

PAGOJO

BUSINESS WORKSHOPS



WWW.PAGOJO.DE

WORKSHOPS

Die Kampfkunst vereinigt viele Werte und Kompetenzen in sich, nach denen wir auch in der Business Welt streben. Ob es Werte sind wie Zielstrebigkeit, Flexibilität, Mut und Empathie oder Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Effizienz und Innovation. In unseren PAGOJO Workshops könnt ihr für einen kurzen Moment in die Welt der Kampfkunst eintauchen, um durch einen Perspektivwechsel einfacher die Kompetenzen zu erlernen, die für euch wichtig sind.

ELEMENTS

Find yourself.
Dein Charakter. Dein Mindset. Dein Team.
Kenne deine Stärken, um sie zu nutzen.

IKIGAI

Find your purpose.
Dein Antrieb. Dein Sinn. Deine Wertschöpfung. Ob für dich, dein Team oder dein Unternehmen.

PRINZIPIEN DER KAMPFKUNST

Do it your way.
Geradlinig. Mutig. Einfach.
Für effiziente und nachhaltige Entscheidungen und Taten.

DER INNERE KRIEGER

Be brave.
Dein Potenzial. Deine Kraft. Dein Weg.
Mit kühlem Kopf mutig sein.

YIN YAN, DAS TAO & DIE MITTE

Feel your inner peace.
Entspannung. Ruhe. Überblick.
Optimale Entscheidungsfindung aus der Stille des Herzens.

RESILIENZ & BURNOUT

Feel your emotions.
Dein Herz. Dein Geist. Dein Verstand.
Lebe im Einklang mit deiner Emotionalität.

STARKE MITARBEITER

Be strong.
Dein Raum. Deine Grenzen. Deine Kraft.
Im Spannungsfeld von Ehrlichkeit, Kommunikation, Performance und Grenzen.

SELF DEFENCE

Stay safe.
Dein Leben. Dein Körper. Deine Sicherheit.
Für mentale und körperliche Unversehrtheit.

Diese Workshops sind besonders. Ihr werdet zum ersten Mal bei einer Fortbildung ins Schwitzen kommen und den vermittelten Inhalt nicht nur mental, sondern auch körperlich bewusst erleben. Begreifen, nicht nur verstehen. Ihr verinnerlicht eure Erkenntnisse auf neue Art und Weise.

ELEMENTS

Für die optimale Nutzung eures Potenzials oder des Potenzials deines Teams stellt euch das Elemente System einige hilfreiche Tools zur Seite. Es ermöglicht euch intuitiv Transparenz über eure Stärken, Charakterzüge und Zusammenarbeit zu erhalten, so dass ihr Verantwortungen erfolgreich, effizient und leichtfüßig verteilen könnt.



Die fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Wind und Blitz beschreiben sowohl körperliche Eigenschaften, als auch Charakterzüge. Bei jeder Person sind alle Elemente in unterschiedlich starker Ausprägung vorhanden. Je nach Kombination und Ausprägung der Elemente resultieren aus dem Zusammenspiel bevorzugte Aufgaben und Verhaltensweisen.

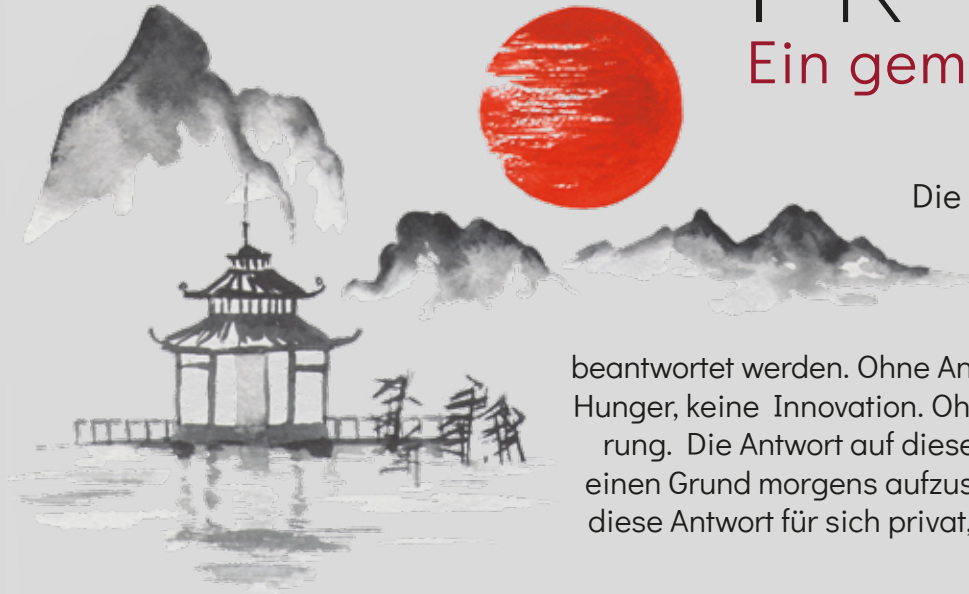
Ziel ist es, Aufgaben passender verteilen zu können für mehr Effizienz und Zufriedenheit im Team. Gleichzeitig fällt es leicht, Konfliktpotenziale zu erkennen und auszuhebeln. Diese können beispielsweise durch starke Gegensätze oder Ähnlichkeiten oder fehlende Empathie entstehen.

