

# Neue Zeiten brechen an.

## *Zeit für neue Ideen.*

Frühjahr / Sommer  
**2021**

### *Jubiläums-Aktion*

Erhalten Sie  
**gratis Follow-up-Module**  
bei Buchung mehrerer Trainings!



mit Anti-  
Langeweile-  
Garantie!

## Virtuelle Trainings für erfolgreiche Produktivität und Zusammenarbeit

TRAINING - COACHING  
PROZESSBEGLEITUNG  
mit **Umsetzungseffekt.**



**convisto**  
Personalentwicklung

# Trainingsvitamine

## für Sprint und Langstrecke

### Kommunikation und Soft Skills – Machen Sie sich jetzt digital fit!

Seit einem Jahr werden viele Firmen aus den Home-Offices gesteuert. Bei aller Umstellung und nach Anfangsschwierigkeiten sind längst schon Vorteile sichtbar geworden. Für die meisten gab es in kürzester Zeit einen Wissensschub in Sachen Digitalisierung – und selbst hartnäckige Skeptiker haben gemerkt: Es klappt irgendwie doch.

**convisto** ist seit 15 Jahren ein kompetenter Trainingspartner, wenn es darum geht, Kommunikation im Unternehmen zu verbessern. Und damit Ihre Zusammenarbeit auf Distanz auch in schwierigen Phasen motivierend und produktiv bleibt, bietet **convisto** online durchgeführte Impulstrainings an, die Ihnen wertvolles Hintergrundwissen und konkret anwendbare Praxistools in übersichtlichen Einheiten vermitteln.

**Das lohnt sich doppelt für Sie:** Zum einen verbessern Sie unmittelbar Ihre Handlungsfähigkeit und Produktivität in Zeiten räumlicher Trennung, zum anderen werden die neu etablierten digitalen Arbeitsmethoden zweifellos auch in Zukunft Bestand haben.

Gern unterstützen wir Sie mit unserem Online-Trainingsangebot, das Sie auf den folgenden Seiten kennenlernen. Übrigens lassen sich die herkömmlichen Präsenztrainings, für die Sie **convisto** kennengelernt haben, in vielen Fällen auf ein virtuelles Format umstellen – und auch andersherum!  
**Am Ende dieser Broschüre sowie auf der Website finden Sie einen Überblick über unser Gesamtportfolio.** Und sollten Sie speziellere Anforderungen an Ihr Training haben, machen wir es gern möglich.

Ich lade Sie herzlich ein, **convisto** jetzt virtuell auszuprobieren. Nutzen Sie unser attraktives Kombi-Angebot. Lassen Sie uns dazu telefonieren.

Kommen Sie gut durch die Zeit!



Ihr Achim Donsbach



### Langeweile? Nicht mit uns!



Als zertifizierte Online-Trainer\*innen verstehen wir etwas von Didaktik!  
Alle Themen sind interessant, humorvoll und abwechslungsreich gestaltet. Wir setzen auf Fallbeispiele, interaktive Elemente, Gruppenarbeiten, Quizzes und Transferaufgaben statt auf PowerPoint-Wüsten. **Überzeugen Sie sich!**

### Unsere Online-Trainings 2021\*

- Virtuell steuern, motivieren und begleiten
- Wie Online-Zusammenarbeit besser gelingt
- Change Management für Führungskräfte
- Change Management für Betroffene
- Persönliche Resilienz & Resilienz in Teams
- Einfluss nehmen ohne Führungsrolle
- Kollegiale Fallberatung
- Online-Moderation wie ein Profi
- Online-Präsentation wie ein Profi
- Kunden- und Beschwerdekommunikation
- Virtuelles Konfliktmanagement
- Selbst- und Stressmanagement

und diverse **100-Minuten-Impulstrainings:**

- Sofort bessere eMails und Telefonate
- Konstruktives Feedback geben
- Bessere Entscheidungen treffen... u.v.m.

### Business-Coaching und Supervision

\* Statt ZOOM® oder MS Teams® kann auch eine andere Plattform genutzt werden. Bitte sprechen Sie uns an!

# Den Laden auch virtuell am Laufen halten

## Als Führungskraft virtuell steuern, motivieren und begleiten

„Remote Leadership“ klingt super, stellt aber Vorgesetzte vor neue Herausforderungen. Die Technik klappt inzwischen, aber wie lenkt man Prozesse und Mitarbeiter\*innen wirksam aus der Ferne? Wie behalten Sie den Überblick, sichern die Ergebnisse und motivieren Ihr verteiltes Team?

In dieser Webinarreihe erfahren Führungskräfte und Projektverantwortliche, wie sie trotz räumlicher Distanz ihre Präsenz erhalten, durch „Management by trust“ Eigenverantwortung stärken und mit neu gedachten Meetingformen Hilfestellung, Feedback und eine starke Teamdynamik fördern. Sie erhalten zudem konkrete und involvierende Praxistools an die Hand, die Sie direkt in Ihrem eigenen „Team aus Einzelnen“ zur Anwendung bringen können.

**Ihr Referent ist zertifizierter Leadership-Coach.**

## Team-TÜV virtuell: Wie Online-Zusammenarbeit besser gelingt

Wenn sich Mitarbeiter\*innen und Projektbeteiligte nur per Telefon oder Videochat begegnen, wird aus dem Miteinander oft langsam ein „jeder für sich“. Mancher leidet unter dem spärlichen Austausch, andere verzetteln sich in Details oder kommunizieren nur noch auf Anforderung.

Diese „Teampflege“ spricht alle Beteiligten an: Wie lässt sich positive Gruppendynamik virtuell leben? Wie steigern Sie Teamspirit, gegenseitiges Verständnis und Motivation? Woran erkennen Sie unterschwellige Störungen und wie machen Sie sie besprechbar? Mit Hilfe des DISG-Modells oder eines Team-Canvas, ausgewählter agiler Methoden und hilfreicher Tools erarbeiten Sie sich gemeinsam anwendbare Lösungen für Ihr Team.

