



Gesund@Work

Fortbildungsprogramm 2023

Alle Themen
präsent
und online



**FORTBILDUNG FÜHRT
IMMER IN EINE RICHTUNG –
NACH VORN!**

Unsere Formate – Sie haben die Wahl!

Präsenzseminare – Nicht wegzudenken!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –

Wir führen alle Themen gerne präsent durch.

Online – Ein großes Stück Freiheit!

Unsere Online-Trainings sind live und garantieren durch eine hohe Interaktivität einen persönlichen, individuellen Austausch. Sie wählen zwischen einem interaktiven Vortrag oder Seminar.

Interaktive E-Learnings – Bei uns nicht aus der Konserve!

Unsere Online-Trainings sind live und garantieren einen persönlichen, individuellen Austausch.

Blended Learning – Von allem fürs Beste!

Präsent oder online? Mit uns setzen Sie beide Formate je nach Zielsetzung und Thema flexibel ein. Alles ist möglich!

Vorwort

Wir feiern Fortbildung – und das aus gutem Grund.

Ein Blick in die Geschichte macht es deutlich: Ohne Bildung kein Fortschritt und keine Entwicklung. Der Zugang zu Wissen in gedruckter Form war eine Revolution und die Erfindung der Druckpresse das bedeutendste Ereignis des 2. Jahrtausends.

Heute vermitteln unsere ExpertInnen ihr Wissen im direkten, persönlichen Kontakt. Jedes unserer Themen ist präsent und online buchbar, als Seminar oder Vortrag, die Dauer ist individuell maßgeschneidert! Geht es noch besser? Wir denken – nein!

Bildung war der Schlüssel zu einem besseren Leben. Fortbildung ist der Schlüssel zu einem besseren Berufsleben. Sie ist eine nachhaltige Investition und verbessert die Qualität der Arbeit langfristig. Das gilt heute mehr denn je.

Doch jedes Seminar ist nur so gut wie die TrainerInnen und die Aktualität der Themen. Wir garantieren Ihnen ein erfahrenes, hoch qualifiziertes ExpertInnen-Team und Themen ganz nah am Puls der Zeit.

Lassen Sie sich von unserem aktuellen Programm inspirieren und feiern Sie mit!

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Sie!



Dominique Hannig
Generalbevollmächtigte
Touristik



Ingrid Huber
Bereichsleitung
Gesundheitsakademie Chiemgau



Stressbewältigung

- NEU** Mentale Energieeffizienz – Sparen, wo es wirklich Spaß macht! 07
- NEU** Optimismus-Workout – wie geht das? Alles eine Frage des Trainings! 08
- NEU** Kraftvoll im Berufsalltag mit der Positiven Psychologie – Wenn´s läuft, dann läuft's! 09
- NEU** Resilienz – Mental stark aus eigener Widerstandskraft 10
- Positives Kopfkino statt Grübelfallen 11
- Achtsam, bewusst, gelassen 11
- Stressmanagement – Stay cool in tough times 12
- Doppelt belastet durch die Betreuung von Angehörigen? Wie Sie doppelt gut für sich sorgen! 13

Kompetenzen für die Arbeitswelt 5.0

- Hybrides Arbeiten gewusst wie – Das Beste aus beiden Welten 15
- NEU** Wirklich alles klar im Homeoffice? Machen Sie den Realitäts-Check für eine langfristige Balance! 16
- NEU** Kein Peak ohne Pausen! Bewusste Selbststärkung für einen wirklich langen Atem 16
- NEU** Systemisches Denken und Handeln „Wissen ist Macht“ war gestern! Digitalisierung? Na und! Selbstbestimmt Freiräume schaffen 17

Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

- NEU** Souveränität – Das Tüpfelchen auf dem i für ein starkes Mindset 19
- Selbst- und Zeitmanagement – Die Kunst, das Richtige zu tun 20
- NEU** Durchsetzungs-Stark als Frau im Beruf 20
- NEU** Yes I can! Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen! 21
- The Best Age – Was Sie stark macht 22
- Das 7+7 gesunder Lebensführung 22
- Azubiseminar 5.0: Ein starker Auftritt von Anfang an 23

Kommunikation

- NEU** So geht Feedback mit echter Wirkung 25
- Die Kommunikation der Teamplayer – „Prima“ statt „passt schon“ 26
- Digitale Kompetenz für Online Veranstaltungen – von der Technik bis zur Methodik 27
- Bessere Online Meetings gestalten 27

Konfliktmanagement

- NEU** Deeskalation am Telefon – Das hilft, wenn Argumente nicht mehr helfen 29
- NEU** Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen – Der Klügere bleibt souverän! Konkrete Gesprächsinstrumente für die Konfliktklärung. Wie Sie Gesprächstechniken gezielt einsetzen. 30
- NEU** Konflikte konstruktiv lösen können – Eine Schlüsselkompetenz für heute und morgen! 32
- Konstruktiver Umgang** mit „schwierigem“ Kundenverkehr 33

Führung

- Führung hybrid – Nach der Pflicht kommt die Kür 35
- NEU** Führung mit neuen Vorzeichen – Wie Sie durch klare Verantwortlichkeiten die Selbstverantwortung in Ihrem Team stärken 36
- NEU** Klare Kommunikation Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag 37
- NEU** Teamresilienz ist keine Illusion – Wie Teams stark und krisensicher werden! 38
- Positive Leadership – Stärken stärken! Erfolgreich führen mit dem PERMA-Modell 39
- Gesprächsführung mit überlasteten MitarbeiterInnen – konstruktiv und zielführend 39

Fit & Vital

- Augenentspannung für beanspruchte Augen – Für einen frischen Blick 41
- NEU** Atmen. Das beste Anti-Stress-Mittel in atemlosen Zeiten – immer und überall! 41
- Mentale Mini-Entspannungen – Kurze Auszeiten mit Langzeiteffekt 42
- Gesundheitsziele erreichen, den inneren Schweinehund besiegen 42
- Gut geschlafen? Impulse für einen erholsamen Schlaf 43
- Best of Rückengesundheit – Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe 43
- NEU** Anti-Stress-Food – Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern! 44
- Start-Up Health Gesundheitsworkshop 45

Themen im rechtlichen Kontext

- Krankheitsbedingte Fehlzeiten – Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten 47
- Betriebliches Eingliederungsmanagement Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten 47
- Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter MitarbeiterInnen 48
- Betriebliches Eingliederungsmanagement Praxisworkshop – So optimieren Sie Ihre Verfahren 49
- Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement – Praxisworkshop 50
- Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer 51



Stressbewältigung

Gelassenheit und Resilienz fördern.

NEU Mentale Energieeffizienz – Sparen, wo es wirklich Spaß macht! Eigenen Energieräubern auf der Spur!

Wie wäre es, nicht nur Glühbirnen auf Ihre Energieeffizienz hin zu überprüfen und alte Duschköpfe auszutauschen? Sondern mentale Energieräuber unter die Lupe zu nehmen und vielleicht auch mal gründlich auszumisten?

In diesem Seminar/Vortrag machen Sie mit professioneller Unterstützung Ihren ganz persönlichen Energiecheck. Sie identifizieren für sich echte Kraftspender und manchmal auch unbemerkte „Leaks“, die mehr Kraft nehmen als geben. Sie klären für sich, wie Sie Ihre Energiebilanz optimieren können, um mit gut gefüllten Akkus die Herausforderungen des (Berufs)Leben zu meistern.

Inhalte:

- Status Quo – Wo stehe ich mit meinem Energielevel?
- Ihr persönlicher Energie-Check:
Wohin geht meine Energie?
Woher erhalte ich Energie?
- Mehr Input als Output?
Der Blick auf meinen „Energiekreislauf“
- Die Energieeffizienz verbessern:
 - Wie Sie „Energilöcher“ bei sich und anderen vermeiden und gegensteuern
 - Wie Sie Ihre mentalen, vitalen und emotionalen Akkus optimal auffüllen und welche inneren Haltungen Sie dabei unterstützen
 - „Energiebooster“ - wissenschaftlich erforschte, alltagstaugliche Methoden für mehr Energie in Ihrem (Berufs) Alltag

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar:
4 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Optional buchbar: nach ca. 3 Wochen ein 2-stündiger Online-Refresher zur Sicherung der Nachhaltigkeit

Trainerinnen:

Antje Wiedmann, Dr. Cora Steinbach
(siehe Profile Seite 52/53)

[NEU] Optimismus-Workout – wie geht das? Alles eine Frage des Trainings!

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Das ist tatsächlich eine Frage der inneren Einstellung. Realistische Optimisten wollen nicht leere Gläser um jeden Preis auffüllen, verfügen aber über eine positive Grundhaltung. Und profitieren davon im (Berufs-)Leben, besonders auch in schwierigen Zeiten. Die Gelassenheit und Zuversicht, die daraus erwachsen, lassen uns auch die täglichen Anforderungen besser angehen und bewältigen. Jeder kann Optimismus lernen und trainieren – und das auch noch ohne große Mühe! Wie, das erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag/Seminar mit vielen praktischen Übungen und alltagstauglichen Tipps. Starten Sie Ihr Optimismus-Workout – es lohnt sich und macht auch noch gute Laune!

Inhalte:

- Optimismus lernen – kann jeder!
- Die positiven Effekte einer positiven Grundhaltung auf mentaler und körperlicher Ebene
- Realitätssinn und Optimismus schließen sich nicht aus – nicht jedes Glas ist halb voll!
- Ihr individuelles Optimismus Workout:
 - Wie Sie gezielt Optimismus für Ihr (Berufs-)Leben fördern
 - Wie Sie durch einfache Übungen eine zuversichtlichere Weltsicht gewinnen
 - Wie Sie sich Ihren Erfahrungsschatz und innere Stärken bewusst machen
 - Wie Sie sich gezielt Katastrophen-Denken „abtrainieren“
 - Wie Sie Pessimismus-Fallen bei sich und anderen vermeiden
 - Wie Sie den Perfektionsdruck hinter sich lassen
 - Wie Sie dran bleiben

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 bis 1 Tag
- Onlineseminar:
4 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen:

Antje Wiedmann, Dr. Cora Steinbach
(siehe Profile Seite 52/53)

[NEU] Kraftvoll im Berufsalltag mit der Positiven Psychologie – Wenn's läuft, dann läuft's!

Wenn's läuft, dann läuft's – jeder kennt Selbstläufer! Wie Sie positive Effekte selbst zum Laufen bringen, zeigt die Wissenschaft der Positiven Psychologie. Sie liefert sehr gut erforschte Erkenntnisse, wie Sie Ihren Energielevel selbst beeinflussen und dauerhaft hochhalten können.

Positive Emotionen sind der Schlüssel für mehr Power im Berufsalltag und persönliches Wohlbefinden – und erlernbar! Es sind einfache Methoden, doch dabei sehr effektiv und ohne Blick durch die rosarote Brille. In diesem Seminar/Vortrag erproben Sie sie selbst.

Inhalte:

- Die Positive Psychologie – die sehr gut erforschte Wissenschaft des gelingenden Lebens
- Effekte von positiven Gefühlen:
 - Der Multi-Effekt: Mehr Energie, Gelassenheit, Stabilität und Wohlbefinden im Berufsalltag
 - Der Puffereffekt: Wie uns positive Emotionen bei (beruflichen) Belastungen widerstandsfähig machen
 - Der Dominoeffekt: Wie positive Effekte zum Selbstläufer werden
- Do it yourself – Wie wir positive Gefühle bewusst herbeiführen und einfach im Alltag verankern können
- Viele konkrete, alltagstaugliche Übungen der Positiven Psychologie

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Gerne stimmen wir auch ein mehrwöchiges Kursangebot mit kurzen Modulen zur optimalen Sicherung der Nachhaltigkeit ab.

Trainerinnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann
(siehe Profile Seite 52/53)

Persönliche
Weiterentwicklung ist
eine der wesentlichen
Zukunftskompetenzen.

[NEU] Resilienz – Mental stark aus eigener Widerstandskraft

Je mehr wir unsere mentale Widerstandskraft stärken, umso leichter nehmen wir die vielfältigen Hürden des Alltags. Doch wie entwickelt man innere Stabilität trotz Druck, Belastung und Gegenwind? Die Resilienzforschung befasst sich genau mit diesem Phänomen: Den besonderen Fähigkeiten, die Menschen mit Widerstandsfähigkeit – gerade auch in schwierigen Situationen – besitzen.

Es sind spezielle Faktoren und Grundhaltungen, die sie zu sogenannten „Stehauf-Männchen“ macht. In diesem Seminar lernen Sie sie kennen und machen sich Ihre inneren Ressourcen bewusst. Sie entwickeln Strategien, um Herausforderungen zu meistern – aus eigener Kraft.

Inhalte:

- Was ist Resilienz – Ausdauer, Robustheit, Widerstandsfähigkeit, Handlungskraft...?
 - Wissenschaftlich erforscht:
Das Geheimnis der inneren Stärke!
 - Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage:
Wie wird man resilient?
- Das „Geheimnis“ der Stehaufmännchen: 7 Schlüsselkompetenzen für ein starkes mentales Immunsystem
 - Was macht einen resilienten Menschen wirklich aus?
 - Die 7 Säulen der Resilienz
 - Schon mehr „Stehauf-Männchen“ als gedacht?
Der Blick auf bereits vorhandene individuelle Ressourcen
 - Wie kann man Resilienz trainieren?
 - Welche Hilfsmittel und Methoden unterstützen uns dabei, unsere innere Stärke weiter zu entwickeln?
- Vom Wissen zum Handeln – Selbst-wirksam werden
 - Wie kann Resilienz im Alltag gelebt werden?
 - Wie kann ich meine individuelle Handlungskraft erweitern?

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Gerne stimmen wir auch ein mehrwöchiges Kursangebot mit kurzen Modulen zur optimalen Sicherung der Nachhaltigkeit ab.

Trainerinnen: (alternativ):

Sandra Krien, Antje Wiedmann, Maike von Grumbkow, Kathrin S. Müller (siehe Profile Seite 52/53)

Positives Kopfkino statt Grübelfallen.

Die meisten Menschen kennen es: Je stressiger die Zeiten, umso mehr kreisen die Gedanken. Dann fällt es manchmal schwer, ihnen eine produktive Richtung zu geben oder abzuschalten. In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie Impulse aus verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen, um gezielt Einfluss zu nehmen. Sie erfahren, wie Sie das Kopfkino und die innere Haltung bewusst in positive Bahnen lenken und an Gelassenheit gewinnen.

Inhalte:

- Was unterscheidet produktives von unproduktivem Kopfkino?
 - Wie gelingt der Dreh zur Lösungsorientierung?
 - Wie können wir Abstand von wenig zielführenden Gedanken gewinnen?
 - Wie können wir gute Emotionen und Gelassenheit als Gegenprogramm bewusst fördern?
- Zusätzliche Inhalte bei einem Seminarformat:**
- Wie kann ich mit meinen individuellen Stressauslösern und mit herausfordernden Situationen gelassener umgehen?
 - Welche Methoden der bewussten Selbstregulation gibt es?

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerin:

Antje Wiedmann
(siehe Profil Seite 52/53)

Achtsam, bewusst, gelassen. Das Mittel gegen Stress.

Sie sind auf der Suche nach einem wirksamen Mittel gegen Stress? Manchmal sind es die einfachen Dinge, die große Veränderungen bewirken – Achtsamkeit gehört dazu. Statt im Außen danach zu suchen, erkennen Sie Ihre ureigenen Fähigkeiten der Stressbewältigung. Nicht stundenlange Meditation ist das Ziel, sondern eine innere Haltung und unkomplizierte Übungen, durch die Sie mehr Gelassenheit gewinnen können.

Inhalte:

- Die Grundaspekte von Achtsamkeit
- Einführung in alltagstaugliche Techniken der Achtsamkeit
- Auswirkungen der Achtsamkeit auf Geist und Körper
- Ruhe und Beständigkeit im Alltag kultivieren

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Gerne stimmen wir auch ein mehrwöchiges Kursangebot mit kurzen Modulen zur optimalen Sicherung der Nachhaltigkeit ab.

Trainerinnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann,
(siehe Profile Seite 52/53)

Stressmanagement – Stay Cool in Tough Times.

Die Bedingungen unserer heutigen Arbeitswelt sorgen dafür, dass unsere „innere Drehzahl“ häufig im roten Bereich läuft. Im Modus „Ausnahme ist immer“ ist es umso wichtiger, Strategien zu entwickeln, um zu sich zu finden und mit einer neuen Gelassenheit den täglichen Anforderungen begegnen zu können.

Inhalte:

Stress und die Folgen:

- Guter Stress, schlechter Stress – wo verläuft die Grenze?
- Stress-Signale erkennen und richtig interpretieren

Die „innere Drehzahl“ senken:

- Stressempfinden – so individuell wie jeder Mensch
- Äußere Stressoren analysieren
- Innere Stressverstärker identifizieren

Kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung

- Anti-Stress-Strategien und Kraft-Tankstellen etablieren
- Den Blickwinkel erweitern: Klärung von Handlungsspielräumen im „Außen und Innen“

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Gerne stimmen wir auch ein mehrwöchiges Kursangebot mit kurzen Modulen zur optimalen Sicherung der Nachhaltigkeit ab.

TrainerInnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Maike von Grumbkow, Thomas Rausch, Kathrin Jakschik (siehe Profile Seite 52/53)

Doppelt belastet?

Wie Sie bei der Betreuung von Angehörigen doppelt gut für sich sorgen.

Die Betreuung von Angehörigen hat es in sich. Denn neben dem zusätzlichen Zeitaufwand wirken oft noch verschiedene Stressfaktoren, die Energie rauben. Gerade in dieser Lebenslage ist ein guter Umgang mit sich selbst besonders wichtig, um leistungsfähig und gesund für das Berufs-, Privat- und Familienleben zu bleiben.

Hinweis: Eine Pflegeberatung ist nicht Inhalt dieses Seminars z. B. Antragsstellungen für Pflegeleistungen etc.

Inhalte:

- Standortbestimmung:
Wo stehe ich gerade mit meiner Belastung?
- Gute Nähe – gute Distanz: das richtige Maß
- Keine Zensur der Gefühle: Alles darf sein
- Zeigen Sie Anerkennung – vor allem sich selbst gegenüber
- Umgang mit Hilfsbedürftigkeit:
Mitfühlen, nicht mitleiden
- Freiräume schaffen, gut für sich sorgen
- SOS-Notfallübungen für akute Stress-Situationen
- Den Handlungsbedarf klären:
Wie kann es gut weitergehen?
- Individuelle Themen der TeilnehmerInnen und Austausch in der Gruppe

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Sandra Krien, Kathrin Jakschik (siehe Profile Seite 52/53)



Lernen ist wie Rudern.
Sobald man aufhört,
treibt man zurück.



Kompetenzen für die Arbeitswelt 5.0

Bereit für die Herausforderungen von Heute und Morgen.

Hybrides Arbeiten gewusst wie. Das Beste aus beiden Welten.

Nach aktuellen Studien wird das Homeoffice mit seinen Vorzügen und das Büro als Ort für den unmittelbaren Austausch das Arbeitsmodell der Zukunft sein – mit individuell unterschiedlicher Gewichtung. Doch ob 1, 2 oder 3 Tage im Homeoffice – Entscheidend ist dabei, dass dieses hybride Arbeiten für alle Seiten „funktioniert“: für den Mitarbeiter selbst, den Vorgesetzten und das Team. In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie das „Beste aus beiden Welten“ erfolgreich zu verbinden.

Inhalte:

Interne Kommunikation, die Verbindung schafft und Präsenz zeigt:

- Aktive Rückmeldung
- Arbeitsergebnisse sichtbar machen und präsent bleiben
- Klärung von eventuellen Regeln und Routinen im Team und mit dem Vorgesetzten

Aufgaben- und Zeitmanagement / Strukturierung des Arbeitsalltags / Arbeitstechniken

- Typorientiertes Zeit- und Aufgabenmanagement
- Effektive Arbeitsorganisation mit Tipps zur Fokussierung

Abgrenzung und Balance

- Arbeiten bis zum Anschlag? Wertvolle Impulse, um eine Überforderung im Homeoffice zu vermeiden
- Der Switch vom Arbeits- ins Privatleben und umgekehrt – mit Ritualen geht's leichter

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Ergänzend buchbar zu „Hybrides Arbeiten gewusst wie“ bieten wir das Seminar „Führung hybrid“ an.

(Siehe Seminarprogramm Seite 35)

Trainerinnen (alternativ):

Maike von Grumbkow, Sandra Krien
(siehe Profile Seite 52/53)

Einige unserer Themen sind auch für Einzelpersonen buchbar!



**WEITERE
INFOS**

[NEU] Wirklich alles klar im Homeoffice? Machen Sie den Realitäts-Check für eine langfristige Balance!

Homeoffice ist für viele Alltag und bereits eine Art „Selbstläufer“ geworden. Doch läuft alles wirklich rund? Denn diese Arbeitssituation ist mit besonderen Herausforderungen verbunden, die vor allem auch langfristig wirken. Es lohnt sich also, die individuellen Rahmenbedingungen immer wieder kritisch unter die Lupe zu nehmen. Bewahre ich mir ausreichend soziale und kollegiale Kontakte? Ziehe ich gesunde Grenzen? Achte ich auf Ausgleich? In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie wertvolles Wissen und viele Impulse zur Selbstreflexion, um langfristig für eine gute Balance zu sorgen!

Inhalte:

- Mit allen Bällen zugleich – möglichst klare Strukturen für sich und das Umfeld schaffen
- In guter Verbindung statt im Einzelkämpfermodus – genügend Unterstützung und Austausch erhalten
- Der Wechsel vom Office ins Home und umgekehrt – mit Ritualen geht's leichter
- Arbeiten bis zum Anschlag? Eine Überforderung im Homeoffice vermeiden
- Alles in guter Balance – Einfache Mittel für den wichtigen Ausgleich, frische Energie und Freiräume

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Michaela Suchy
(siehe Profile Seite 52/53)

[NEU] Kein Peak ohne Pausen! Bewusste Selbststärkung für einen wirklich langen Atem

Jede Gipfelbesteigung braucht Pausen für einen wirklich langen Atem. Das ist auch der Schlüssel für langfristige Leistungsfähigkeit bei den täglichen Sprints in unserer Arbeitswelt. Statt immer schneller, höher, weiter – bewusste Auszeiten, in denen Sie innehalten und Energie tanken.

In diesem Workshop lernen Sie eine Fülle von alltagstauglichen Impulsen und Methoden kennen mit einem gemeinsamen Ziel: die Fähigkeit zur Selbststärkung als wesentliche Zukunftskompetenz noch weiter auszubauen. Gestalten Sie aktiv Ihren Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden – dieses Seminar könnte der erste Schritt sein!

