



# GESUNDHEITSAKADEMIE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Fortbildungsprogramm 2023

ALLES, WAS  
FÜHRUNGSKRÄFTE  
STARK MACHT!



Alle Themen  
präsent  
und online



### 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!

Sie wählen zwischen einem interaktiven Onlinevortrag oder  
einem Seminar mit flexibler Abstimmung der Dauer.

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

Unsere Online-Trainings sind live, kompakt und  
flexibel 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

### All in One!

#### Ein Programm – viele Strategien für mentale Stärke, souveräne Sicherheit und echte Gelassenheit

Belastbar, leistungsfähig, souverän, ausgeglichen, offen – für die Arbeitswelt im Wandel sind mental starke Führungskräfte gefragt. Doch all das geschieht nicht auf Knopfdruck. Denn es spielen viele Faktoren und Fähigkeiten zusammen, um für die aktuellen Herausforderungen optimal vorbereitet zu sein.

Unser Programm bietet Ihnen „All in One“. Ein gesammeltes Best-of an Themen, speziell ausgewählt und entwickelt, das Ihnen mühsames Suchen erspart. Denn so vielfältig Ihre Führungsaufgaben sind, so vielfältig sind auch die angebotenen Bereiche. Ob mit unseren Shortbreaks als kurze Entspannungseinheiten, mit unseren Themen zu gekonnter Kommunikation und Konfliktlösung oder der Fähigkeit zu individuellem Selbstmanagement – die umfassende Themenpalette hat immer mentale Stärke, souveräne Sicherheit und Entlastung im Führungsalltag zum Ziel.

Ob erfahrene Führungskraft oder Einsteiger – es ist nie zu früh oder zu spät, um Zukunftskompetenzen zu entwickeln. Das gilt für jede Hierarchiestufe gleichermaßen, ob untere, mittlere oder obere Führungsebene. Auf diesem Weg begleiten Sie bei uns nur erfahrene TrainerInnen mit langjähriger Expertise im Kontext Weiterbildung von Führungskräften.

Wir sind sicher, Sie finden die richtigen Strategien. Lassen Sie sich von unserem Fortbildungsprogramm inspirieren.

Dominique Hannig  
Generalbevollmächtigte  
Touristik

Ingrid Huber  
Bereichsleitung  
Gesundheitsakademie Chiemgau



### Selbstmanagement für Führungskräfte

Souveränität	07
Das Tüpfelchen auf dem i für Ihre Führungskompetenz	
Die Mindmap für Entscheidungsstärke	08
Mehr Klarheit mit dem 8-Punkte-Plan	
Nicht ärgern – gelassen reagieren!	09
Emotionsmanagement für starke Nerven	
Durchsetzungs-Stark im Beruf	10
Wie Sie sich für sich selbst stark machen	
Die zunehmende Komplexität meistern	11
Mit systemischem Denken und Handeln	
Coaching-Kompetenzen für Führungskräfte und PersonalerInnen	12
Professionell Lösungsprozesse begleiten	

### Stressbewältigung

Stark im Führungsalltag	15
Stressprophylaxe durch Resilienz	
Das Allround-Paket gegen Stress	16
5 Module mit schneller Wirkung	
Shortbreak: SEBO® –	18
Ein Entspannungsverfahren für zwischendurch	
Shortbreak: Körperklopftechnik als schneller Stresslöser	19
Shortbreak: Cool down mit der Macht der Visualisierungen	19

### Kommunikation

Klare Kommunikation	21
Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag	
Keine Führung ohne Feedback	22
Wie Sie Lob und Kritik konstruktiv kommunizieren	
Gesprächsführung mit überlasteten MitarbeiterInnen	23
Konstruktiv und zielführend	
Win-Win durch Wertschätzung	23
Für alle Seiten	
Die Kommunikation der Teamplayer	24
„Prima“ statt „passt schon“	