*Diese Webinarreihe richtet sich an das Kollegium. Sie ergänzt ideal das Führungskräfte-Training (s.o.), ist aber selbstverständlich auch separat buchbar.*

**Ihr Referent ist zertifizierter Team-Coach.**

### Inhalte

- Ihre neue Rolle als virtuelle Führungskraft
- „Management durch Vertrauen“ statt Kontrolle
- Teammitglieder typengerecht virtuell führen
- online kommunizieren, delegieren, motivieren
- hilfreiche agile Prinzipien und Methoden
- Coaching auf Distanz und Selbstcoaching

**3x 3 Stunden** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Intensiv** bis 6 Personen

EUR **2.475,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Virtuelle Mitarbeitergespräche**  
oder **Wirksame Selbstführung**

EUR **390,-**

Alle Preise zzgl. MwSt.



### Inhalte

- Teamdiagnose: Wie sind wir aufgestellt?
- Wie funktioniert die Zusammenarbeit besser?
- gemeinsame Mission, Ziele und Rituale
- Kommunikationstools sinnvoll einsetzen
- Teamspirit und Wir-Gefühl (re-)aktivieren
- hilfreiche agile Prinzipien und Methoden

**3x 3 Stunden** EUR **2.475,-**  
**4x 90 Minuten** (reduziertes Programm) EUR **1.650,-**  
**Online-Intensiv** für das gesamte Team

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Virtuelle Zukunftswerkstatt**  
oder **Entscheidungen im Team**

EUR **390,-**

# Veränderungen kompetent *begleiten und unterstützen*

## Change Management kompakt für Führungskräfte

Veränderungen anleiten, kommunizieren und begleiten: Change Management gilt als eine der Königsdisziplinen der Führungsarbeit. Zwei Drittel der angestrebten Maßnahmen verpuffen nämlich wirkungslos – und zwar bereits oft auf oberster und mittlerer Ebene.

In den drei Modulen dieses Trainings analysieren wir, was es braucht für wirksame Veränderungen, mit welchen Widerständen Sie rechnen sollten und wie Sie mit ihnen umgehen. Mit Hilfe anschaulicher Modelle und Prozesse entwickeln wir einen Fahrplan, um Ihren Change-Prozess ins Laufen zu bringen, nachhaltige Effekte zu erzielen und die involvierten Personen von passiven Betroffenen zu aktiven Mitgestaltenden zu machen. Fallbezogene Gruppenarbeiten und zusätzliche Materialien helfen bei Reflexion und Umsetzung.

**Ihr Referent ist zertifizierter Leadership-Coach.**

## „Heute so, morgen so“: Mit Veränderungen souverän umgehen

Die heutige Lebenswelt unter VUCA-Bedingungen (volatil, unsicher, komplex und ambig) wird von vielen Mitarbeiter\*innen als stressig und frustrierend wahrgenommen. Wer häufig Veränderungen und Reorganisationen im Unternehmen erlebt, selbst aber unter stabilen und verlässlichen Bedingungen am besten arbeitet, verliert mittelfristig Motivation, Loyalität und Arbeitsfreude.

Welche Möglichkeiten haben Sie als Betroffene selbst, um Veränderungen souveräner zu meistern? Wie finden Sie zu eigener Kontrolle zurück? Wie fällt der Schritt aus der Komfortzone in die Veränderung leichter, und was hilft, wieder mehr Motivation für die tägliche Arbeit zu spüren? In vier interaktiven Live-Online-Trainingsmodulen geben wir Ihnen erprobte Selbstcoaching-Techniken für aktive Reflexion und praktische Handlungsempfehlungen an die Hand.

### Inhalte

- Selbstanalyse: Meine eigene „Changeability“
- Teamanalyse: Changekurve und Changematrix
- Veränderungsmaßnahmen geschickt planen
- Veränderungen positiv kommunizieren
- Mit Widerständen produktiv umgehen
- Nachhaltigkeit sichern für dauerhaften Erfolg

**3x 3 Stunden** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Intensiv** bis 6 Personen

EUR **2.475,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Teamtypen besser verstehen**  
oder **Coaching im Changeprozess**

EUR **390,-**

Alle Preise zzgl. MwSt.



**Tip:** Kombinieren Sie mit den 100-Minuten-Nuggets  
**Ziele formulieren** und **Schweinehundetraining**.

### Inhalte

- Selbstcheck: Wie reagiere ich auf Veränderung?
- Die Kraft der Selbstbeeinflussung entwickeln
- Selbstcoaching für ein starkes Mindset
- Ihr Projektplan für den anstehenden Wandel
- Die eigenen Veränderungsschritte absichern
- Ihr Change-Journal für die nächsten Monate

**2x 3 Stunden oder 4x 90 Minuten**  
**Online-Intensiv** bis 6 Personen

weitere Personen gg. Aufpreis

EUR **1.650,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Persönl. Emotionsmanagement**

EUR **390,-**

# Wer seine Ressourcen kennt, *erkennt in Krisen Chancen.*

## Resilienz: Die innere Widerstandskraft entdecken und stärken

Resilienz gehört seit einigen Jahren zu den bedeutendsten Ansätzen psychischer Gesundheit. Auch und gerade im beruflichen Kontext ist dieses Konzept erstklassig anwendbar. Es bedeutet, widrige Umstände, Krisen und Rückschläge erfolgreich überwinden zu können und sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

In den drei aufeinander aufbauenden Modulen dieses Online-Trainings lernen Sie, welche Faktoren die psychische Stabilität beeinflussen und wie es Ihnen gelingt, innere und äußere Ressourcen zu reflektieren und das Mindset gezielt zu stärken. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickeln wir einen langfristigen Fahrplan, der Sie mit interaktiven Methoden bei der Stabilisierung Ihres positiven, produktiven Stressverhaltens unterstützt. So sind Sie für künftige Herausforderungen wirksam gewappnet.