LERNE DICH UND
DEIN TEAM BESSER
ZU VERSTEHEN.

Im Workshop wird das Finden der eigenen Elemente und die damit verbundene Analyse eine große Rolle spielen. Darauf aufbauend widmen wir uns danach Themen wie Gruppendynamik, Kommunikation, Optimierung des Alltags und Fehlerkultur.

IKIGAI

Ein gemeinsames Ziel



Die Frage nach dem **Purpose**, dem **Sinn**, dem **Zweck** und dem **Wert** möchte früher oder später immer beantwortet werden. Ohne Antrieb keine Bewegung. Ohne Hunger, keine Innovation. Ohne Wertigkeit keine Veränderung. Die Antwort auf diese Frage gibt uns viel mehr als einen Grund morgens aufzustehen. Umso wichtiger ist es, diese Antwort für sich privat, als Team oder Unternehmen beantworten zu können.

Der japanische Begriff Ikigai 生き甲斐 bedeutet frei übersetzt Wert des Lebens oder **Lebenssinn**. Es sucht die Schnittmenge von vier Grundfragen des Lebens, sie in Ausgleich zu bringen:

- > Was liebst du?
- > Worin bist du großartig?
- > Wofür wirst du bezahlt?
- > Was gibst du der Welt zurück?

Beispielsweise ist für unsere Anstellung in erster Linie die Kompetenz und die Bezahlung wichtig. Jedoch erfahren wir weniger Zufriedenheit, wenn nicht auch die Freude beinhaltet ist. Gleichzeitig genügt Leidenschaft und Können nicht, um den Lebensunterhalt zu decken - auch die Bezahlung ist wichtig.

Bisher fehlte der vierte Punkt: „Was gibst du der Welt zurück?“

Das alleinige Streben für das Ego erfüllt selten das Herz. Insofern wird diese Frage im Laufe der Jahre immer präsenter. Unser Leben soll in irgendeiner Form bedeutsam gewesen sein, wenn wir am Ende darauf zurückschauen.

Im Workshop ist es unser Ziel, euch bei der **Findung eures Ikigais** zu helfen, so dass ihr am Ende euer persönliches Ikigai kennt und darauf aufbauend ein gemeinsames Team-/Unternehmens-Ikigai erstellt, das allen Beteiligten nicht nur einen **Motivationsbooster** mit auf den Weg gibt, sondern auch **Transparenz über gemeinsame Ziele und Meilensteine**.

PRINZIPIEN DER KAMPFKUNST

Präzision & Effizienz - Klarheit & Einfachheit

Die Prinzipien der Kampfkunst sind einfach, klar und präzise. Es darf keine Zweifel geben, denn es gibt **im Kampf keinen Raum und keine Zeit für Zweifel**. Diese Regeln müssen auch unter hohem Stress schnell umsetzbar sein und sich für Automatismen eignen.

So ist es natürlich, dass es nur wenige Prinzipien gibt und eine Verwässerung nicht geduldet wird. Commitment, Vertrauen und Übung sind der Schlüssel zum Erfolg. Neben Kampfprinzipien benötigt es zusätzlich einen klaren Geist und ein ruhiges Herz. Denn der Lärm in uns ist der stärkste Gegner.

1. Der Kampf

Um sich im Kampf zu behaupten, erfordert es das Erlernen verschiedenster Kampftechniken bestehend aus Angriff und Abwehr. Disziplin, Ehrgeiz und der Wille zur Perfektion sind nötig, um die Techniken nicht nur zu verstehen, sondern auch zu verinnerlichen.

