Lösungsansätze: Kommunikation, Konfliktarten, Verhandlung, Moderation, Eskalation, Dokumentation

Methodik

- Das Seminar nutzt kurze Theorieblöcke sowie praxisnahe Gruppenarbeiten. Die Teilnehmenden erhalten anhand von Fallstudien bzw. erfahrungsorientierten Übungen Einblicke in realistische Projektsituationen. Erfahrungsaustausch und Reflexionsphasen sorgen dafür, dass sie ihre Erkenntnisse sofort in den Arbeitsalltag übertragen können.
- Das Seminar ist als eintägiges Kompaktseminar buchbar oder als zweitägige Praxiswerkstatt, in der der Raum für erfahrungsorientierte Übungen, Praxisdialoge und Transfer erweitert wird.

Zielgruppe

- Neueinsteiger im PM-Bereich, Junior-Projektmanager, Teamassistenten mit PM-Verantwortung, die erste Projekte eigenverantwortlich begleiten.

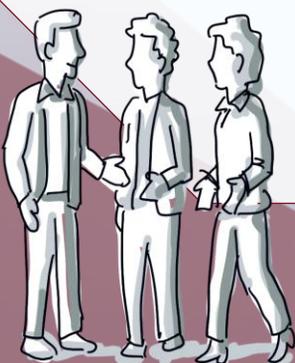
Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	1,0 oder 2,0 Tage	min/max: 6/12	auf Anfrage

Ansprechpartner

Dr. Nicolai Sand

n.sand@spark-ue.de
+49 176 2066 3084



Kommunikation und Entscheidungsfindung in Projekten - Worauf es bei Veränderungen wirklich ankommt -

Beschreibung

- Kommunikation und Entscheidungen sind wesentliche Erfolgsfaktoren in der Gestaltung von Veränderungsprozessen. In diesem Seminar lernen Teilnehmende wie sie Veränderungen besser begleiten möchten. Es macht zentrale Herausforderungen greifbar und zeigt, wie klare Kommunikation wirkt und wie Entscheidungen in Projekten transparent getroffen werden können. Sie lernen, Stakeholder frühzeitig einzubinden, Kommunikationspläne zu erstellen und Entscheidungswege verständlich zu gestalten. Praktische Beispiele und einfache Werkzeuge unterstützen Sie sofort im Alltag Ihres Projekts.

Inhalte

- Grundlagen der täglichen, klaren Status- und Feedback-Kommunikation
- Stakeholder-Analyse und -Einbindung: Wer ist betroffen, wer muss entscheiden, wer beeinflusst?
- Entscheidungsprozesse verstehen: Konsent, Mehrheitsentscheid, Eskalationen
- Transparenz und Vertrauen schaffen: Rituale, Protokolle, Visualisierung von Status
- Konflikt- und Widerstandsmanagement: Ursachen, Reaktionsmuster, Deeskalation
- Praktische Methoden: Next-Step-Planung, Kommunikationspläne, Entscheidungsprotokolle

Methodik

- Das Seminar nutzt kurze Theorieblöcke sowie praxisnahe Gruppenarbeiten. Die Teilnehmenden erhalten anhand von Fallstudien bzw. erfahrungsorientierten Übungen Einblicke in realistische Projektsituationen mit dem Fokus auf Kommunikation, Feedback und Entscheidungsfindung. Erfahrungsaustausch und Reflexionsphasen sorgen dafür, dass Teilnehmende ihre Erkenntnisse sofort in den Arbeitsalltag übertragen können.

Zielgruppe

- Einsteigerinnen und Einsteiger ohne tiefe Vorkenntnisse in Change- oder Kommunikationsmanagement, Projekt- und Teammitglieder, die Veränderungsprozesse aktiv unterstützen möchten. Neue Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Veränderungsprojekte besser begleiten wollen.

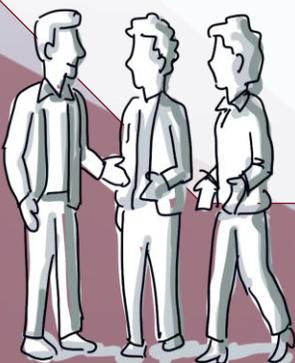
Organisation

Modus:	Dauer:	Teilnehmerzahl:	Investition
Präsenzseminar	1,0 Tage	min/max: 6/12	auf Anfrage

Ansprechpartner

Dr. Nicolai Sand

n.sand@spark-ue.de
+49 176 2066 3084



Ihre Partner.

Kretz + Vorberg
Training, Coaching und mehr...



Nicole Vorberg

Staatl. gepr. Betriebswirtin

"Expertin für Resilienz und persönliche Veränderungsfähigkeit"

- 3 Jahre Inhaberin Kretz + Vorberg Training, Coaching und mehr...
- 6 Jahre Geschäftsführung | mittelständisches Unternehmen (600 Mitarbeiter, 50 Mio. €) | Personal- + Organisationsentwicklung | Vertrieb | Standortentwicklung
- 3 Jahre Coach (Life- und Business) | Resilienz-Trainerin | Mentorin für Existenzgründerinnen

SPARK
UNTERNEHMENSENTWICKLUNG



Nadine Hoffmann

M.Sc. Wirtschaft u. Recht/Juristin

"Expertin für menschenorientierte Methodiken im Weiterentwicklungskontext"

- 2 Jahre Inhaberin SPARK Unternehmensentwicklung
- 10 Jahre Facilitation | Unternehmensentwicklung | Strategieentwicklung | Personalentwicklung | Business-Visualisierung - Großkonzern
- 10 Jahre Mitinhaberin Kampfsportschule

SPARK
UNTERNEHMENSENTWICKLUNG



Dr. Nicolai Sand

Dr. rer.oec./Dipl.-Kfm.

„Experte für strukturiertes Veränderungs-Management“

- 2 Jahre Inhaber SPARK Unternehmensentwicklung
- 12 Jahre Unternehmensentwicklung | Strategieentwicklung | Projektportfolio-management | PMO | Innovationsmanagement | Führungskräfteentwicklung - Großkonzern
- 4 Jahre Forschung | Innovationsmanagement - Universität



**“The best way to
predict your future
is to create it.”**

Peter. F. Drucker



Kretz & Vorberg Training,
Coaching und mehr...

Wittestr. 31
53225 Bonn
+49 221 962 49 91
www.kretz-training.de

