



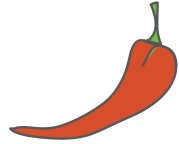
# **GENTLE COOKING**

**TEAMTRAINING FÜR  
KOMMUNIKATION, KONFLIKTFÄHIGKEIT UND KREATIVITÄT**

---

---

## KONZEPT



**Kommunikative Kompetenz** ist ein zentraler Aspekt der beruflichen Tätigkeit.

**Teams** und **Projektgruppen** sind als Organisationsform häufig anzutreffen. Es entsteht ein Spannungsverhältnis zu überlieferten hierarchischen Strukturen, das die kontinuierliche Optimierung der Kommunikation erforderlich macht.

Als kreativer Freiraum für das Überwinden von Blockaden und das **Ansprechen** von Konflikten sind gemeinsames Kochen und Essen wunderbar geeignet.

Mit **Gentle Cooking**, einer Form des begleiteten erfahrungsorientierten Lernens rund um das Küchengeschehen, werden sinnvolle Veränderungen für den beruflichen Alltag möglich - locker und mit Genuß verbunden.

- **SCHNITTSTELLEN KLÄREN**
- **ERFAHRUNGEN TEILEN**
- **INFORMATIONEN FILTERN**
- **ENGPÄSSE BEWÄLTIGEN**
- **ERFOLGE GENIESSEN**

## DESIGN



Im Rahmen eines ausführlichen Orientierungsgesprächs hören wir Ihre Anliegen und Ideen und entwickeln gemeinsam mit Ihnen das passende Szenario für einen **Gentle Cooking - Workshop**.

Jeder Gentle Cooking - Workshop setzt sich aus der Vor- und Aufbereitung, dem gemeinsamen Kochen und Essen und der eingehenden Reflexion zusammen.

Der Wechsel der Perspektive macht es leichter, die Neugestaltung von kollegialer, **ergebnisorientierter** Kommunikation zu thematisieren und die Zusammenarbeit im Team bzw. teamübergreifend zu stärken.

Ziel ist der Transfer der Erfahrungen in den Arbeitsalltag.

*Das selbst geschaffene Mahl bringt ausser dem Genuss auch ein Erfolgserlebnis, wie es den Mitgliedern unserer Zivilisation sonst kaum mehr erreichbar ist. (...) Beim handwerklichen Kochen entscheiden wir souverän über unser künftiges Wohlergehen..\** **Peter Kubelka**

## THEMEN und UMSETZUNG

Das Team wird mit einer **komplexen Aufgabenstellung** konfrontiert und kann in einer neuartigen Rollenverteilung alltägliche Verhaltensmuster erleben und beobachten.

Die Abläufe des Küchengeschehens sind allen mehr oder weniger vertraut.

Das gemeinsam geschaffene **Produkt** und auch der **Prozess** stehen schlussendlich allen zur Verfügung, laden ein zur Reflexion und zu genussvollem Erleben.

- **Kommunikation & Information**  
*Aufbereiten, weitergeben, aufnehmen, verarbeiten*
- **Rollen & Funktionen**  
*Definieren, zuordnen, gestalten*
- **Ressourcen & Wege**  
*Erkennen, beschaffen, einsetzen*
- **Zeitmanagement & Ziele**  
*Planen, priorisieren, vollenden*
- **Entspannung & Incentive**  
*Energie nutzen, Blockaden lösen, gemeinsam geniessen*

## GENTLE COOKING - BEGLEITERINNEN



Karin Michaela Krischanitz, M.A.  
krischanitz + nöbauer og

zuständig für Auftragsklärung, Workshop-Design, Prozessbegleitung, Transfer der Ergebnisse in die Praxis.

Organisationsberaterin, Coach, Trainerin für Führungskräfte, Mediatorin. [www.krischanitz-noebauer.at](http://www.krischanitz-noebauer.at)



DI Regina Plail  
schnittstelle//projekte nach maß

zuständig für Ressourcenklärung, Komplexitätsgrad und technische Ablaufplanung des Settings.

Lebensmittel- und Biotechnologin, Projekt- und Qualitätsmanagerin in der pharmazeutischen Industrie, in internationalen Forschungslabors und sonstigen Küchen...

## ANFRAGEN UND KONTAKT



krischanitz + nöbauer og  
organisationsberatung

Servitengasse 6/10  
1090 Wien  
Telefon +43(1)3194528  
karin@krischanitz-noebauer.at

**GENTLE COOKING** ist eine Kooperation mit

schnitt  
stelle  
*projekte nach maß*

projektmanagement  
projektbegleitung

Bahnstrasse 14  
3550 Langenlois  
regina.plail@exit14.at

Wenn es ans Kochen geht benötigen wir den ganzen Körper, alle Sinne, die erlernte Kultur und den Hausverstand. [...] Kochen heisst Gestalten. Weg und Ziel [...] sind in der Tatsachenwelt untrennbare Einheit.\*

\*alle Zitate aus: Peter Kubelka (Hg): Vorwort zu F.G. Zenker: Nicht mehr als sechs Schüsseln! Wien: Czernin Verlag 2006

**GENTLE COOKING**

WIE KOMMUNIKATION LUSTVOLL GELINGT