Inhalte:

- Innehalten – die Kunst der kleinen Pausen
- Wirklich gut oder nur gut gemeint? Identifizierung von echten „Kraftspendern“ auf bewusster und unbewusster Ebene
- Auf der Prioritätenliste ab jetzt ganz oben: Das eigene Energiefass aufladen!
- Alltagsnahe Methoden für die innere Balance
- Timeline oder – was ich alles schon erreicht und gelernt habe
- Aktiv die Regie übernehmen: Konsequente Ausrichtung auf eigene Handlungsspielräume
- Die stimmige Balance von Geben und Nehmen für langfristige Leistungsfähigkeit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann,
Sandra Krien, Dr. Cora Steinbach
(siehe Profile Seite 52/53)

[NEU] Systemisches Denken und Handeln „Wissen ist Macht“ war gestern!

Nur wer die Komfortzone eher statischer Annahmen verlässt, ist gut vorbereitet für die Herausforderungen von heute und morgen. Denn unsere Arbeitswelt im Umbruch erfordert einen Blick für mögliche Wechselwirkungen und Unwägbarkeiten, um mit der zunehmenden Komplexität umgehen zu können.

Wie dieses Denken in größeren Zusammenhängen gelingt, davon handelt der Ansatz des systemischen Denkens. In diesem Seminar lernen Sie systemisch-lösungsorientierte Grundannahmen und Methoden kennen, die das „große Ganze“ in den Blick nehmen, Unterschiedlichkeiten und Unsicherheiten zulassen und dennoch Struktur ins Außen bringen, Stärken fokussieren und innere Klarheit verschaffen. Sie erproben alltagsnahe Techniken aus dem systemischen Coaching für Ihre konkreten Herausforderungen. So entdecken Sie für sich die zeitgemäße Macht, flexibel mit Wissen umzugehen!

Inhalte:

- Das systemische Weltbild – Get the bigger picture!
- Das System um mich:
 - Wer steht wo – die Beziehungslandkarte
 - Die Welt der anderen: Wirklichkeitskonstruktionen
 - Mehr Erfahren durch aktives Zuhören
- Das System in mir:
 - Selbstklärung mit dem „inneren Team“
 - Lösungsorientiert denken: mein Ziel
 - Ins Handeln kommen: die drei Angelegenheiten und The Work
- Anwendung im Alltag
 - Systemisch handeln in 5 Schritten
 - Stärken wahrnehmen und richtig einsetzen
 - Handlungsspielräume erweitern
 - Meilensteine und erste Schritte konkret festlegen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:

- Präsenzseminar: 2 Tage

Trainerin:

Dagmar Christadler
(siehe Profil Seite 52/53)

Digitalisierung? Na und! Selbstbestimmt Freiräume schaffen.

Zugegeben: So manche Effekte der Digitalisierung machen uns das (Berufs)Leben nicht gerade leichter und wir haben sie nicht selbst in der Hand. Doch die eigentlich spannende Frage ist, wie wir damit umgehen. Gestalten wir Freiräume aktiv? Sind uns gewisse Effekte bewusst und sorgen wir für Ausgleich? Möglichkeiten dazu gibt es viele – welche erfahren Sie mit vielen alltagstauglichen Impulsen in diesem Seminar/Vortrag.

Inhalte:

- Die „menschliche DNA“ in einer digitalen Welt: Was ist aus wissenschaftlich fundierter Sicht zu beachten?
- Welche inneren Haltungen sind förderlich, welche erhöhen oft unbewusst den Druck?
- Alltagsnahe Methoden und Übungen: Welche Möglichkeiten gibt es, aus dem „Autopiloten“ auszusteigen und zu entschleunigen?
- Wie bleibe ich Gestalter meiner Handlungsspielräume und Grenzen? Welche Methoden des Selbst- und Zeitmanagements sind dabei hilfreich?
- Wie schaffe ich mit gezielten Übungen den angemessenen Ausgleich auch auf Körperebene?

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

TrainerInnen (alternativ):

Sandra Krien, Antje Wiedmann, Martin Wälde
(siehe Profile Seite 52/53)



Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

Eigene Potenziale ausbauen und für das
gemeinsame Ziel einsetzen.

NEU Souveränität

Das Tüpfelchen auf dem i für eine starkes Mindset

Fragt man einen wirklich souveränen Menschen, ob er sich als souverän empfindet, könnte seine Antwort lauten: „Ich arbeite an mir und es gelingt mir immer besser, manchmal natürlich auch weniger gut!“ Denn echte Souveränität fällt nicht vom Himmel, sondern ist ein Prozess und Arbeit an sich selbst – ohne perfekt oder überlegen sein zu wollen! Sie ist eine Mischung verschiedenster Fähigkeiten mit menschlichen Zügen.

Wie findet man zu der besonderen Ausstrahlung von gelassener Besonnenheit, Vertrauenswürdigkeit, Lösungsorientierung, uneitlem Selbstvertrauen und Kritikfähigkeit? In diesem Seminar entdecken Sie, wie viel der „menschlichen Superkompetenz“ Sie bereits nutzen, wie Sie diese weiter ausbauen und davon profitieren können.

Inhalte:

Was ist Souveränität?

- Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage: Wie wird man souverän?
- Mehr als die Summe seiner Teile: Das komplexe Zusammenspiel vieler Faktoren

Das „Geheimnis“ der Souveränität

- Was macht einen souveränen Menschen wirklich aus?
- Die Säulen einer souveränen Haltung:
 - (Selbst)Reflexion – Überlegtheit statt Überlegenheit
 - Gegenwarts- und Zukunftsorientierung – Lösungen statt Fehlersuche
 - Sachlichkeit statt Provokationen
 - Selbstvertrauen ohne Misstrauen
 - Realitätssinn – mit allen Zweifeln und Unsicherheiten, Möglichkeiten und Grenzen
 - Selbstakzeptanz – mit allen Stärken und Schwächen
 - Schon souveräner als gedacht? Der Blick auf bereits vorhandene individuelle Ressourcen und Erfolgserlebnisse

Vom Wissen zum Handeln – Selbst-wirksam werden

- Wie kann Souveränität weiter ausgebaut und im Alltag gelebt werden?
- Von Vorbildern lernen – kein Meister fällt vom Himmel!
- Wie aus kleinen Schritten Meilensteine werden
- Seine Erfolge feiern – Selbstlob stinkt nicht!

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Dieses Thema bieten wir auch speziell für Führungskräfte an:

„Souveränität – Die „menschliche Superkompetenz“ im Führungsalltag“

(nähere Informationen auf Anfrage)

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Antje Wiedmann, Kathrin S. Müller, Dr. Cora Steinbach, Maike von Grumbkow
(siehe Profile Seite 52/53)

**Bundesweit
vor Ort!**

Vom Allgäu bis an die Nordsee – Wir kommen gerne zu Ihnen!

Selbst- und Zeitmanagement. Die Kunst, das Richtige zu tun.

Alles sofort und immer anders – unsere Berufswelt erfordert ein Selbst- und Zeitmanagement, mit dem Sie heute die Weichen für mehr Entlastung und Effizienz in der Zukunft stellen.

In diesem Seminar/Vortrag erfahren Sie, warum reine Disziplin und lange To-Do-Listen nicht zum Erfolg führen. Denn Zeit ist bekanntlich eine begrenzte Ressource und der kluge Umgang damit wichtiger denn je.

Inhalte:

- Zeitmanagementmythen unter der Lupe
- Erfolgsfaktoren eines zeitgemäßen Selbst- und Zeitmanagements
- Der Weg zu mehr Effizienz: die richtigen Prioritäten und Ziele setzen
- Reflektion individueller Stärken und Schwächen
- Konkrete Maßnahmen für eine Entlastung der aktuellen Arbeitssituation entwickeln

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerin:

Maïke von Grumbkow
(siehe Profil Seite 52/53)

[NEU] Yes I can!

Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen!

Nicht nur in der heutigen Arbeitswelt ist Flexibilität gefragt. Die Fähigkeit, sich immer wieder neu auf Veränderungen einstellen zu können, begleitet unser ganzes Leben. Und ist in unserer (Arbeits)Welt im Wandel wichtiger denn je.

In diesem Seminar entdecken Sie Potentiale, um offen und stark mit Veränderungen umzugehen. Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie spielerisch und mit Freude Ihren inneren Handlungsspielraum erweitern können. So fördern Sie für sich passende Haltungen, die Sie in Ihrer Offenheit für Veränderungen unterstützen.

Inhalte:

- Von einer Veränderung zur nächsten? Zeit für eine echte Strategie
- Von der Komfortzone in die Lernzone – Methoden für mehr Sicherheit im Umgang mit Veränderungen
- Vom Reagieren zum Agieren – wie Sie Eigeninitiative und Flexibilität täglich trainieren können
- In Lösungen denken – wie eine veränderte Sichtweise das Verhalten und die täglichen Ergebnisse beeinflusst

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 6 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerin:

Michaela Suchy
(siehe Profil Seite 52/53)

[NEU] Durchsetzungs-Stark als Frau im Beruf. Wie Sie sich für sich selbst stark machen!

Was macht Frauen im Beruf durchsetzungsstark? Die Antwort liegt schon im Begriff: Es geht um authentische Stärke verbunden mit der richtigen Portion Selbstbewusstsein. Und ist dabei weit entfernt von jeder Ellenbogen-Mentalität.

In diesem Seminar reflektieren Sie für sich passende, konstruktive Haltungen, um berufliche (und persönliche) Ziele zu verfolgen. Sie machen sich innere und äußere Hindernisse bewusst, die gerade Frauen zu überwinden haben, wenn es darum geht, sich für sich selbst „stark zu machen“.

Inhalte:

- Was bedeutet für mich Durchsetzungsstärke, was verbinde ich mit diesem Begriff?
- Welche Ziele und Bedürfnisse treiben mich an? Wofür möchte ich mich „stark“ machen?
- Welche inneren und äußeren Hindernisse gibt es?
- Wie kann ich meine Ziele auf konstruktive und dennoch effektive Weise erreichen?
- Welche Haltungen helfen mir dabei? Wie kann ich klare Grenzen ziehen?
- Welche kommunikativen und körpersprachlichen „Werkzeuge“ unterstützen mich dabei?

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag

Blended Learning – Von allem fürs Beste!

Gerne erstellen wir Ihnen ein
individuelles Konzept!

The Best Age. Was Sie stark macht.

Welches Selbstbewusstsein benötige ich, um auch in der „2. Halbzeit“ voll im (Berufs)Leben zu stehen? Sind mir alle meine Stärken und der Wert meiner Arbeit bewusst? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie in diesem Seminar/Vortrag. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und mental gesund erhalten, um die kommenden Berufsjahre mit Energie und Gelassenheit zu meistern.

Inhalte:

- Die Stärken der Best Ager
- Bekannte/unbekannte persönliche Stärken erkunden
- Als Teil vom Team: fachliche und soziale Kompetenzen einbringen
- Der Motor: Was motiviert mich in meiner Tätigkeit? Wie kann ich dies erhalten?
- Selbstfürsorge: Was nimmt mir, was gibt mir Kraft? Wie kann ich klare Grenzen setzen?
- Krafttankstellen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben
- Win-Win: die hohe Effektivität von

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Antje Wiedmann, Kathrin Jakschik (siehe Profile Seite 52/53)

Azubiseminar 5.0. Ein starker Auftritt von Anfang an.