---

## Resilienz im Team: Gemeinsam gestärkt durch schwierige Zeiten

Ein Team ist erst dann ein echtes Team, wenn es die ersten Probleme erfolgreich gemeistert hat. Mit Hilfe des Resilienzkonzepts können diese bewältigten Herausforderungen sogar Stärken sichtbar machen, die für den weiteren Teambuilding-Prozess ausgesprochen hilfreich sind.

Dieses zweiteilige Live-Online-Training gibt Ihnen fundierte Konzepte der aktuellen Resilienzforschung an die Hand, um die Ressourcen zu ergünden, die Ihrem Team innewohnen. Sie lernen Methoden kennen, wie Sie entscheidende Resilienz-faktoren wie Optimismus, Lösungsorientierung, Zukunftsgestaltung und Networking im Team sichtbar machen, mit den Beteiligten bearbeiten und gemeinsam stärken. Die gemeinsame Teamreflexion und das Wissen um die produktiven, stärkenden Ressourcen fördern Verständnis, Vertrauen und Zusammenhalt für die Zukunft.

**Ihre Referentin ist Buchautorin zu diesem Thema.**

### Inhalte

- Was ist, was kann und wie wirkt Resilienz?
- eigene Belastungen bewerten und verändern
- die eigenen Ressourcen sichern und entwickeln
- Wie man gestärkt aus dem Stress hervorgeht
- Resilienzkonzept samt Faktoren anwenden
- die eigene Toolbox füllen

**3x 3 Stunden** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Intensiv** bis 6 Personen

EUR **2.475,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Vertiefungs-Modul nach Wahl**

EUR **390,-**

*Alle Preise zzgl. MwSt.*



### Inhalte

- Schwächen zu Stärken formulieren
- Ressourcen und Resilienzfaktoren analysieren
- Verhaltensmuster erkennen und bewerten
- Methoden der Resilienz im Team anwenden
- eigene Reflexion und Teamreflexion stärken
- das Beziehungsnetzwerk im Team stärken

**2x 3 Stunden** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** bis 6 Personen

*weitere Personen gg. Aufpreis*

EUR **1.650,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Resilienz-Team-Coaching**

EUR **390,-**

*Alle Preise zzgl. MwSt.*

# Stabile Beziehungen *sind die wichtigste Ressource*

## Lateral führen: Einfluss nehmen ohne eigene Führungsrolle

Früher war alles anders. In klassischen Strukturen sind die Prinzipien disziplinarischer Macht noch verbreitet. Je mehr Arbeit aber in Teams und Projekten organisiert ist, desto flachere Hierarchien entstehen – und desto kollegialer und agiler werden auch wichtige Entscheidungen getroffen.

Als Führungskraft ohne Weisungsbefugnis stärken Sie in den drei Modulen dieses interaktiven Online-Trainings Ihre strategischen und systemischen Kompetenzen. Sie trainieren Bedürfnisse wahrzunehmen, Interessen zu lenken sowie Ihre natürliche Autorität in relevanten Situationen zu stärken, um Ziele zu erreichen. Sie finden ein Gespür für die richtige Ansprache und erhalten ganz konkrete, anwendbare Tools an die Hand, wie Sie das Geschehen noch besser in die gewünschte Richtung lenken können.

## Kollegiale Fallberatung: Neue Perspektiven durch Intervention

Wer beruflich große Herausforderungen zu lösen hat, braucht Sparringspartner\*innen. Wie gehen Sie mit dem schwierigen Mitarbeiter um? Welcher nächste Schritt ist bei dieser besonderen Kundin der richtige? Wer hat eine zielführende Idee, wie Sie Ihr Team wieder besser zusammenbringen?

Die Kollegiale Beratung (Intervision) bietet Ihnen über reguläre Teamgrenzen hinweg erstklassige Reflexions- und Lösungsansätze. Sie bilden mit anderen Fach- und Führungskräften – innerhalb des eigenen Unternehmens oder darüber hinaus – ein kompetentes Beratungsnetzwerk und bearbeiten über mehrere Wochen Ihre eingebrachten Fälle vertraulich und konstruktiv anhand einer klaren, strukturierten Vorgehensweise.

Dieses vielfach erprobte Prinzip ist online wie offline gleichermaßen erfolgreich anwendbar und ermöglicht eine wertvolle Unterstützung bei wichtigen Führungs- und Entscheidungsfragen.

### Inhalte

- Welche Art von Rolle möchte ich spielen?
- Die sechs Säulen der Beeinflussung
- Kollegen typengerecht ansprechen mit DISG
- Strategische Analyse mit dem Systembrett
- Einflussnahme in Team- und Kreisorganisation
- Psychologisch überzeugend kommunizieren

**3x 3 Stunden** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** bis 8 Personen

EUR **2.475,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Cheffing – Führen von unten**  
oder **Wirksame Selbstführung**

EUR **390,-**

*Alle Preise zzgl. MwSt.*



### Inhalte

- Prinzip und Ablauf der Kollegialen Beratung
- Die Rollen von Berater\*in und Fallgeber\*in
- Lösungsorientierte Denk- und Dialogtechniken
- Praktische Übungen mit realen Fallbeispielen
- Varianten für fortgeschrittene Beratungsteams
- Tipps zur optimalen Umsetzung ins „Real Life“

**1x 3 Stunden und 4x 90 Minuten**  
**Online-Inhouse** bis 8 Personen

*weitere Personen gg. Aufpreis*

EUR **2.475,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Visual Tools für Fallberatungen**

EUR **390,-**

# Und auf einmal klappt es *besser als erwartet!*

## Online moderieren wie ein Profi: Virtuelle Meetings mit Konzept, Power und Persönlichkeit

Viel geredet, nix geschafft? – Wenn Sie genervt sind von langweiligen Online-Besprechungen mit ewigen Monologen und zähen, ziellosen Diskussionen – machen Sie es doch einfach besser!