2. Die Kunst

Nicht alle Übungen dienen der Anwendung im Kampf. Kontrolle, Respekt und Empathie sind essenziell im Training und Miteinander in einem Dojo. Schließlich fällt das Lernen ohne Trainingspartner in der Regel schwer.

Mut, Ruhe und Selbstbewusstsein - ohne die richtige Geistungshaltung kann die beste Technik im Ernstfall nicht angewendet werden.

Viele Prinzipien der Kampfkunst lassen sich hervorragend auf unseren Businessalltag übertragen. So ist es immer wieder eine große Herausforderung, sich in stürmischen Zeiten nicht von der Angst leiten zu lassen, sondern die Situation neutral zu analysieren und **aus der Ruhe heraus zu entscheiden**.

Auch im Bezug auf Effizienz lässt sich viel abschauen. Im Kampf bleibt keine Zeit für unnötige Bewegungen oder schöne Schnörkel, die keinen Wert schaffen. Warum sollten wir dann wertlose Prozesse in unserem Business dulden? An diesem Punkt kreuzen sich einige Prinzipien der Kampfkunst mit „Lean Management“. Beide mit dem Ziel der **Effizienz und Wertschöpfung**.

Diese und noch weitere Prinzipien und Werte sind Teil des dazugehörigen Workshops. Ein charmanter Perspektivwechsel, der etablierte Arbeitsweisen in Frage stellt und die Möglichkeit eröffnet neu zu denken und zu handeln.



EIN KRIEGER STEHT NICHT FÜR PERFEKTION,
SIEG ODER UNVERWUNDBARKEIT.

ER STEHT FÜR ABSOLUTE VERWUNDBARKEIT.
DAS IST WAHRE TAPFERKEIT.

Greifbar und nahbar für deine Mitmenschen und trotzdem mutig voranschreitend. Ruhig, sicher, kraftvoll. Das macht einen Krieger aus. Es ist nicht die Gewalt, die ihn zum Krieger macht. Ein ehrenvoller Krieger ist ein Beschützer, ein Wegbereiter und ein Mentor. Gnädig, aber gerecht. Flexibel und doch standhaft.

Es ist nicht immer einfach, sich mutig Problemen zu stellen, sie anzusprechen, zu handeln und Konsequenzen zu ziehen. Ganz besonders, wenn äußere Themen mit deinen inneren resonieren. Dann ist es Zeit, sich seine Verwundbarkeit und Unvollkommenheit einzugestehen und sie anzuerkennen, als das was sie sind. Finde deine Kraft und deine Ruhe. Sie werden dir helfen, auch in diesen Momenten die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Kraft und Ruhe. Auf ihnen wird der Fokus in diesem Workshop liegen. Manchmal fehlt die Kraft, um sich durchzusetzen oder auch „Nein.“ zu sagen. Ein anderes Mal fehlt die Ruhe, um im Chaos empathisch und zielgerichtet zu entscheiden. Wachse über dich hinaus und schreite mutig voran.

Dies ist unser tiefgreifendster Workshop. Es geht ans Eingemachte und an die Substanz. Es geht um gnadenlose Ehrlichkeit zu dir selbst. Das wird viel Mut benötigen.

DER INNERE KRIEGER

Wann traust du dich verwundbar zu sein?

YIN YAN, DAS TAO & DIE MITTE

Aus der Ruhe mutige Entscheidungen treffen.

„In der Ruhe liegt die Kraft.“ Eine Redensart, die mehr Wahrheit beinhaltet, als wir in unserem schnellen Alltag erkennen. Überfüllt mit Terminen, von einem Ort zum nächsten, von einer Aufgabe zu nächsten, nur um noch ein bisschen mehr Erfahrung aus unserer Lebenszeit zu pressen. Doch wir leben, wenn wir sind - im Hier und Jetzt. Raus aus dem Hasterrad, einmal Abstand nehmen, die innere Ruhe finden. Durchatmen. Einen klaren Kopf bekommen.