Die Arbeitswelt von heute stellt vielfältige Anforderungen an den Nachwuchs. Häufig ist es nur eine Frage des „Gewusst wie“, damit ein erfolgreicher Start ins Berufsleben gelingt. Ziel dieses praxisorientierten Workshops ist es, die Selbstsicherheit und Professionalität im persönlichen Auftreten, Kommunizieren und Handeln zu stärken.

Inhalte:

- Der erste Eindruck zählt – positive Ausstrahlung und Umgangsformen
- Eigene Stärken greifbar machen und klar benennen können
- Die Bedeutung der eigenen Einstellungen erkennen und gegebenenfalls verändern
- Wie sag ich´s richtig! Kommunikationstechniken, die den (Berufs)Alltag erleichtern
- Ein gemeinsames Verständnis von souveränem Auftreten entwickeln und es von unsicherem, überheblichem Verhalten abgrenzen

Zielgruppe:

Auszubildende und BerufseinsteigerInnen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Modulare Durchführung von folgenden Themenschwerpunkten, unabhängig voneinander buchbar: Kommunikation, Umgangsformen, Reflexion Stärken/Schwächen, Motivation, Konfliktmanagement.

Trainerinnen (alternativ):

Anett Weber-Pöpsel, Michaela Suchy (siehe Profile Seite 52/53)

Das 7+7 gesunder Lebensführung. Modernste Erkenntnisse für mentale Stärke.

Sie wollen wissen, wie Ihr Gehirn und Körper optimal zusammenarbeiten und welchen Einfluss Ihre mentale Einstellung auf körperliche Prozesse, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit hat?

7 Resilienzfaktoren und 7 Techniken zur Stärkung der mentalen Kraft sind das 7 + 7 gesunder Lebensführung. Es basiert auf den modernsten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und ist ein Schlüssel für Erfolg und Lebensfreude.

Inhalte:

- Stressmanagement: Gelassener Umgang mit Krisen und Belastungen
- Gesunde Lebensführung und Burnout-Prävention
- Psychische Grundbedürfnisse und Resilienzfaktoren
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Resilienz und Achtsamkeitsübungen
- Methoden des Mentalen Trainings
- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und mentalen Belastbarkeit
- Nachhaltiger Transfer durch ein 7-wöchiges E-Learning-Programm

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Vortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainer:

André Kellner (siehe Profil Seite 52/53)



**Weiterbildung erhöht
das Know-How
im Unternehmen als
wichtigste Ressource.**



Kommunikation

Zielführendes Handwerkszeug
für konstruktive Kooperation.

NEU So geht Feedback mit echter Wirkung.

Feedback ist mittlerweile fester Bestandteil der Arbeitskultur. Richtig angewendet bietet es ein vielfältiges Potential für Zusammenarbeit in konstruktiver Atmosphäre. Doch wird dieser „Klassiker der Kommunikation“ mit all seinen Möglichkeiten erkannt? Und wird die echte Stärke von Feedback wirklich genutzt?

Denn mit ein paar Standardformulierungen ist es nicht getan. Die innere Haltung macht den Unterschied, damit Feedback seine volle Wirkung erzielt. Doch das will gekonnt sein, insbesondere in schwierigen oder emotionalen Gesprächssituationen. In diesem Seminar/Vortrag erfahren Sie, wie Sie Wahrnehmungstücken erkennen, souverän bleiben und die Wirksamkeit von Feedback optimal nutzen.

Inhalte:

Nutzen und Einsatzmöglichkeiten

- Wie unsere Arbeitswelt ohne Feedback wäre
- Funktionen von Feedback: Steuerung, Optimierung, Motivationsförderung uvm.
- Besonderheiten von Feedback je nach Ebene: MitarbeiterInnen, KollegInnen, Vorgesetzte

Entscheidende Erfolgskriterien

- Neutralität statt Bewertung, Interpretation oder Vorwurf
- Selektiv, situativ, subjektiv – Bewusstsein für Wahrnehmungstücken entwickeln
- Die richtigen Worte finden
- Methoden für zielführende Gesprächsführung, Störer und Förderer

Schwierige Gesprächssituationen meistern

- Sachlichkeit bei emotionalen Themen bewahren
- Die richtige Balance zwischen Wertschätzung und Klarheit
- Grenzen von Feedback
- Umgang mit unfairem Feedback

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Wir bieten das Seminar „Feedbackgespräche“ auch speziell für die Zielgruppe der Führungskräfte an.

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerin:

Sandra Krien
(siehe Profil Seite 52/53)

Die Kommunikation der Teamplayer.

„Prima“ statt „passt schon“.

Was macht überdurchschnittlich erfolgreiche Teams aus? Laut Studien haben sie alle eines gemeinsam – eine positive Kommunikation. Es kommt also auf „den guten Ton“ an, um gerade auch in Zeiten von Arbeit remote als Team beste Ergebnisse zu erzielen. In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie die sehr effektiven Methoden und praxisnahe Übungen der positiven Kommunikation kennen. Diese basiert auf den Erkenntnissen der wissenschaftlich sehr fundierten Positiven Psychologie und zeigt Wege für mehr Erfolg und Zusammengehörigkeit.

Wir bieten dieses Seminar als Führungskräfteseminar, exklusiv für komplette Teams oder auch für einen gemischten Teilnehmerkreis (Führungskräfte und MitarbeiterInnen) an.

Inhalte:

- Fundierte Effekte von positiver Kommunikation auf die Arbeitsatmosphäre, Stimmung, Ergebnisse und Leistungen im Team
- Mit positiver Kommunikation Beziehungen und das Gemeinschaftsgefühl stärken
- Klarheit gewünscht und gewollt – Positive Kommunikation ist kein „Kuschelkurs“
- Konkrete Impulse und Übungen für eine Kultur der Teamplayer
- Präsent und online in guter Verbindung
- Hilfreiche Routinen für die Zusammenarbeit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Nadja Zeschmann (siehe Profile Seite 52/53)

Digitale Kompetenz für Online-Veranstaltungen.

Von der Technik bis zur Methodik.

Wie bewegt man sich sicher und effektiv auf der „digitalen Bühne“? Mit Kenntnissen über die digitale Kommunikation sowie praxisnahe technischen und methodischen „Handwerkszeug“. All das erhalten Sie in unserem Online-Training. Im Vordergrund stehen kurze Inputs, leicht umsetzbare Praxis-Tipps und die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Für dieses Thema bieten wir einen modularen Aufbau: Modul 1 bietet eine Einführung mit vielen Praxistipps zur selbständigen Umsetzung. Auf Wunsch kann ergänzend Modul 2 zur praktischen Vertiefung gebucht werden, bei dem die Teilnehmer selbst kurze Moderation-Parts vorbereiten, zeigen und Feedback vom Trainer und aus der Teilnehmerrunde erhalten.

Modul 1:

Das technische und methodische Handwerkszeug

- Kommunikation und Moderation (Informationen wirkungsvoll vermitteln, digitale Didaktik und Methodik, Netiquette etc.)
- Wesentliche Grundfunktionen eines Online-Konferenz-Tools nach individueller Absprache/Teilnehmerwunsch (möglich: Cisco Webex, MS Teams, zoom)
- Effiziente Vorbereitung: Zielsetzung, Rahmen und Präsenz (Positionierung Kamera, Hintergrund etc.), Stimme etc.
- Methoden: Einsatz von Chat, Emoticons, Umfragen, digitalen Whiteboards und weiteren Kollaboration-Tools nach Bedarf
- Mediengestaltung für Online-Meetings
- Umgang mit schwierigen Situationen und technischen Problemen
- Nachbereitung von Online-Veranstaltungen

Modul 2 – optional buchbar:

Praktische Durchführung von Meetings und Trainings online

- Vorbereitung eines 5-8-minütigen Online-Moderationsparts in der Zeit zwischen den Modulen durch die Teilnehmer
- Aktivierungsmethoden für mehr Austausch und Interaktion
- Präsentation der Online-Parts mit Feedback und Reflexion
- Wrap-Up: Die 10 wichtigsten Punkte bei Online-Meetings

Zielgruppe: MitarbeiterInnen und Führungskräfte

- Onlineseminar: 4 Stunden je Modul, Modul 1 für bis zu maximal 12 Personen, Modul 2 für bis zu maximal 7 Personen
- Trainerinnen (alternativ): Dagmar Christadler, Barbara Alsleben (siehe Profile Seite 52/53)

Bessere Online Meetings gestalten.

Praxistipps kompakt und fundiert.

Was hilft gegen „Online-Meeting-Müdigkeit“? Meetings mit mehr Effizienz und Interaktivität. Wie das geht, erfahren Sie von unserer Expertin kurz und knapp mit alltagsnahen, gut umsetzbaren Impulsen, bewährten Aktivierungsmethoden und speziellen Erfolgsfaktoren für virtuelle Meetings.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:

- Onlinevortrag ab 1 Stunde, für maximal 50 Personen
- Trainerin: Dagmar Christadler (siehe Profil Seite 52/53)



Konfliktmanagement

Gemeinsam klare
Lösungen finden.

NEU Deeskalation am Telefon – Das hilft, wenn Argumente nicht mehr helfen!

Gerade am Telefon ohne persönlichen Kontakt treffen uns ein unangemessener Ton und überzogene Vorhaltungen oft plötzlich und unvorbereitet. Häufig versuchen wir mit Argumenten, die Lage zu entschärfen – mit mehr oder aber auch weniger Erfolg! Doch was hilft, wenn Erklärungen nicht mehr helfen?

In diesem halbtägigen Praxisworkshop arbeiten Sie an Ihren aktuellen Eskalationsbeispielen und erfahren, was bei verbalen Angriffen am Telefon wirklich hilft. Sie lernen Antwortvarianten kennen, die erstens so gut wie immer passen, zweitens den Druck aus dem Telefonat nehmen und drittens Ihnen Zeit verschaffen, um überlegt und konstruktiv zu reagieren. Wer versteht, wie und warum Deeskalation funktioniert, gewinnt eine völlig neue Handlungsfreiheit, Souveränität und Gelassenheit!

Inhalte:

- Deeskalation – oder die Kunst, Gesprächsbereitschaft herzustellen
- Der erste Eindruck zählt – auch am Telefon!
- Verbale Angriffe – Was wollen „Eskalierer“? Was stärkt uns und was schwächt uns?
- Verbale Angriffe gekonnt entschärfen
- Deeskalationsstrategien: Der Weg zum konstruktiven Austausch
- Gute Grenzen ziehen für eine konstruktive Souveränität und Selbstfürsorge
- Konkrete Bearbeitung von Praxisbeispielen aus Ihrem Berufsalltag

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:

- Onlineseminar:
4 Stunden, für bis zu ca. 8-10 Personen
(Kompaktworkshop)

Trainerin:

Heidi Prochaska
(siehe Profil Seite 52/53)

Einige unserer Themen sind auch für Einzelpersonen buchbar!



**WEITERE
INFOS**

[NEU] Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen. Der Klügere bleibt souverän!

Gerade bei persönlichen oder grenzüberschreitenden Angriffen reagieren wir häufig spontan und nicht selten emotional. Ob wir damit zu einer Entlastung der (eigenen) Situation beitragen, ist jedoch oft nicht vorhersehbar. Souveräne Deeskalation hingegen folgt einer durchdachten Strategie – und ist Inhalt dieses Seminars.