In diesem Online-Training erfahren Sie, wie das geht. Mit klarem Fahrplan und interaktiven Methoden halten Sie die Aufmerksamkeit der Teilnehmer\*innen hoch und gelangen in kürzerer Zeit zu besseren Ergebnissen. Lernen und üben Sie, wie Sie Folien, Whiteboard und Gruppenarbeit auf kreative Weise einsetzen und auch stille Teilnehmende zum Mitarbeiten bringen. Lebendige Moderationstechniken sorgen für mehr Engagement, klarere Aufgaben und fundierte Entscheidungen.

*In diesem Praxistraining werden Sie eigene kurze Sequenzen selbst anleiten und Feedback erhalten.  
**Ihr Referent ist zertifizierter Online-Trainer.***

## Online präsentieren wie ein Profi: Mit Ihrem Thema wirkungsvoll und dynamisch überkommen

Präsentieren macht vielen schon „offline“ wenig Spaß – aber nun noch virtuell? Tatsächlich läuft online einiges anders, wenn direkte Ansprache und räumliche Präsenz fehlen. Die Gefahr, das Publikum zu langweilen, ist hier besonders groß. Umso wichtiger ist es, dass Sie bei Online-Präsentationen alle Register kennen, die Sie ziehen können.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre verbale und nonverbale Wirkung für virtuelle Medien verstärken, und wie Sie trotz Bildschirm Sympathie und Nähe herstellen. Verwandeln Sie Textwüsten in attraktive, zuschauergerecht aufbereitete Folien. Und nutzen Sie einen interaktiven Medienmix, der bei Ihrem Publikum echtes Interesse erzeugt und Ihr Anliegen lebendig und überzeugend adressiert.

*In diesem Praxistraining werden Sie eigene kurze Sequenzen selbst anleiten und Feedback erhalten.  
**Ihr Referent ist zertifizierter Online-Trainer.***

### Inhalte

- Wirkungskraft als Online-Moderator\*in stärken
- zielführende und strukturierte Gespräche
- hohe persönliche Beteiligung herstellen
- Stegreifvisualisierung und Ergebnissicherung
- interaktive Online-Moderationsmethoden
- eigene kurze Moderationen vor Publikum proben

**3x 3 Stunden**  
**4x 90 Minuten** (reduziertes Programm)  
**Online-Intensiv** bis 6 Personen

EUR **2.475,-**  
EUR **1.650,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Interaktive Moderations-Hacks**  
oder **Moderations-Coaching**

EUR **390,-**

*Alle Preise zzgl. MwSt.*



### Inhalte

- Als Online-Präsentator\*in professionell wirken
- rhetorisch überzeugender auftreten
- PowerPoint onlinegerechter gestalten
- Medienmix und Stegreifvisualisierung
- Eindruck schaffen mit modernen Online-Tools
- eigene Mini-Präsentationen vor Publikum proben

**3x 3 Stunden**  
**4x 90 Minuten** (reduziertes Programm)  
**Online-Intensiv** bis 6 Personen

EUR **2.475,-**  
EUR **1.650,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Interaktive Präsentations-Hacks**  
oder **Präsentations-Coaching**

EUR **390,-**

# Kühlen Kopf bewahren, wenn's hoch hergeht.

## Zielführende Kunden- und Beschwerdekommunikation

Loyale Kunden und Geschäftspartner\*innen gehören zweifellos zum wichtigsten Kapital Ihres Unternehmens. Umso bedeutsamer ist, dass Ihnen eine starke partnerschaftliche Bindung gelingt. Ob Ihre Kundschaft auch auf Dauer gern mit Ihnen zusammenarbeitet, hängt entscheidend von Ihrer Art der Kommunikation ab.

Stellen Sie in den drei Modulen dieses praxisnahen Online-Trainings Ihre Kundenansprache auf den Prüfstand: Was macht Sie für die Geschäftsbeziehung attraktiv, modern und verlässlich – und wie zeigen Sie das? Treffen Sie Bedarf und Bedürfnisse Ihrer Käuferschaft? Wie formulieren Sie kundenbezogene Dokumente positiv, aktiv und lösungsorientiert? Und wie gehen Sie mit Reklamationen und Beschwerden um? In diesem Webinar erhalten Sie konkreten Input, der Ihnen hilft, Ihre Kundenkommunikation auf ein neues Level zu stellen.

## Virtuelles Konfliktmanagement: Klärungshilfe für verteilte Teams

Eine patzige Mail, eine fehlende Datei: Selbst im Home-Office kann man den typischen Bürokonflikten kaum aus dem Weg gehen. Oft bringt die veränderte Kommunikation sogar neue Schwierigkeiten mit sich. Aber wie soll man reagieren, wenn rote Linien ständig überschritten werden?

In diesem Training gehen Sie der eskalierenden Konfliktodynamik auf den Grund. Sie verstehen, weshalb und durch welche Verstärker sich die Situation so negativ entwickelt und was Sie schon präventiv tun können. Sie erfahren, wie Sie Spannungen und Konflikte in Ihrem Arbeitsumfeld auf kommunikativer Ebene, aber auch durch konkrete Handlungsmaßnahmen lösungsorientiert angehen können und wieder Frieden schaffen. Gern besprechen wir dabei auch Ihre eingebrachten Fälle.

**Tipp:** Kombinieren Sie mit den 100-Minuten-Nuggets **Zuhörkompetenz stärken** und **Emotionsmanagement**. **Ihr Referent ist zertifizierter Konflikt-Coach.**

### Inhalte

- echte Bedürfnisse Ihrer Kundschaft erkennen
- Dokumente-Check: Formulierungen optimieren
- Kunden typengerecht ansprechen mit DISG
- Mit schwieriger Kundschaft souverän umgehen
- Best Practice für eMail, Telefon & Social Media
- Königsweg der Beschwerdekommunikation

**3x 3 Stunden**

**4x 90 Minuten** (reduziertes Programm)

**Online-Inhouse** bis 8 Personen

EUR **2.475,-**

EUR **1.650,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Individ. Beschwerde-Coaching**

EUR **390,-**

Alle Preise zzgl. MwSt.



