



Mit Begeisterung im Einsatz

Heute sind es über 1000 durchgeführte Seminare, Trainings- und Beratungseinheiten, mit denen ich Menschen auf Ihrem Weg begleiten und Sie unterstützen durfte.

Immer mit dabei: das herzliche Engagement und der leidenschaftliche Arbeitsstil.

Facettenreichtum. Von Berlin bis Süddeutschland.

Was mich immer wieder an meiner Arbeit fasziniert, ist der Facettenreichtum von Menschen.

Wir alle sind unterschiedlich.

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.

Als Familienvater von drei Kindern wohnen wir alle gemeinsam aktuell 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, Trainings, Vorträge und Beratung im Bereich der Erwachsenenbildung.

Andragogik 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 ganz 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 lebhafte Vermittlung, sondern vereinfacht auch den Lernprozess.

Trainer mit Leidenschaft!

- 1971 in Berlin-Steglitz geboren
- Verheiratet und Vater zweier Töchter und eines Sohnes
- 2008 Umzug nach Süddeutschland
- Freiberuflicher Dozent, Referent und Berater
- Geschäftsleitung für den Verein Sicheres Freiburg (Kommunale Kriminalprävention)
- Masterstudium Erwachsenenbildung, Abschluss Andragoge M.A.
- Bachelorstudium Management im Sozial- und Gesundheitswesen, Abschluss MSG B.A.
- Lizenziertes Full Instructor für das Selbstverteidigungssystem Krav Maga
- Lizenziertes Kursleiter und 1. Dan-Träger für die Kampfkunst Kung Fu
- Anerkannt und gefördert nach § 20 Abs. 1 SGB V (AOK Gesundheitskasse)
- Zertifizierter Berater im Beratungsnetzwerk „Demokratiezentrum Baden-Württemberg“
- Zertifizierte psychotherapeutische Transaktionsanalyse-Weiterbildung
- Ersthelfer bei Region der Lebensretter e.V.
- Diplom-Studium der Psychologie
- Lizenziertes sozialpflegerischer Ausbilder
- Staatlich examinierter Krankenpfleger

Trainings für Mitarbeitende und Führungskräfte

„Bleiben wir gemeinsam am Ball.“

Ich unterstütze Menschen dabei ihr kommunikatives und deeskalatives Potential zu entfalten.

Oder Sie wünschen sich Begleitung bei der Auflösung von Konflikten? Mit Empathie und Leidenschaft begleite ich Sie in emotionalen und kniffligen Situationen - und setze dabei auf folgende drei Schwerpunkte:

Kommunikation

Treffsicherheit in der Kommunikation

Wir werfen uns verbal und nonverbal die Bälle zu. Sie lernen klarer zu kommunizieren und die Aktionen und Reaktionen vom Gegenüber besser zu interpretieren.

Deeskalation

Selbstreflexion und Konfliktstrategien

Hinter aggressivem Verhalten verbergen sich Erwartungen und unerfüllte Bedürfnisse. Gemeinsam tauchen wir in die Selbstreflexion ein, und Sie lernen ihre Gefühle und deren vermeintlichen Ursprung besser zu verstehen.

Selbstbehauptung

Zivilcourage und Selbstverteidigung

Lernen Sie sich psychisch und physisch abzugrenzen und behaupten sich somit besser im Alltag. Trainieren Sie Gefahrensituationen realistisch einzuschätzen, um die richtige Entscheidung treffen zu können. Darüber hinaus mache ich Sie mental und körperlich für wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken fit.

Trainingsformen

- **Inhouse-Training** (Präsenz-Seminare bei Ihnen vor Ort)
- **Blended- und E-Learning** (Kombination aus Präsenz- und Onlineveranstaltungen)
Lernen mithilfe des beliebten Managementsystems **Moodle** (www.moodle.mb-trainings.de)
- **Teamtraining** (Beratung für Teams und Führungskräfte, sowohl persönlich als auch virtuell)

Partner/in werden

Kompetenzen bündeln

Sie verfügen über Expertenwissen? Informieren Sie sich über mein Angebot in Form von Tandemvorträgen, Interviews oder den Aufbau Ihres Online-Kurses.

Bevor wir gemeinsam lernen, lernen wir uns doch am besten erst einmal kennen.

Jetzt sind Sie am Ball – nehmen Sie Kontakt auf.

Kundenreferenzen und Presseartikel finden Sie unter:

<https://www.markbottke.de/ueber-mich/referenzen/referenzen-presse-literatur>