Sie lernen die „wahren“ Gründe kennen, die zu einer Eskalation führen. Denn wer erkennt, was emotional „geladene“ Menschen wirklich wollen, kann das verbale Duell gewinnen, ohne dass es Verlierer gibt. Zudem erfahren Sie, dass die beste Deeskalation Gespräche gleich von Beginn an und gezielt in eine konstruktive Richtung lenkt. Für Situationen, in denen präventive Maßnahmen nicht greifen, lernen Sie praxistaugliche Deeskalationstechniken kennen, bis hin zum Setzen klarer Grenzen.

Inhalte:

- Das Bedürfnis nach Sicherheit an sich und anderen bewusst wahrnehmen
- Präventiv deeskalieren – je früher umso leichter umso besser
- Aufmerksam sein – eine unterschätzte Strategie
- Dem Bauchgefühl vertrauen – Intuition als unbewusstes Warnsystem
- Der erste Eindruck zählt – nonverbal Eindruck hinterlassen
- Der letzte Eindruck bleibt – Respekt gewinnen durch Klarheit
- Aha-Erlebnis: „Eskalierer“ durchschauen und dieses Wissen konstruktiv anwenden
- Beleidigungen, Bedrohungen, Unterstellungen & Co verbal deeskalieren und stoppen
- Der Weg zu mehr Gelassenheit und Souveränität durch Deeskalation
- Die konkrete Bearbeitung von Praxisbeispielen aus Ihrem Berufsalltag

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 6 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin:

Heidi Prochaska
(siehe Profil Seite 52/53)

Konkrete Gesprächsinstrumente für die Konfliktklärung. Wie Sie Gesprächstechniken gezielt einsetzen.

Wie sag ich's richtig? Gerade in Konflikten ist guter Rat manchmal teuer! In diesem Praxistraining werden vermittelnde und deeskalierende Gesprächstechniken für die Konfliktklärung und -lösung ganz konkret vorgestellt und erprobt. Systemisch orientierte Fragen sind dabei ebenso Inhalt wie eine förderliche innere Haltung und ein strukturierter Gesprächsablauf. Sie erhalten hilfreiches Praxiswissen aus der Mediation, um Konflikte professionell und zielgerichtet zu bearbeiten.

Inhalte:

Kreislauf der Konfliktbewältigung:

- Vom Problem zur Lösung
- Schutzstrategien der Konfliktbeteiligten und ihre Auswirkungen
- Der Weg hin zum Anliegen und damit zur Souveränität
- Unterstützende Haltungen entwickeln
- Mehrstufiger Gesprächsablauf einer Konfliktklärung

Reden hilft! – Gesprächsführung im Konflikt:

- Verstehen wollendes Zuhören mit systemischen Fragestellungen
- Themen und Anliegen ergründen
- Feedback – konstruktive und wertschätzende Rückmeldung
- Fragebögen zur intensiven Vorbereitung eines Konfliktgespräch und anschließende Selbstreflexion

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte etc.

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerin:

Kathrin S. Müller
(siehe Profil Seite 52/53)

[NEU] Konflikte konstruktiv lösen können. Eine Schlüsselkompetenz für heute und morgen!

Gerade in Zeiten großer Veränderung steigt auch das Konfliktpotential. In problematischen Situationen souverän und konstruktiv agieren zu können, ist eine zentrale Zukunftskompetenz. Denn Konflikte kosten nicht nur Nerven, sie beeinträchtigen auch das Arbeitsklima und die Zusammenarbeit. Wie spreche ich unangenehme Themen an? Welches Hintergrundwissen über Konfliktverhalten gibt mir mehr Klarheit? Wie kommuniziere ich deeskalierend und dabei klar? In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie Hintergrundwissen und Handlungsoptionen, um Konflikte in Ihrem Umfeld lösungsorientiert anzugehen statt kräftezehrend auszusitzen.

Inhalte:

Wichtiges Hintergrundwissen zu Konflikten

- Konflikte besser verstehen (Konfliktarten, -stile und -kreislauf)
- Verschobene Konflikte: Worum geht's hier wirklich?
- Sich eigener Wahrnehmungsmuster und dem eigenen Konfliktverhalten bewusst sein
- Das Drama-Dreieck – Die Entstehung von Konflikten und wie man Verstrickungen vermeidet
- Die wesentlichen Kompetenzen für eine Konfliktklärung kennen

Professioneller Umgang mit Konflikten:

- Lösungsorientierte Kommunikation
 - Konfliktgespräche konstruktiv und klar führen
 - Deeskalierende Methoden der Gesprächsführung
- Umgang mit Emotionalität
 - Bei sich selbst
 - Beim Gesprächspartner
 - Bei persönlichen Angriffen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 2 Tage (Eine Verkürzung ist durch eine Priorisierung der Inhalte möglich.)
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10-12 Personen

Optional buchbar: Nach ca. 4 Wochen ein Online-Refresher von 2 Stunden zur Besprechung von Fällen und Fragen

Trainerinnen:

Dagmar Christadler, Anja Pflaum, Michaela Suchy, Nadja Zeschmann, Sandra Krien (siehe Profile Seite 52/53)

Konstruktiver Umgang mit „schwierigem“ Kundenverkehr.

Schwieriger Kundenverkehr hat es in sich! Dafür braucht man manchmal Nerven wie Drahtseil – und die richtigen Methoden, um Gesprächssituationen durch eine konstruktive und dennoch klare Kommunikation souverän zu gestalten. Das spart Zeit und Nerven.

Inhalte:

- Gewusst wie: Kommunikationstechniken für schwierige Gesprächssituationen, von Konfliktprävention bis zur Deeskalation
- Gute Grenzen ziehen: Positives Nein-Sagen
- Professionelle Distanz: Nicht ärgern lassen – souverän reagieren
- SOS-Notfallübungen für akute Stress-Situationen
- Die eigene Widerstandskraft stärken, Energie-Tankstellen etablieren

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

TrainerInnen (alternativ):

Thomas Rausch, Maike von Grumbkow, Sandra Krien, Kathrin Jakschik (siehe Profile Seite 52/53)

Lebenslanges Lernen bedeutet vor allem, offen und neugierig zu sein und daran Freude zu haben.



Führung

Gemeinsam
erfolgreiche
Wege gehen.



Führung hybrid.

Nach der Pflicht kommt die Kür.

Hybrides Arbeiten ist mittlerweile fester Teil der Arbeitsrealität geworden. Alles zurück in Präsenz – ist wohl keine zeitgemäße Strategie, um auf zukünftige Anforderungen beweglich reagieren zu können und als Arbeitgeber attraktiv zu sein.

Die aktuelle und zukünftige Herausforderung für Führungskräfte besteht darin, digitale und analoge Arbeitswelten durch eine hybride Führung zu verbinden und diese situativ anzupassen. Wie dies gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag.

Inhalte:

Kommunikation/Beziehungsmanagement hybrider Teams:

- Wie kann eine neu gewonnene Flexibilität und Selbständigkeit mit dem Wunsch nach bewährter Stabilität verbunden werden? Wie lässt sich „das Beste aus beiden Welten“ situativ integrieren
- Wie fördere ich die Akzeptanz und das Verständnis bei allen Beteiligten und das Teamgefühl?
- Welche Notwendigkeiten des Beziehungsmanagements gibt es auf Teamebene und Personenebene?
- Der Anlass bestimmt das Mittel: Welches Kommunikationsmedium wofür?
- Agile Toolbox: Innovative Instrumente wie zum Beispiel Stand Up Meetings, virtuelle Kaffeepausen etc.

Organisation hybrider Teams:

- Wie schafft man klare Organisationsstrukturen durch gezielte Regeln, Routinen und Absprachen?
- Wer, wo, wann: Wie organisiert man sein Team, wenn es teilweise im Homeoffice ist? Wie behält man den Überblick?
- Reflexion: Welche Prozesse und Strukturen sollen weiterhin integriert werden? Wo gibt es Optimierungsbedarf? Wie viel Flexibilität wollen und können wir einräumen?

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5–2 Stunden, für maximal 50 Personen

Ergänzend buchbar zu „Führung hybrid“ bieten wir das Seminar „Hybrides Arbeiten gewusst wie“ an.

(Siehe Seminarprogramm Seite 15)

Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Maike von Grumbkow
(siehe Profile Seite 52/53)

[NEU] Führung mit neuen Vorzeichen – Wie Sie mit klaren Verantwortlichkeiten die Selbstverantwortung in Ihrem Team stärken.

Je netter der Chef umso eigenverantwortlicher das Team? Diese Gleichung geht nicht auf. Lob alleine hat eine kurze Halbwertszeit und führt nicht zu mehr Selbstverantwortung im Team. Für die zukünftigen Herausforderungen unserer Arbeitswelt ist es eine zentrale Führungsaufgabe, Teammitglieder in ihrer Eigenverantwortung zu stärken. Verantwortlichkeiten fördern und fordern – zwischen diesen Polen bewegt sich eine Führung mit neuen Vorzeichen. Sie ist eine wesentliche Grundlage für Arbeitserfolg und -qualität und nicht zuletzt auch für eine Entlastung im Führungsalltag. In diesem Seminar erhalten Sie entscheidendes Wissen und reflektieren Veränderungspotentiale in Ihrem individuellen Umfeld.

Inhalte:

Mut zur Rollenklarheit

- Retter, Kümmerer, Macher...?
Das eigene Selbst-Verständnis als Führungskraft

Klare Verantwortlichkeiten fördern und fordern

- Empowerment als Voraussetzung für Eigenverantwortung im Team
- Grundlegende Prinzipien und Tools des Empowerments
- Der Zusammenhang von Empowerment und Resilienz
- Eine gute Fehlerkultur als Basis für Verantwortungsübernahme

Wirksame Delegation – Man wächst nur mit seinen verbindlichen Aufgaben!

- Verantwortlichkeiten schaffen durch verbindliche Absprachen
- Motivierende Delegation von Verantwortlichkeiten
- Klare und wertschätzende Feedbackkultur als Entwicklungschance

Ausloten von Veränderungspotenzialen im Sinne eines Praxistransfers

- Auf Wunsch kollegiale Beratung für besondere Herausforderungen

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar:
Dauer nach Abstimmung,
für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

TrainerInnen (alternativ):

Sandra Krien, Maike von Grumbkow
(siehe Profile Seite 52/53)

[NEU] Klare Kommunikation Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag.

Die aktuellen Herausforderungen haben es mehr als deutlich gemacht: Führungskräfte, die gekonnt kommunizieren, haben einen klaren Vorsprung. Sie sind erfolgreicher, erreichen eine höhere Effektivität und eine konstruktive Arbeitsatmosphäre im Team. Dies bewirkt eine Entlastung für den eigenen Führungsalltag und für das gesamte Team, auch in belastenden Zeiten.

Was machen sie richtig gut? Worauf achten sie besonders? Wie gelingt Ihnen der Spagat zwischen Klarheit, Zielführung und Konstruktivität? In diesem Seminar/Vortrag erfahren Sie, über wie viele kommunikative Winner-Kompetenzen Sie schon verfügen und um welche Aspekte Sie Ihren Führungsalltag noch erweitern möchten.