### Inhalte

- Präventive Maßnahmen für weniger Konflikte
- Konfliktodynamik verstehen und aushebeln
- Der eigene Anteil in der Auseinandersetzung
- Wie Sie Konfliktgespräche online führen
- Selbstcoaching in eskalierenden Konflikten
- Transfer auf die eigene Arbeitssituation

**3x 3 Stunden**

**4x 90 Minuten** (reduziertes Programm)

**Online-Inhouse** bis 8 Personen

EUR **2.475,-**

EUR **1.650,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Konflikttypen besser verstehen**  
oder **Individ. Konflikt-Coaching**

EUR **390,-**

# Produktiv vorankommen mit sich und anderen.

## Zwischen Job und Privatleben: Selbst- und Stressmanagement

Gehören Sie zu denen, die sich zurück ins Büro sehnen, weil Sie dort einfach besser arbeiten können? Am heimischen Schreibtisch locken zu viele Ablenkungen? Oder quengeln die Kinder?

In vier knackigen Arbeitseinheiten werfen Sie einen klaren Blick „aus der Distanz“ auf Ihre aktuelle Situation und wie Sie sie für sich wahrnehmen. Sie lernen effektive Reflexions- und Selbstmanagement-Tools kennen, mit denen Sie sich im Arbeitsalltag besser strukturieren, priorisieren, selbst motivieren und die anstehenden Aufgaben in den Griff kriegen.

Dazu gibt es wirksame Soforttechniken, wie Sie bei Stress und Überlastung schnell wieder einen klaren Kopf bekommen.

**Tipp:** Kombinieren Sie mit den 100-Minuten-Nuggets Ziele formulieren und Schweinehundetraining.

## Finden Sie zu neuer Stärke! Persönliches Online-Coaching, Team-Coaching und Supervision

Lange gab es Vorbehalte bezüglich virtuellen Business-Coachings. Heute sind diese und andere computervermittelte Beratungsformen zu Recht gang und gäbe: Online-Coaching ist zeitgemäß, weil Sie es an jedem Ort und zu flexiblen Zeiten in Anspruch nehmen können. Zugleich ist es auch höchst effektiv, denn tatsächlich lassen sich Coaching-Tools auch online sehr wirksam und lösungsorientiert einsetzen.

### Coaching ist für Sie die ideale Maßnahme, wenn Sie z.B.

- nach einem Online-Training weitergehenden Unterstützungsbedarf haben,
- sich in einer Veränderungssituation befinden,
- bei sich Anzeichen einer Krise bemerken,
- belastende Konflikte mit sich herumtragen,
- wichtige Fragen intensiv reflektieren möchten.

## Inhalte

- Leistungsprinzipien und Stressoren analysieren
- Prioritäten neu setzen und kommunizieren
- Mehr Klarheit und Struktur im Home-Office
- Analoge und digitale Helferlein im Alltag
- Selbstfürsorge: Akute Hilfe in Stressphasen

**3x 3 Stunden**

**4x 90 Minuten** (reduziertes Programm)

**Online-Inhouse** bis 8 Personen

EUR **2.475,-**

EUR **1.650,-**

zusätzliche Module (90 Min.), z.B.  
**Psychologischer Antreiber-Test**

EUR **390,-**



Unser **Coaching** ist als kurz- bis mittelfristige gesprächs- und methodenbasierte Intervention konzipiert. **Supervision** bietet weiterführende, auch organisationsentwicklerische Ansätze an. Beide Beratungsformen sind über virtuelle Plattformen, aber selbstverständlich auch im Face-to-Face-Setting durchführbar.

Unser **convisto**-Netzwerk verfügt über fundiert ausgebildete und erfahrene Business-Coaches, Berater\*innen, Mediator\*innen und Supervisor\*innen mit spezifischen Schwerpunkten. Wir arbeiten wertschätzend, völlig vertraulich und nach klaren ethischen Prinzipien.

**Haben Sie Interesse an einer intensiven  
Begleitung über einige Sitzungen?  
Bitte kontaktieren Sie uns.  
Wir finden für Sie die optimale Lösung.**

# Impulse, die weiterbringen...

## kurz und knackig!

### Nugget: Weg mit den Ääähs!

Ein kurzes Impulstraining mit großem Effekt für alle, die viel kommunizieren: Wenn Sie sich dabei ertappen, häufig Ääähs, Füllwörter oder andere nichtssagende Phrasen zu sagen, dann können – ja dann *sollten* Sie etwas tun!

In 100 interaktiven Minuten lernen Sie erprobte Tricks kennen, wie Sie sich das Äääh dauerhaft abgewöhnen und eine klare Ausdrucksweise etablieren, schnörkellos und frei von Füllworten. So wirken Sie kompetenter und professioneller. Mit dabei: Die **7-Tage-Challenge** mit einfachen Methoden, die Sie während Ihrer Arbeit ganz nebenbei ausprobieren und üben können.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-



### Nugget: Sofort bessere eMails

Auch für eMails gibt es einen Knigge. Und das zu Recht, denn nach wie vor sind eMails das wichtigste berufliche Kommunikationsmedium – und ein besonders sensibles zugleich.

Wie Sie ab der ersten Zeile kundenorientiert wirken, welche Do's & Don'ts Sie beachten sollten, wie Sie höflich und knapp zugleich formulieren und mehr Wirkung für Ihr Anliegen erzielen, das erfahren Sie in 100 praxisbezogenen Minuten. Mit der **7-Tage-Challenge** bringen Sie die Erfolgsfaktoren der schriftlichen Konversation direkt und nachhaltig in Ihre tägliche Praxis.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-



Alle 100-Minuten-Nugget-Impulstrainings mit **7-Tage Solo- oder Team-Challenge!**



### Nugget: Sofort bessere Telefonate

Für alle, die auch von zu Hause häufig beruflich telefonieren müssen, ist dieses Telefontraining-to-go konzipiert.