Teil der
Kampfkunst ist das Finden der eigenen
Mitte und damit das Erreichen einer inneren Ruhe,
die uns einen klaren Kopf ermöglicht. Ruhe entsteht, wenn die
Dinge ihren Ausgleich gefunden haben. Hell & Dunkel, Mut & Angst,
Weichheit & Härte, Stärke und Schwäche sind alle Teil des Ganzen und
haben ihren Platz, ihre Wichtigkeit und Bedeutung. So ist es beispielswei-
se wichtig, dass wir nicht aus der Angst heraus entscheiden. Gleichzeitig
dürfen wir sie nicht ignorieren, denn sie ist ein wichtiger Schutzfaktor und
bewahrt uns vor Übermut.



Je mehr es gelingt, die Dinge in
Ausgleich zu bringen, desto mehr
erhält man Zugriff auf eine Intuition,
die aus der Zentrierung entsteht. Der
Lärm durch den Kampf von Emotion
und Gedanken verstummt und es
bleibt der Kern der Sache zu erken-
nen.

Im Tao wird vom „**Handeln aus der
Leere**“ gesprochen. Das **Loslassen**
des Lärms und das **Befreien** von
Erwartungen führt zum Ziel.

Der Zustand der Leere und der Ruhe schafft Erleichterung und einen klaren Blick, wenn um uns herum das Chaos herrscht. Dementsprechend üben wir in diesem Workshop körperlich und mental loszulassen, um diesem Wunschzustand etwas näher zu kommen und damit auch in einen besseren Austausch mit uns, unserer **Intuition** und unserem **Unterbewusstsein** zu gelangen.

RESILIENZ & BURNOUT PRÄVENTION

Immer höher, weiter, schneller. Das ist es, was wir entweder wollen oder wollen sollen: mehr lernen, mehr Geld, mehr Erfahrung, mehr Entwicklung, mehr alles. Solange bis es nicht mehr geht. Zu oft vergessen wir, dass die Arbeitsdichte sich in den letzten Jahren erhöht hat und nun wird der Wunsch nach einem „Weniger“ immer lauter.

Nachhaltigkeit ist das Stichwort. Ehrgeiz und das Streben nach „Mehr“ bringt uns voran und macht uns großartig. Gleichzeitig kann es zerstörerisch werden, wenn die Extreme überhand nehmen. Im Gegensatz dazu verhält es sich mit dem Wunsch nach „Weniger“ ähnlich: Er kann uns schützen und uns Regeneration spenden, uns Raum geben, um das Hier und Jetzt zu genießen. Ebenso kann er im Extremen den Stillstand verursachen, der ebenfalls zerstörerisch für unser Sein ist.

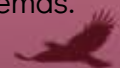
Resilienz neu gedacht:

Auch hier findet sich oft der Gedanke „höher, weiter, schneller“. Resilienz soll uns ermöglichen, noch mehr leisten zu können und noch länger einen Misstand auszuhalten.

Was, wenn es beim Thema Resilienz nicht darum geht, mehr auszuhalten, sondern die eigenen **Grenzen** zu **respektieren** und zu **schützen**? Dabei geht es um ein ganz individuelles Betrachten von Leistungsgrenzen und emotionalen Grenzen.

Wir möchten euch ein neues, nachhaltiges Verständnis von Resilienz mit auf den Weg geben. Dazu beschäftigen wir uns mit **Reflexionstools** zu Analyse der eigenen Emotionalität und dem gelungenen Umgang damit, dem Setzen und Schützen eigener Grenzen z.B. durch „Nein“-Sagen und natürlich mit verschiedensten **Warnsignalen**, die ein Burnout mit sich bringen kann.

Gleichzeitig ist es uns wichtig, das Stigma „schwach“ von einem Burnout zu lösen. Viele haben Angst, selbst irgendwann betroffen zu sein und das nicht nur wegen der Symptomatik, sondern ganz besonders auch durch die gesellschaftliche Schambehaftung des Themas.





STARKE MITARBEITER

Performante Mitarbeiter und Teams sind kein Zufall. Sie benötigen den Support ihres Managements, ein gelungene Kommunikations-, Fehler- und Lernkultur und die Sozial- & Fachkompetenz, um ihre Aufgaben erfolgreich abzuschließen.

Um ein gelungenes Arbeitsumfeld zu schaffen, muss die ganze Organisation passend gestaltet werden. Dieses Umfeld ist die Basis, damit Mitarbeiter ihr Potenzial gut und gerne ausnutzen können. Dieser Workshop dient dazu, die Mitarbeiter zu enablen ein solches Umfeld optimal zu nutzen und mitzugestalten.