Inhalte:

- **Win-Win:** Positive Effekte von wertschätzender, klarer und transparenter Kommunikation für alle Seiten
- **Gute Führungskräfte wägen ab:**
Die Frage nach dem Was und dem Wie
- **Gute Führungskräfte agieren situativ:**
Konstruktive und zielführende Kommunikation in der täglichen Praxis
- **Gute Führungskräfte treffen den richtigen Ton:**
Goldene Regeln der Gesprächsführung
- **Gute Führungskräfte schaffen den angemessenen Rahmen:** Gesprächsförderer und -störer
- **Optional: Auswahl von verschiedenen Modellsituationen:** MitarbeiterInnen Jahres-, Feedback-, Kritik- oder Delegationsgespräche

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar:
Dauer nach Abstimmung,
für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

TrainerInnen alternativ:

Sandra Krien, Maike von Grumbkow,
Dagmar Christadler, Thomas Rausch,
Nadja Zeschmann
(siehe Profile Seite 52/53)

Für die aktuellen Herausforderungen brauchen Führungskräfte mehr denn je Stärke und Belastbarkeit. Mit unserem Programm bieten wir Themen, die speziell auf die besonderen Anforderungen von Führungskräften abgestimmt sind – ob im Bereich der Stressbewältigung, des Konfliktmanagements, der persönlichen Kompetenzentwicklung und vieles mehr.

Entdecken Sie, was Führungskräfte stark macht und in ihrer persönlichen Weiterentwicklung unterstützt.



**WEITERE
INFOS**

**JETZT
NEU!**

Gesundheitsakademie für Führungskräfte

[NEU] Teamresilienz ist keine Illusion – Wie Teams stark und krisensicher werden!

Welche Führungskraft würde sich nicht ein Team von „Stehauf-Männchen“ wünschen, gerade in Zeiten hoher Belastung? Resilienz ist die Schlüsselkompetenz, die nicht nur jeden einzelnen, sondern auch gesamte Teams widerstandsfähiger macht – wenn die Voraussetzungen stimmen.

Wie Sie als Führungskraft Ihrem Team gezielt einen förderlichen Rahmen und Impulse geben, um mehr Flexibilität, Stärke und Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen zu entfalten, erfahren Sie in diesem Seminar.

Inhalte:

Was ist Resilienz – Ausdauer, Robustheit, Widerstandsfähigkeit, Handlungskraft...?

- Wissenschaftlich erforscht:
Das Geheimnis der inneren Stärke
- Was macht einen resilienten Menschen wirklich aus? – Die 7 Säulen der Resilienz
- Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage:
Wie wird man resilient?
- Wie kann man Resilienz trainieren?
Welche Hilfsmittel und Methoden unterstützen uns dabei?

Wie kann Teamresilienz gefördert werden?

- Der Blick aufs Team:
 - Vor welchen aktuellen Herausforderungen stehe ich gerade mit meinem Team?
 - Resilienz-Check des Teams –
Wo steht mein Team aktuell?
- Welche elementaren Bedürfnisse müssen erfüllt werden, um Teamresilienz zu ermöglichen?
 - Von E wie Entfaltung bis S wie Sicherheit
 - Situative Anpassung des Führungsstils
- Resiliente Teams sind in Bewegung
 - Die Regulationsbereiche resilienter Teams
 - Vertrauensbildende Führung und Fehlerkultur
als Voraussetzung für Flexibilität
- Kommunikation in resilienten Teams
 - Kommunikation mit klaren Regeln –
offen und wertschätzend
 - Transparenz und Austausch fördern
mit gemeinsamen Routinen
 - Wie gehe ich als Führungskraft
mit belasteten Mitarbeitern um?

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1–2 Tage
- Onlineseminar:
Dauer nach Abstimmung,
für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5–2 Stunden, für maximal 50 Personen

TrainerInnen:

Martha Selbertinger, André Kellner
(siehe Profile Seite 52/53)

Positive Leadership – Stärken stärken! Erfolgreich führen mit dem PERMA-Modell.

Zunehmender Leistungs- und Innovationsdruck bei immer komplexerer Lage, Teammitglieder motivieren und binden – Führungskräfte müssen mit einer Vielzahl von Herausforderungen umgehen. Gerade dafür eröffnet das Konzept des Positive Leadership sehr wirksame Herangehensweisen. Sie basiert auf der sehr gut erforschten Positiven Psychologie und fördert als Führungsansatz bewusst und systematisch Stärken, Motivation und Engagement der Teammitglieder. Was einen „positive Leader“ ausmacht und wie die Umsetzung im Führungsalltag konkret aussehen kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

Inhalte:

- Erkenntnisse der modernen Motivations- und Hirnforschung
- Die Positive Psychologie: die Wissenschaft des gelingenden Arbeitens und Lebens
- Das PERMA-Modell –
Die 5 Säulen von Positive Leadership:
 - Die Wirkung von positiven Emotionen im beruflichen Alltag
 - Talententwicklung: Stärken stärken, das individuelle Engagement fördern
 - Teamentwicklung: Tragfähige Beziehungen und konstruktive Kommunikation verankern
 - Motivierende Visionen entwickeln
 - Ergebnisse sichtbar machen und würdigen
- Transfer in den beruflichen Alltag mit konkreten Übungen

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5–2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerinnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann,
(siehe Profil Seite 52/53)

Gesprächsführung mit überlasteten MitarbeiterInnen Konstruktiv und zielführend!

Immer häufiger werden Führungskräfte mit Belastungen einzelner Mitarbeiter konfrontiert. Auch wenn sich die Gründe häufig unterscheiden, erfordern solche sensiblen Bereiche eine spezielle und gekonnte Gesprächsführung. In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiches Wissen und praxisbezogene Herangehensweisen, um ausgewogen zu agieren. Sie gewinnen Sicherheit in solchen Gesprächssituationen, indem Sie eine klare Gesprächsline verfolgen, die Selbstverantwortung des Mitarbeiters fördern und dabei konstruktiv Lösungswege fokussieren.

Inhalte:

- Frühwarnsignale einer Überforderung erkennen und gegensteuern
- Konstruktive und zielführende Gesprächsführung bei belasteten MitarbeiterInnen
- Lösungsfokussierung und Förderung der Selbstverantwortung des Mitarbeiters
- Das stimmige Maß: Fördern und Fordern
- Gut gemeint ist nicht immer gut:
Grenzen der Fürsorgepflicht
- Eventuelle innere Konflikte ausbalancieren

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5–2 Stunden, für maximal 50 Personen

TrainerInnen (alternativ):

Thomas Rausch, Sandra Krien, Maike von Grumbkow
(siehe Profile Seite 52/53)



Fit & Vital

Leistungsfähig und stark bleiben.

Augenentspannung für beanspruchte Augen. Für einen frischen Blick.

Ja, auch unser Blick in die (Arbeits-)Welt kann „angespannt“ sein. Weil unser Leben fast rund um die Uhr vor Monitoren stattfindet, werden Augen und Nackenmuskulatur einseitig beansprucht. Um gesundheitliche Folgebeschwerden vorzubeugen oder gegenzusteuern, können Sie mit kurzen, regelmäßigen Übungen für den wichtigen Ausgleich und einen frischen Blick sorgen.

Inhalte:

- Augenermüdung vorbeugen
- Augenfreundliches Verhalten
- Übungen zur Augenentspannung
- Augen-Akupressur für frische Augen
- Übungen für eine lockere Nacken- und Kiefermuskulatur

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:

- Onlinevortrag:
1 Stunde, für bis zu 50 Personen

TrainerInnen (alternativ):

Dr. Anton Schuegger, Antje Wiedmann
(siehe Profile Seite 52/53)

NEU Atmen. Das beste Anti-Stress-Mittel in atemlosen Zeiten – immer und überall!

Für das einfachste Anti-Stress-Konzept brauchen Sie weder Yoga-Matte noch Terminplaner. Sie haben es immer in sich, jede Sekunde, ganz selbstverständlich – Ihre Atmung, Ihr eigenes inneres Heilmittel!

Alles einfach „wegzuatmen“, wird leider nicht klappen. Doch mit der richtigen Atmung verfügen Sie über das wohl wirksamste und schnellste Mittel zur natürlichen Stressregulation – mit umfangreichen Effekten auf körperlicher und mentaler Ebene! Nutzen Sie Ihren Atem in vollen Zügen – wie das erfahren Sie in diesem Vortrag/Workshop.

Inhalte:

- Wissenschaftlich belegt:
der Atem und seine umfangreichen Wirkungen auf körperlicher und mentaler Ebene
- Der Atem als Antenne: Was sagt die Atmung über meinen Gefühlszustand aus?
- Die Buchatmung: das richtige Atmen wieder lernen
- Wie ich durch einfache Atemtechniken und -übungen meinen Stresslevel und meinen Entspannungsmodus regulieren kann
- Wie kann ich ganz individuell bewusstes Atmen in meinen „atemlosen“ Alltag integrieren?
- **Zusätzlicher Inhaltspunkt im Seminarformat:**
Was meine Regeneration und Stressresistenz zusätzlich fördert

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar:
4 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Gerne stimmen wir auch ein mehrwöchiges Kursangebot mit kurzen Modulen zur optimalen Sicherung der Nachhaltigkeit ab.

Trainerin:

Antje Wiedmann
(siehe Profil Seite 52/53)

Mentale Mini-Entspannungen. Kurze Auszeiten mit Langzeiteffekt.

Oft wird die ersehnte Entspannung zu einem weiteren Punkt auf der To-Do-Liste – und führt zu noch mehr Stress. Gerade in turbulenten Zeiten sind kurze Methoden gefragt, die dennoch langfristig wirken. Unsere Expertin gibt Ihnen zahlreiche bewährte Anregungen, wie Sie Entspannung ganz einfach in den Alltag einbauen können und auch Ihren Gedanken eine Auszeit gönnen.

Inhalte:

- Warum die Couch manchmal nicht reicht: Was Stress in Körper und Kopf auslöst
- Kurzauszeiten jeden Tag: Einführung in alltagstaugliche Entspannungsmethoden
- Schokolade macht doch glücklich: Warum gute Gefühle wichtig sind
- Zur Ruhe kommen: Achtsamkeit und Perspektivenwechsel

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 0,5 Tage
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerin:

Antje Wiedmann
(siehe Profil Seite 52/53)

Gesundheitsziele erreichen. Den inneren Schweinehund besiegen.

Gesünder essen, Hobbies pflegen, mehr Bewegung... Bei vielen guten Vorsätzen scheitert die langfristige Umsetzung am inneren Schweinehund. Denn Disziplin ist auf Dauer sehr mühsam und guter Wille allein führt oft nicht zum Erfolg. Entscheidend ist vielmehr die richtige Herangehensweise, die die Funktionsweise unseres Gehirns und entsprechende Verhaltensmuster optimal nutzt. In diesem Seminar erhalten Sie Methoden und Tipps auf Grundlage des aktuellen Wissensstands, um individuelle Ziele dauerhaft zu erreichen.

Inhalte:

- Ziele mit Zugkraft: Wie Sie ein positives Ziel gestalten
- Auf dem Radar: Wie Sie Ihre inneren Hindernisse identifizieren und von Beginn an einplanen
- Erfolgsfaktor Rituale & Co.: Die Kraft des Unbewussten nutzen
- Nicht nur rosarot: Imaginationen richtig einsetzen
- Selbstläufer: Wie Sie die Kraft der Gewohnheit für sich nutzen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainerin:

Sandra Krien
(siehe Profil Seite 52/53)

Gut geschlafen? Impulse für einen erholsamen Schlaf.