Welche Regeln gibt es für gute Gespräche? Wie schaffe ich den schnellen Einstieg und welche Formeln funktionieren im Dialog am besten? Und wie lassen sich Vielrednerinnen und Nichtzum-punkt-kommer charmant bremsen? In 100 Minuten erhalten Sie handfeste Tipps für zielführende, verbindliche Telefonate. Anwendung garantiert: Ihre **7-Tage-Challenge** bietet zahlreiche Übungen für täglich neue Fortschritte.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

Alle Preise zzgl. MwSt.

# Kompakte Mikrotrainings, die Großes bewirken.

## Nugget: Zuhörkompetenz stärken

Ein Klassiker und Grundbaustein jedes typischen Kommunikationstrainings, oder? Mit Aktivem Zuhören drücken Sie Augenhöhe, Respekt und Interesse aus und erfahren zudem viel mehr, als wenn Sie selbst das Wort haben. Dennoch fällt es oft schwer, den Fokus beim Gegenüber zu halten.

Wir sehen uns gemeinsam die Prinzipien des Aktiven Zuhörens an, analysieren Ihren eigenen „Zuhörtyp“ und gehen mit Gruppenübungen und Dialogbeispielen direkt in die Praxis. Die **7-Tage-Challenge** begleitet Sie wie immer bei der Umsetzung in den beruflichen und privaten Alltag.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

## Nugget: Emotionsmanagement

Passiert es Ihnen manchmal, dass es aus Ihnen herausplatzt, wenn Sie sich ärgern? Vielleicht ist das aber gar keine gute Idee, und hinterher wird eine Entschuldigung fällig? Die eigenen Gefühle im Griff zu haben: leichter gesagt als getan.

In knackigen 100 Minuten beleuchten wir das Thema der Selbstkontrolle und finden ganz praktische Wege, sowohl die eigene Gelassenheit zu fördern als auch die Reaktion auf eine (erlebte) Provokation abzumildern. Zum praktischen Ausprobieren der erlernten Prinzipien bieten die Aufgaben unserer **7-Tage-Challenge** reichlich Gelegenheiten.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

Alle Preise zzgl. MwSt.



## Nugget: Konstruktives Feedback

Es gibt täglich Anlässe, Ihren Kolleg\*innen Rückmeldung zu geben. Sie versuchen den richtigen Ton zu treffen – und doch reagieren viele Leute ziemlich gereizt auf die Ratschläge anderer.

In diesem Impulstraining entwickeln wir ein Prinzip für wirklich konstruktives Feedback, das keine Widerstände bei Ihren Gesprächspartnern erzeugt und das sich sowohl in Face-to-Face-Gesprächen als auch per Telefon und eMail einsetzen lässt. Die **7-Tage-Challenge** hilft beim praktischen Umsetzen, Lob und Kritik bewusster zu geben – und zu empfangen!

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

## Nugget: Schlagfertig reagieren

Einer frechen Bemerkung intelligent und witzig Paroli bieten – das wünschen sich die meisten von uns. Fällt Ihnen die richtige Antwort auch immer erst Stunden später ein? Die gute Nachricht: Die passende Reaktion lässt sich einfach trainieren!

Schlagfertigkeit ist eine rhetorische Königsdisziplin, allerdings kann sie ziemlich destruktiv sein. Deshalb fokussieren wir in diesem Impulstraining Wege, wie Sie schnell, wirksam und zugleich fair Contra geben – und dabei alles Porzellan heile lassen. In der **7-Tage-Challenge** trainieren Sie die Techniken, die am besten zu Ihnen passen.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

# Gehen Sie auf Goldsuche.

## 100 Minuten reichen!

### Nugget: Small Talk – ganz easy!

„Und sonst so?“ – „Joar, muss ja... und selbst?“ – Wenn Sie öfters über den richtigen Gesprächseinstieg rätseln und Ihnen die richtige Startzündung fehlt, bietet Ihnen diese 100-Minuten-Session voller hilfreicher Tipps eine ideale Hilfestellung.

Vielen fällt der „leichte Einstieg“ zum Netzwerken schwer. Hier lernen und üben Sie in kleiner Runde, wie Sie bei wichtigen Gesprächspartner\*innen Interesse erzeugen und einen guten Draht aufbauen, ohne Belanglosigkeiten auszutauschen. Die **7-Tage-Challenge** hilft Ihnen, die neuen Strategien direkt in praktische Erfahrungen umzusetzen.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

### Nugget: Entscheidungen treffen

Lange abwägen oder aus dem Bauch heraus: Wie wir Entscheidungen treffen, ist ganz klar Typsache. Wenn es um Ihre persönlichen Themen geht, ist die Intuition oft hilfreich. Aber wenn Sie im Team zu tragfähigen Lösungen kommen müssen?

Zum Glück gibt es einige Strategien, die einfach umzusetzen sind und Sie und Ihre Kolleg\*innen zu rationalen, akzeptierten Entscheidungen führen. Selbst wenn Sie sich in der Sache uneins sind, werden Sie so Mehrheiten finden, anstatt weiter lange Debatten zu führen. Testen Sie es in Ihren nächsten Meetings: mit der **7-Tage-Challenge**.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

Alle Preise zzgl. MwSt.



### Nugget: Ziele wirksam formulieren

Die meisten Vorsätze, die wir uns geben, landen als Bettvorleger: „Man sollte mal...“... „Nächsten Monat versuchen wir...“ – na es ist völlig klar, dass Formeln wie diese keinerlei Aktivität auslösen werden. Aber wie kriegt man es besser hin?

Die heutigen 100 Minuten Power-Input widmen sich ganz praktischen, gut erprobten Techniken, wie Sie Ihre Ziele identifizieren, motivierend und realistisch formulieren und nachhaltig in die Umsetzung bringen. Mit der **7-Tage-Challenge** finden sich reichlich Möglichkeiten zum Ausprobieren und Nachschärfen.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

### Nugget: Schweinehundetraining

Kennen Sie auch „innere Schweinehunde“, die immer dann laut bellen, wenn Sie lästige Dinge zu tun haben? Sie haben ambitionierte Ziele geplant und ärgern sich selbst, wenn Sie wieder nicht schaffen, was Sie eigentlich wollten.