Der erste Ankerpunkt ist dabei die Schulung des **Selbstbewusstseins**. Das Vertrauen in sich selbst und das Bewusstsein über die eigene Kompetenz, gekoppelt mit dem Mut, Ideen und Anmerkungen zu äußern, bildet die Basis für den zweiten Abschnitt: **offene Kommunikation**. Starke Mitarbeiter bringen sich ein, äußern frei ihre Bedürfnisse und packen mit an.

Dabei ist die **Konfliktfähigkeit** essenziell. Der neutral kritische Austausch mit dem Ziel, gemeinsam die beste Lösung zu schaffen, muss nicht immer in voller Harmonie und Einheit geschehen.

Mit Respekt als Basis schafft Widerspruch die Möglichkeit zur Optimierung. Neben der aktiven Zusammenarbeit im Team und dem gemeinsamen Lernen darf der Einzelne nicht aus dem Blick verloren gehen. Trotz Motivation und Engagement gilt es die eigenen Grenzen zu wahren, nachhaltig zu arbeiten und bei Bedarf **„Nein“ sagen** zu können. Starke Mitarbeiter kennen ihren Wert und erkennen, dass sie in einem gesunden Arbeitsverhältnis auf sich achten dürfen und sollen. Daher ist es Zeit, alte Muster wie „Das wird von mir erwartet“ oder wie „Reiß dich zusammen“ abzulegen. Nur mit ausreichend vollem Akku kann Leistung verlässlich abgerufen werden: „Es ist kein Sprint, es ist ein Marathon!“

Du lernst die Grundlagen der Deeskalation. Rechtzeitiges Erkennen von gefährlichen Situationen anhand der Cooper Awareness Theorie und Präventivmaßnahmen. Wir sprechen über Sozialzonen sowie mentale Handlungsspielräume und physiologische Einflüsse. Du lernst psychologische Hintergründe unserer körpereigenen Stresshormone kennen, nicht zuletzt wird es körperlich:

- Wir werden Grenzen wahren
- Würgeabwehr kennenlernen
- Handgelenksbefreiungen üben
- effiziente Schlagtechniken ausüben
- die Wichtigkeit eines guten Standes schätzen lernen
- ein Verständnis über stabile Winkel und Blocks erlangen

Und dabei trotzdem eines nie vergessen:

„DER BESTE KAMPF IST DER,
DER NICHT GEFÜHRT WIRD.“

SELF DEFENCE

Sicherheit sollte kein Luxusgut sein! Ob im Privaten, auf dem Arbeitsweg oder im Berufsalltag. Das gilt für psychologische und physische Sicherheit. Dieser Workshop soll euch viele nützliche Konzepte und Techniken mitgeben, um eure körperliche Unversehrtheit auch in kritischen Situationen zu sichern.

Reality Check:

Um körperliche Angriffe im Ernstfall erfolgreich abzuwehren, müssen Notfalltechniken so eintrainiert werden, dass sie als Automatismus abrufbar sind. Dieser Skill ist an einem Tag NICHT erlernbar!



Wer sind wir?

Mit gemeinsam fast 30 Jahren Kampfkunsterfahrung, trainiert von Polizeibeamten aus dem Personenschutz & mobilem Einsatzkommando, sowie nahmhafter Meistern wie Sifu Bernd Wagner (Headtrainer ETWO / Founder International Wing Tsun Academy) und Kwak Kum Sik (9. DAN DTU) haben wir eine faszinierende Reise hinter uns und viel zu erzählen.

Unsere Business-Erfahrungen von Startup, über Mittelstand bishin zu den global Playern (IBM, Michelin, Continental, Pfizer, ABB) haben uns eine breite Einsicht in die Wirtschaftswelt gegeben und tiefe Einblicke in Management, IT, Product Management, Human Resources & Marketing.

Der pädagogische und didaktische Background aus dem Lehramtsstudium für Mathematik und Physik am Karlsruher Institut für Technologie sowie Erfahrungen als Führungskraft runden unsere bisherige Reise ab.

Das Mindset und die Philosophie der Kampfkunstprinzipien haben uns dabei immer begleitet.

Nun wollen wir weitergeben, was wir gelernt haben.
Das was funktioniert und das was eben nicht funktioniert.

Seid gespannt!

Mona & André



WWW.PAGOJO.DE
0157 / 850 800 08
KONTAKT@PAGOJO.DE