Immer mehr Menschen kennen es: Trotz Müdigkeit stellt sich der Schlaf nicht ein und je mehr man es versucht, umso weniger gelingt es. 80 Prozent der Erwerbstätigen kennen Umfragen zufolge Schlafprobleme. Wie es gelingen kann, zu einem erholsamen Schlaf zu finden oder präventiv vorzusorgen, ist Inhalt dieses Seminars/Vortrags.

Inhalte:

(Priorisierung je nach gebuchter Dauer/Format):

- Abläufe und Wirkweisen des Schlafs
- Kennenlernen des eigenen Schlaftyps, Erarbeiten der eigenen Schlafbedürfnisse
- Schlafstörer und -förderer
- Kopfkino & Co: Analyse individueller Störfaktoren
- Entwicklung individueller Strategien
- Einfach einschlummern: Methoden zur Entspannung und Schlafförderung, z. B. Meditation, imaginative Techniken, Atemtechniken
- Neurobiologische Erkenntnisse: Das Unbewusste in seinen Dienst stellen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainer:

Martin Wälde
(siehe Profil Seite 52/53)

Best of Rückengesundheit! Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe.

Hilfe zur Selbsthilfe – nach diesem Motto wird in dem Workshop die Fülle an Möglichkeiten vorgestellt, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Die TeilnehmerInnen erhalten zahlreiche praktische Übungen und vielfältiges Wissen, mit dem sie selbst Einfluss auf ihre Rückengesundheit nehmen können.

Mögliche Inhalte

(Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Bewegungspause – Aktivierungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen
- Impulsvorträge zu: Schwachpunkt Bandscheibe, schmerzhafte Verspannungen, Arbeitsplatzergonomie, Ausdauersport und Kräftigung
- Haltungsübungen, Körperwahrnehmung für das Sitzen, Stehen, Heben und die Kopfhaltung
- Methoden der Muskelentspannung: Stretching, Triggerpunkte, Funktionsmassage
- Progressive Muskelrelaxation und Body Scan – wirksame Methoden der Entspannung

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar/Vortrag: ab 2 Stunden
- Onlineseminar: ab 2 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: ab 1,5 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Dieses Thema bieten wir als Onlinekurs „Rückengesundheit goes online“ mit 3 Modulen 1,5 Stunden.

Trainer:

Dr. Anton Schuegger
(siehe Profil Seite 52/53))

[NEU] Anti-Stress-Food – Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern!

Kann man Stress einfach „wegessen“? Wissenschaftliche Studien belegen, dass die richtige Ernährung und das Essverhalten tatsächlich einen großen Einfluss auf unsere innere Ausgewogenheit und Belastbarkeit haben. Welche Lebensmittel wappnen uns optimal für die vielfältigen Anforderungen des (Berufs)Lebens? Welche Stoffe federn Stressfolgen ab, heben die gute Laune und stärken nachhaltig? Wie Sie mit jedem Biss Ihrer Seele und Gesundheit Gutes tun und dies möglichst einfach in Ihren Alltag integrieren, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag.

Inhalte:

Vermittlung, wie Ernährung und Stressgeschehen zusammenhängen.

Einflüsse des Ernährungsverhaltens („was“) und des Essverhaltens („wie“) auf den Stresslevel und umgekehrt

Wie sieht eine stressreduzierende Ernährung aus?

- Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- Anti-Stressfood und konkrete stressreduzierende Lebensmittel
- Zuckerfallen aufdecken (aktiver Part)

Konkrete Tipps und Tricks zur

- Verbesserung der Ernährung
- Planung, Vorbereitung und Umsetzung

Das richtige Essverhalten

- Eine praktische Achtsamkeitsübung mit Lebensmitteln
- Weitere Empfehlungen für ein gutes Essverhalten
- Auswirkungen auf die Gesundheit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: 3,5 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Optional buchbar bei einer Durchführung in Präsenz: Gemeinsame Zubereitung und Verkostung von stressreduzierenden Speisen (Dauer 30 Minuten)

Trainerin:

Sina Schwenninger
(siehe Profil Seite 52/53)

Start-Up Health Gesundheitsworkshop

Gesund leben – das wünschen sich viele. Doch häufig scheitert die Umsetzung an fehlenden Impulsen oder zu hohen Zielen. Wie Sie spielerisch und ohne übertriebenen Ehrgeiz mehr Gesundheit in Ihr Leben holen, erfahren Sie in diesem Workshop. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus leicht erlernbaren Übungen und motivierendem Hintergrundwissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Inhalte:

- **Bewegung:** Das erfolgreichste Medikament aller Zeiten
- **Aktive Pausen:** Kleiner Einsatz, große Wirkung (Praxiseinheit)
- **In Bewegung kommen:** Flottes Gehen und/oder Nordic Walking (optionale Praxiseinheit)
- **Rückenfit:** Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken
- **Food at Work:** Gesund, genuss- und alltagstauglich
- **Stressbewältigung:** Aus dem Autopiloten aussteigen und für den wichtigen Ausgleich sorgen
- **Cool Down:** Effektive Entspannungstechniken (Praxiseinheit)
- **Selbstmotivation:** Dran bleiben! Seien Sie Ihr eigener Coach (mit einem Seminartagebuch für die kommenden Wochen)

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

Trainer:

Dr. Anton Schuegger
(siehe Profil Seite 52/53)



Der Mensch ist die wichtigste Ressource, um die Herausforderungen der Zukunft zu meistern.



Themen im rechtlichen Kontext

MIT RECHTLICHEM WISSEN
AUF DEM NEUESTEN STAND

Krankheitsbedingte Fehlzeiten. Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten.

Krankheitsbedingte Fehlzeiten stellen einen enormen Kostenfaktor dar. Fundiertes Know-how über rechtliche Aspekte ist daher für alle mit diesem Thema Betrauten von größtem Nutzen. Unsere juristische Expertin für Arbeitsrecht vermittelt Ihnen kompakt und praxisnah rechtliches Hintergrundwissen und die neue Rechtsprechung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement nach § 167 II, dem Präventionsverfahren nach § 167 II SGI, der krankheitsbedingten Kündigung und dem Schwerbehindertenrecht. Sie erhalten anschauliche Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und wertvolle Tipps, die Ihre eigene Praxis bereichern.

Inhalte:

- Rechtliche Bestimmungen, Definitionen und die aktuelle Rechtsprechung bei krankheitsbedingten Fehlzeiten
- **Entgeltfortzahlung:** Rechte, Pflichten, Ausnahmen
- Den Umgang rechtssicher gestalten mit: langfristig Erkrankten, häufig Kurzzeiterkrankten, Suchtkranken, Schwerbehinderten
- Betriebliches Eingliederungsmanagement – wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten: Grundlagen und Vorgehensweise
- Krankheitsbedingte Kündigungen: Fallstricke kennen, rechtskonform agieren
- Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und Tipps, die Ihre eigene Praxis bereichern

Zielgruppe:

Personalleiter, MitarbeiterInnen des Personalwesens, Führungskräfte, Geschäftsführung, Betriebs-, Personalräte sowie MitarbeiterInnen, die mit diesem Bereich betraut sind

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Diese Seminarthemen sind für Einzelpersonen buchbar – Termine auf www.gesundheitsakademie-chiemgau.de

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 52/53)

Betriebliches Eingliederungsmanagement. Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten.

Dieses Seminar vermittelt Ihnen praxisnahes Wissen für mehr Sicherheit im Umgang mit erkrankten MitarbeiterInnen. Sie lernen die Chancen und Risiken bei der Ein- und Durchführung des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) kennen und erhalten konkrete Hilfestellung bei dessen Umsetzung. Sie bekommen zudem bewährte Instrumente und Methoden an die Hand, um Ihr BEM zu optimieren und Erst-/ Fallgespräche mit den betroffenen MitarbeiterInnen zu verbessern.

Inhalte:

- Grundlagen und neue Urteile im BEM
- Rechtliche Rahmenbedingungen des BEM – von der Betriebsvereinbarung bis zum Datenschutz
- Ziele, Nutzen und Strukturen des BEM
- **Einzelfallmanagement in der Praxis:** Verschiedene Methoden der Wiedereingliederung, von technischen über organisatorische bis hin zu personellen Maßnahmen
- Konstruktive Gesprächsführung im BEM

Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 52/53)

Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter MitarbeiterInnen

Nach wie vor besteht Unsicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten MitarbeiterInnen, dabei handelt es sich um die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Arbeitsunfähigkeit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine erfolgreiche Begleitung und Wiedereingliederung gestaltet werden kann. Sie bekommen praktische Tipps für mögliche Maßnahmen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement und für den sensiblen Umgang mit psychisch belasteten MitarbeiterInnen.

Inhalte:

- Besonderheiten bei der beruflichen Wiedereingliederung psychisch erkrankter MitarbeiterInnen erkennen und das Thema richtig in die Ihnen bekannten Verfahren des BEM einordnen
- Kenntnis über Methoden und Maßnahmen, um MitarbeiterInnen mit psychischen Beeinträchtigungen erfolgreich zu begleiten und wiedereinzugliedern
- Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit
- Überblick über präventive Maßnahmen zur Reduzierung von psychischen Belastungen
- Sie werden für eine angemessene Grenze Ihrer Fürsorge sensibilisiert

Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 52/53)

Betriebliches Eingliederungsmanagement. So optimieren Sie Ihre Verfahren.

Das Seminar legt den Schwerpunkt auf die Optimierung Ihres Verfahrens im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM). Sie lernen einzelne Maßnahmen kennen, z. B. bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes oder bei der Antragsstellung. Sie erfahren wie ein Maßnahmenplan erfolgreich umgesetzt wird und was in Ihrer Praxis beibehalten oder verbessert werden kann. Anhand der aktuellen Rechtsprechung analysieren Sie, ob Ihr BEM auf dem neuesten Stand ist. Zudem lernen Sie besondere Gesprächssituationen zu meistern.

Inhalte:

- Optimierung BEM: Was hat sich bewährt, was muss – auch gem. DSGVO – verbessert werden
- Neue Rechtsprechung im BEM (Arbeits- und Sozialrecht)
- Erst- und Folgegespräche unter Berücksichtigung schwieriger Situationen meistern
- Mediation/Konfliktklärung im BEM für eine nachhaltige Wiedereingliederung
- Entwicklung eines optimalen Maßnahmenplans
- Anträge bei Sozialleistungsträgern richtig stellen
- Evaluierung des BEM im Einzelfall (Änderungen nach dem BTHG berücksichtigt)

Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte, Vertrauenspersonen der Menschen mit Behinderungen (Basis-BEM-Kenntnisse sollten vorhanden sein)

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 52/53)

Unsere Seminarthemen im rechtlichen Kontext sind auch für Einzelpersonen buchbar!



**WEITERE
INFOS**

Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement

Von der Theorie in die Praxis – das ist das Motto dieses Workshops, in dem die gekonnte und sichere Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) im Mittelpunkt steht. Durch intensives Training an konkreten Beispielen lernen Sie, wie Sie die richtige Balance – zwischen der Nähe zur Person und der Klarheit in der Sache – in Erst- und Fallgesprächen finden. Zudem werden schwierige Gesprächssituationen analysiert und hilfreiche Methoden zur Konfliktlösung und -prävention vermittelt.