Höchste Zeit, Ihren Schweinehund zu dressieren! Hier lernen Sie in 100 Minuten wirksame Strategien, mit denen Sie motiviert und kraftvoll in die Ausführung gehen und sich nicht von Bequemlichkeit und Ablenkungen leiten lassen. In der **7-Tage-Challenge** trainieren Sie die Techniken, die am besten zu Ihnen passen.

**100 Minuten** incl. Workbook und Logbuch  
**Online-Inhouse** für 3 Personen

EUR 450,-

jede weitere Person nur  
(i.d.R. max. 6 Personen)

EUR 50,-

# Wie funktioniert das Ganze?

## Hier erfahren Sie es.

### Die 3er- und 4-er-Module

Die meisten Live-Online-Trainings haben wir als modulare Aufbau-Trainings zu 90 bzw. 180 Minuten geplant. Diese Einheiten lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren und ermöglichen zugleich hohe Aufmerksamkeit. Die Einheiten sind didaktisch abwechslungsreich aufbereitet und bieten viel Inhalt in kompakter Form.

Möchten Sie ein Themenfeld intensiver bearbeiten, lassen sich alle Konzepte einfach nach Ihren Vorstellungen erweitern. Gern entwickeln wir für Sie eine optimal angepasste Lösung.

### Die 100-Minuten-Nuggets

Diese Formate verbinden einen fokussierten thematischen Input mit Transferelementen und Übungsanteilen in kurzer, einmaliger Form. Motto: Schnell lernen und direkt anwenden.

### Wie flexibel sind die Formate?

Grundsätzlich wird zwischen den Modulen eine Zeit von einer Woche empfohlen. Doch Sie entscheiden selbst: Wenn Sie mehr Inhalte in weniger Zeit bearbeiten möchten, fassen wir mehrere Teile zu umfassenderen Blöcken zusammen oder kombinieren verwandte Themen.

### Wie sichern wir die Nachhaltigkeit?

- Zusätzlich zu jedem Online-Training erhalten Sie begleitende Seminarunterlagen mit Arbeitsblättern und vertiefenden Texten.
- Ein persönliches Logbuch sichert darüber hinaus Ihre persönlichen Learnings, Ziele und To-Do's.
- Bei den mehrteiligen Trainings bearbeiten Sie zwischen den Modulen abgestimmte Reflextions- und Umsetzungsaufgaben – allein oder im Team.
- Bei den „100-Minuten-Nuggets“ hilft unsere neu entwickelte, motivierende 7-Tage-Challenge beim Einüben der neuen Kenntnisse, ebenfalls solo oder auch gemeinsam im Team.



### Welche Zusatzangebote gibt es?

Haben Sie Interesse an weiterführender Unterstützung, an Einzel- oder Team-Coaching? Eine nachfolgende Begleitung bietet sich bei vielen Themen an.

Außerdem lassen sich zu jedem Themenkomplex vertiefende Zusatzmodule oder Praxiseinheiten entwickeln. Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch Blended-Learning-Konzepte aus Präsenz- und Online-Modulen an. Rufen Sie uns an und fragen Sie nach konkreten Empfehlungen.

### Warum Teilnehmerbegrenzungen?

Genau wie im Präsenztraining nimmt in größeren Gruppen die Ablenkung zu, das eigene Involvement nimmt ab. Wir sind überzeugt, dass hohe inhaltliche Qualität, interaktiver Austausch und persönliche Beteiligung in kleineren Gruppensettings erheblich besser gewährleistet sind.

Wenn Ihr Team größer ist, Sie höheren Schulungsbedarf haben oder Interesse an Trainings für Einzelpersonen haben, beraten wir Sie hierzu gern.

### Geht das auch live und in Farbe?

Das Präsenztraining in der Gruppe ist das Non-plus-ultra. Wir haben 15 Jahre Erfahrung und viel angewandte Kompetenz in Kommunikationstrainings, Prozessbegleitung und Coaching. Auf der nächsten Seite erfahren Sie mehr darüber.

### Wo finden die Trainings statt?

Wir nutzen die Online-Plattformen ZOOM® oder MS Teams® für unsere Trainings. Die Datensicherheit beider Systeme gilt inzwischen als völlig einwandfrei. Die von uns genutzten Server stehen nach Auskunft der Anbieter in Deutschland.

Gern sind Trainings aber auch nach Absprache auf anderen Plattformen durchführbar. Um die Umsetzbarkeit und die Atmosphäre des Online-Seminars zu verbessern, empfehlen wir Systeme, die sowohl das Arbeiten in Kleingruppen als auch eine Teilnahme mit Webcam ermöglichen.

# Seit Langem bewährt: Unsere Präsenztrainings!



## Unsere Seminare und Workshops – live und in Farbe

Virtuelle Trainings sind nur ein Teil unseres Angebots. Nach wie vor steht **convisto** für praxisnahe Präsenzseminare und durchdachte Personalentwicklung. Der Schwerpunkt liegt hier ebenfalls in den Bereichen Berufliche Kommunikationskompetenz, Zusammenarbeit und Arbeitsmethoden, z.B.:

- Professionelle Gesprächsführung
- Rhetorik, Überzeugung, Beeinflussung
- Team- und Konfliktmanagement
- Auftritts- und Präsentationstraining
- Moderation von Workshops und Meetings
- Kunden- und Beschwerdekommunikation
- Zeit-, Selbst- und Produktivitätsmanagement
- Stressmanagement und Resilienz  
... und andere

Je nach Gruppengröße, Thema und gewünschter Tiefe empfiehlt sich je zwischen einem halben und drei Tagen. Die Trainings finden i.d.R. inhouse in Ihrem Unternehmen oder im Seminarhotel statt.

## Virtuell und Präsenz mischen?

Ein Konzept, das optimale Ergebnisse bringt:

- ein virtuelles Einstiegsmodul,
- zwei Tage intensives Präsenztraining,
- eine virtuelle Betreuung über mehrere Wochen, z.B. mit individuellem Umsetzungs-Coaching,
- ein abschließendes Follow-up.