Inhalte:

- Konstruktive Gesprächsführung im BEM, lösungsorientierte Kommunikation
- Mögliche Konfliktarten/-verläufe innerhalb und außerhalb des BEM Prozesses
- Gesprächstechniken für herausfordernde Gesprächssituationen und Konfliktprävention
- Mediation als hilfreiche Methode zur Konfliktlösung
- Erarbeiten eines Gesprächsleitfadens als praktische Hilfestellung
- Einzelfallmanagement in der Praxis
- Rollendistanz: Nähe zur Person, Abstand zur Sache
- Mobbing – ja oder nein?
Arbeitsrechtliche Einordnung und Abgrenzung

Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 52/53)

Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers. Wegschauen ist teuer.

Der Arbeitgeber ist aufgrund seiner Fürsorgepflicht zum Schutz vor Mobbing verpflichtet. Zudem verursacht es immense Kosten durch Fehlzeiten, Fluktuationen und ein unproduktives Arbeitsklima. In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiches Hintergrundwissen und konkrete Handlungsoptionen, um diesem schwer greifbaren Phänomen aktiv begegnen zu können, rechtlichen Verpflichtung gerecht zu werden und wirtschaftliche Verluste abzuwenden.

Inhalte:

- Begriffsklärung: Konflikt, Mobbing, Bossing, Cybermobbing
- „Typisches“ Verhalten von Mobbingopfern/-tätern?
- Der Sache auf den Grund gehen:
Ursachen und Gründe von Mobbing
- Die Spirale erkennen:
Anzeichen und Verlauf des Mobbings
- Vorsicht Haftung: Arbeits-, sozial- und strafrechtliche Folgen von Mobbing
- Handlungsmöglichkeiten als Arbeitgeber, Betriebs-/Personalrat oder Betroffener
- Prävention: Formulierungsoptionen einer Dienst-/Betriebsvereinbarung

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen des Personalwesens, Führungskräfte, GeschäftsführerInnen, Betriebs-/ Personalräte, Schwerbehindertenvertretungen, interessierte MitarbeiterInnen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 52/53)

Bundesweit vor Ort!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –
Wir kommen gerne zu Ihnen!

Impressum

Gesundheitsakademie Chiemgau
Ein Geschäftsfeld der Gesundheitswelt Chiemgau AG
Ströbinger Straße 19
83093 Bad Endorf

Bildnachweis:

Shotshop.com, adobestock.com, GWC AG, privat.
Detaillierte Bildnachweisliste auf Anfrage.

Layout & Druck:

www.termo.de

Stand 09/2022, Änderungen/Irrtümer vorbehalten!
Wir verweisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Alle Texte dieses Seminarprogramms sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Gesundheitswelt Chiemgau AG.



Unser Trainerteam



Barbara Alsleben

Seit 30 Jahren selbstständige Trainerin und Beraterin für Wirtschaftsunternehmen, Behörden und Organisationen, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Fahrlehrer-Akademie.



André Kellner

Trainer, Coach, Mental-Coaching und Stressmanagement, Schwerpunkt Burnout-Prävention, Supervisor für RUF24-Krisendienst, Diplom-Psychologe, diverse Fortbildungen, in eigener Praxis in München tätig, ehemaliger freier wissenschaftlicher Mitarbeiter der Ludwig Maximilian Universität München.



Sina Schwenninger

Ernährungsberaterin, Coach für Stressbewältigung und Burnout-Prävention, freiberuflich tätig als Referentin, Autorin für den Südwest Verlag („Stressbauch“), Einzelcoaching und Beratung, Dipl.-Wirtsch.-Ing. Schwerpunkt Marketing.



Martin Wälde

Trainer, Dozent an der Universität Bamberg, systemischer Berater, langjährige Tätigkeit in der Suchtprävention, Diplom-Psychologe, aktuell in eigener Praxis und als Psychologe in der psychosomatischen Abteilung der Simessee Klinik tätig.



Dagmar Christadler

Zertifizierte Online-Trainerin, Kommunikationstrainerin, Team- und Businesscoach mit staatlich anerkannter Zertifizierung und eigener Praxis, Konfliktmanagerin, IHK-Prüferin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, 15 Jahre Berufserfahrung in verschiedenen Konzernen, Ausbildung in Kinesiologie, Germanistik-Studium (Uni), Bankkauffrau.



Kathrin S. Müller

seit 1997 freiberufliche Trainerin und Coach, Dipl. Pädagogin (Univ.), Mediatorin (BV für Mediation, Kassel), berufliche Stationen u. a. als Bildungsreferentin im Gesundheitsförderungszentrum der Betriebskrankenkassen und beim Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e.V., Lehrauftrag an Berufsfachschulen in Pädagogik und Psychologie.



Martha Selbertinger

Trainerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Wirtschaftsmediatorin, systemische Beratung, Kommunikations- und Konfliktcoach, Dipl. Betriebswirtin.



Anett Weber-Pöpsel

Trainerin, Dozentin, Coach, Expertin für Personalentwicklung, zertifizierte Blended Learning Trainerin, langjährige Erfahrung als Führungskraft, individualpsychologische Beraterin, zertifizierte Trainerin für das Perisolog Persönlichkeitsmodell, Grundlagenqualifizierung in der systemischen Transaktionsanalyse, Ausbildung gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg



Maike von Grumbkow

Trainerin, Coach, Konzepterstellung umfangreicher Entwicklungsmaßnahmen, seit über 25 Jahren in der Personalentwicklung tätig, Diplom-Psychologin mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie.



Anja Pflaum

Trainerin, Dipl. Systemischer Coach und Berater (CAS), Dipl. Leadership Coach & Trainerin (CAS), Mediation und Konfliktmanagement in Organisationen (Inmedio Berlin), Mentorin in Health and Social Care (B.A.) mit Schwerpunkt Organisationsentwicklung, Safe-Mentorin (LMU München), Certified Professional Trainer Process Communication Model®



Michaela Suchy

Trainerin, Coach, langjährige Erfahrung als Dozentin in der Erwachsenenbildung, Lehrtätigkeiten bei nationalen/internationalen Bildungsträgern und Firmen, Wingwave-Coach®, Life Kinetik® Trainerin.



Antje Wiedmann

Trainerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Coach, Vortragssprecherin, Coaching-Ausbildung DCV und Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie, zertifizierte Entspannungspädagogin, Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Führungserfahrung in großen Medien- und IT-Unternehmen.



Angela Huber

Rechtsanwältin, Fachanwältin für Sozialrecht, Mediatorin BM®, zertifizierte Disability Managerin CDMP®/DGUV, Dozentin im Rahmen der Fortbildung für Anwaltskollegen, Lehrbeauftragte an der Fachhochschule München für das Thema Arbeitsrecht. Tätigkeitsschwerpunkte: Arbeits- und Sozialrecht, Betriebliches Eingliederungsmanagement (seit 2007 für zahlreiche Unternehmen).



Heidi Prochaska

Trainerin, Coach, 8 Jahre Personenschützerin, 12 Jahre Ernährungsberaterin, Buchautorin. Ihre Bücher: Sicherheit und Deeskalation. Was das Leben besser macht | Ändere Dich! Der Weg zum Erfolg | Entscheide Dich! Der Weg zum Ziel.



Dr. Cora C. Steinbach

Diplom-Psychologin, Business Coach, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung. Langjährige Berufserfahrung in der freien Wirtschaft. Tätigkeitsschwerpunkte: Gesundheitscoaching, psychische Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstführung, Stressmanagement, Burnout-Prävention.



Nadja Zeschmann

Trainerin für verschiedene Bildungseinrichtungen, Universitäten und Institutionen, Coach für Einzel-/Team-/Organisationsberatung, zertifizierte Mediatorin, Berufserfahrungen in der freien Wirtschaft, BA Kulturwirtin (International Cultural and Business Studies).



Kathrin Jakschik

Trainerin, systemischer Coach für Einzel- und Organisationsberatung (ProC), Lehrbeauftragte der Otto-Friedrich-Universität zu Bamberg, Dozentin an verschiedenen Weiterbildungseinrichtungen, langjährige Erfahrungen im Online-Marketing/-Vertrieb, freie Beraterin und Coach (wingwave®-Coach, Balance-Coach), Diplom-Germanistin (Univ.)



Thomas Rausch

Trainer, Workshop-Leiter für verschiedene Ausbildungsinstitute, Wirtschaftsfachwirt, Weiterbildungsleiter Führungsmanagement Universitätsklinik Ulm, psychologischer Psychotherapeut, Supervisor/Lehrtherapeut, stellvertr. Gesamtleiter der Psychosomatik für Psychotherapie und Organisation und leitender Dipl.- Psychologe der psychosomatischen Abteilung Simessee Klinik Bad Endorf.



Sandra Krien

Zertifizierte Trainerin (SystemCert, WIFI) und Ausbilderin für Fachtrainer (BFI), Dipl. Coach (ISK), Online Coach (Steinbeis Akademie), Mediatorin (ÖBM), Studium der Betriebswirtschaft sowie Arbeits- und Organisationspsychologie (LMU), langjährige Tätigkeit als Managerin in einem Lebensmittel- und IT-Konzern, seit 2008 selbstständige Trainerin, Coach, Teamentwicklerin.



Dr. Anton Schuegger

Dr. phil. Dipl. Sportl. Prävention & Rehabilitation Univ., Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Rückenschulleiter, Spannungstrainer, Experte für Gesundheitsförderung in Unternehmen.

Selfness

IHRE KRAFTQUELLE

Ihre Zeit für aktive Selbstfürsorge im Urlaub

Selfness bedeutet eine wichtige Investition in Ihre Gesundheit. Wenn Sie achtsam mit sich umgehen, mental stark sind, im inneren Gleichgewicht und sich wohlfühlen, können Sie Ihren Alltag gelassener und leichter gestalten.

Nachhaltige Wellness für das Ich

Das Thermenhotel Ströbinger Hof bietet Ihnen mit einem breit gefächerten Angebot im Bereich Entspannung, Bewegung, Erholung und mentale Stärke ideale Voraussetzungen, Ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Selfness hilft Ihnen dabei, den Urlaubs- und Erholungseffekt nachhaltig auch im Alltag zu spüren.

Entdecken Sie unsere Selfness-Angebote!

Unsere Selfness-Angebote vermitteln Ihnen Know-how für ganz unterschiedliche Lebenssituationen.

In den Coachings erlernen Sie für Ihre persönlichen Anliegen neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten, um diese im Alltag umzusetzen.

Thermenhotel
STRÖBINGER HOF



Thermenhotel
STRÖBINGER HOF



IHR SEMINARHOTEL VOR ORT

ERFOLGREICH TAGEN UND WOHLFÜHLEN



Weitere Infos auf:
www.stroeblinger-hof.de



UNSERE STÄRKEN – IHR VORTEIL

- ! Ruhige Lage, um konzentriert arbeiten zu können
- ! 2 Tagungsräume mit Tageslicht und moderner Tagungstechnik
- ! Pausenverpflegung, von herzhaften bis süßen Köstlichkeiten
- ! Abendgestaltung sportlich bei einer Joggingrunde im Grünen, erholsam in den benachbarten Chiemgau Thermen (Schwimmen, Sauna, Fitness) oder lässig bei einem Drink auf der Hotelterrasse
- ! Gute Verkehrsanbindung
- ! Ausreichend Parkplätze im angrenzenden Parkhaus (zu Sonderkonditionen)

Thermenhotel Ströbinger Hof**** GmbH
Ströbinger Straße 19, 83093 Bad Endorf
Telefon +49 8053 200-200, Fax -209
E-Mail info@stroeblinger-hof.de

6WC_6AC_903_0021



www.stroeblinger-hof.de

Ein Unternehmen der Gesundheitswelt Chiemgau