**Der große Vorteil:** Fachinhalte und Praxisphasen greifen in optimaler Weise ineinander. Sie nutzen die Zeit zwischen den Präsenzmodulen, um individuelle Fortschritte zu machen und zu sichern. Durch die virtuelle Begleitung erhalten Sie ein „Coaching on the job“, das Sie im Abschlussmodul reflektieren können.



## Besuchen Sie uns online!

Auf [www.convisto.de](http://www.convisto.de) erhalten Sie viele Informationen zu Trainingsmethoden, zu Coachingformaten, Kundenstimmen und Referenzen sowie unserem Qualitätsversprechen. Stöbern Sie und verschaffen Sie sich einen Überblick über unser Portfolio.



# Und weshalb convisto?

*Sagen wir Ihnen gern.*

**convisto** ist ein kleines, agiles und professionelles Netzwerk aus Trainer\*innen und Personalentwickler\*innen, die sich auf Persönlichkeits- und Kommunikationstraining, Organisationsentwicklung und Prozessbegleitung spezialisiert haben.

**Wenn Sie also den persönlichen Trainerkontakt sympathischer finden als einen großen Weiterbildungsmulti, dann können Sie sicher sein:**

- *Hier erhalten Sie individuell entwickelte Konzepte – keine Fortbildung von der Stange.*
- *Wir verfügen über fundierte fachliche und didaktische Qualifikationen sowie jahrelange Erfahrung in verschiedenen Branchen.*
- *Wir stellen hohe Ansprüche an die erstklassige Qualität unserer Programme.*
- *Mit uns haben Sie einen verlässlichen, hoch flexiblen und kundenorientierten Partner.*
- *Wir setzen auf faires Miteinander und vertrauensvolle, langfristige Zusammenarbeit.*

## Eine Auswahl unserer Einsätze

*(z.T. über Kooperationspartner)*

- 1. FC Köln GmbH & Co. KGaA, Köln
- ATOSS Software AG, München, Cham und Wien
- Bayernwerk Energie AG, Regensburg
- B. Braun Melsungen AG, Melsungen
- CROWN Gabelstapler GmbH & Co. KG, Feldkirchen
- Ernsting's family GmbH & Co. KG, Coesfeld
- E.ON IT GmbH, Hannover
- eyes + more GmbH & Co. KG, Essen
- HSBC Trinkaus & Burkhardt AG, Düsseldorf
- Hoberg & Driesch GmbH & Co. KG, Düsseldorf
- Institute for Management Excellence, Planegg
- ItalDesign Giugiaro S.p.A., Ingolstadt / Wolfsburg
- Konica Minolta Deutschland GmbH, Langenhagen
- Living Data Software GmbH, München
- Media-Saturn Deutschland GmbH, Ingolstadt
- Qlik Deutschland GmbH, Düsseldorf
- S. Ground Services GmbH, Flughafen Stuttgart
- SAP Deutschland SE & Co. KG, Walldorf
- STIHL Vertriebszentrale AG & Co. KG, Dieburg
- Unilever GmbH & Co. OHG, Knorr, Heilbronn
- VHV Versicherungsgruppe a.G., Hannover
- Verlagsgruppe Weltbild GmbH, Augsburg

## Wo gibt es mehr Informationen?

Besuchen Sie uns online: **www.convisto.de**. Hier erfahren Sie mehr zu unserem regulären Präsenz-Seminarprogramm, zur meiner eigenen Person als zertifizierter Coach, Trainer und Online-Trainer, oder zu aktuellen Projekten.

Außerdem sind wir auf anderen Kanälen präsent:

- per **eMail**: kontakt@convisto.de
- auf **XING** oder **LinkedIn**: Achim Donsbach
- auf **Facebook**: convisto Personalentwicklung

Der direkte Draht ist aber das **Telefon**:

Am besten rufen Sie uns an und erhalten eine Beratung zu Ihren Wünschen. Alle Kontaktdaten finden Sie auf der hinteren Umschlagseite.

**Herzlich,  
Ihr Achim Donsbach**



© 2021, convisto Personalentwicklung, Mannheim

Alle Rechte vorbehalten. Alle Preise sind Nettopreise und verstehen sich zzgl. der aktuell gültigen Umsatzsteuer. Inhalte und Preise sind unverbindliche Angaben und können sich jederzeit ändern. Frühere Preisangaben haben keine Gültigkeit mehr. Texte und Bilder unterliegen dem Schutz des Urheberrechts und anderen Schutzgesetzen. Fotolizenzen: Adobe Stock, Shutterstock. Unsere aktuellen AGB erhalten Sie auf Wunsch unter kontakt@convisto.de.

Achim Donsbach, Garnisonstr. 25, Mannheim. USt-ID DE252953229

# TRAIN YOUR COMPANY!

„Ein tolles Seminar, das einen im Alltag wirklich weiterbringt und motiviert, das Erlernte anzuwenden.“

„Sehr gut. Bisher mit die beste Schulung, die ich hatte, da sehr interaktiv und anwendungsbezogen.“

„Inhaltlich und thematisch sehr gut aufeinander abgestimmt. Die Tipps und Tricks sind wunderbar zu verwerten.“

Weitere Kundenstimmen auf [www.convisto.de](http://www.convisto.de)

„Keine Minute Langeweile. Der Referent überzeugte von Anfang an durch seine enorme Kompetenz. Er ging auf alle Fragen der Teilnehmer ein und war durch sein eigenes Auftreten das beste Beispiel für einen wirklich guten Präsentator. Klasse!!“

„Großartiges Seminar. Die positive Grundstimmung hat enorm geholfen über seinen eigenen Schatten zu springen. Ich war positiv überrascht, wie man zwei volle Tage zu dieser Thematik füllen kann.“



*So erreichen Sie uns:*

Telefon: 0621 – 4365 0672  
mobil: 0176 – 4536 2461

[www.convisto.de](http://www.convisto.de)  
[kontakt@convisto.de](mailto:kontakt@convisto.de)