### Konfliktmanagement

Überzeugen und souverän verhandeln für ein Win-Win	27
Mit dem Harvard Konzept diplomatisch und erfolgreich agieren	
Konflikte managen	28
Mit konkreten Gesprächstechniken für die Konfliktklärung	
Deeskalationstraining für schwierige und emotional aufgeheizte Situationen	29
Etwas tun, wozu andere nicht in der Lage sind	
Mit kollegialer Beratung zur Lösung	30
Get the bigger picture	

### Führungskompetenzen

Führung mit klaren Verantwortlichkeiten	33
Wie Sie die Selbstverantwortung in Ihrem Team stärken	
Das 7+7 gesunder Führung	34
Gesunde Selbstführung mit dem „inneren Manager“	
Mindful Leadership	35
Das Mindset für moderne Leader	
Gesund Führen	35
Der positive Domino-Effekt für mehr Wohlbefinden	
Führen auf der mittleren Ebene – Zwischendrin statt nur dabei.	36
Diese besondere Führungssituation souverän managen	
Führung hybrid	37
Nach der Pflicht kommt die Kür	
Führen im Generationenmix	38
Vielfalt mit Teamgeist	
Führung „up to date“	39
Junge Nachwuchskräfte führen	

### Starkes Team

Teamresilienz	41
Wie Sie und Ihr Team Überlastungssituationen erfolgreich meistern	
Teamförderung mit dem „Solution Circle“	42
In Lösungen denken	
Optimales Teamwork durch Klarheit und Transparenz	43
Erwartungen verhandeln – wissen, was die anderen wollen!	
Winning Teams	44
So führen Sie sich und Ihr Team zum Erfolg	
Individuelle Teamentwicklungen	45
Für Ihr Team gemacht	

### Führungskompetenzen für Einsteiger

Führungskräfteentwicklung kompakt	47
Die Kunst des Führens	
Modul 1: Die neue Führungsaufgabe	47
kompetent, gelassen und gut vorbereitet angehen	
Modul 2: Professionelles Konfliktmanagement für Führungskräfte	48
Modul 3: Souverän und mit innerer Balance in der Führungsrolle bestehen	48

Alle Themen mit maximaler Flexibilität in Format und Dauer!



## Selbstmanagement für Führungskräfte

Persönliche Kompetenzen  
stärken und entwickeln.

## Souveränität

### Das Tüpfelchen auf dem i für Ihre Führungskompetenz

Souveränität ist eine Mischung verschiedenster Fähigkeiten und für unsere heutige Arbeitswelt wie gemacht. Zu dieser gewinnenden Ausstrahlung zählen Zielstrebigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Lösungsorientierung, uneitleles Selbstvertrauen und das richtige Maß an Fehlertoleranz. Echtes Selbstvertrauen, das besticht, ohne überlegen sein zu müssen.

In diesem Seminar entdecken Sie, wie viele dieser Eigenschaften schon in Ihnen stecken und wie Sie diese für Ihren Führungsalltag weiter ausbauen 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 eine souveräne Führungskraft wirklich aus?
- Die Säulen einer souveränen Haltung:
  - (Selbst)Reflexion – Überlegtheit statt Überlegenheit
  - Gegenwarts- und Zukunftsorientierung – Lösungen statt Fehlersuche
  - Sachlichkeit und Selbstbeherrschung statt Provokationen
  - Selbstvertrauen ohne Misstrauen
  - Realitätssinn – mit allen 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 man Souveränität weiter ausbauen?
- Von Vorbildern lernen – kein Meister fällt vom Himmel!
- Wie aus kleinen Schritten Meilensteine werden
- Seine Erfolge feiern – Selbstlob stinkt nicht!

##### Wie für diese Arbeitswelt gemacht – positive Effekte einer souveränen Haltung auf das gesamte Team

- Wie kann Souveränität im Führungsalltag gelebt werden?
- Mit Souveränität dem Team Vertrauen, Orientierung, Lösungsorientierung, Berechenbarkeit und eine Fehlerkultur vermitteln
- Auf Wunsch Bearbeitung konkreter Fälle aus der Praxis

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1,5 Tage
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerinnen: (alternativ):

Kathrin S. Müller, Antje Wiedmann,  
Sandra Krien, Heidi Prochaska  
(siehe Profile Seite 49)

## Die Mindmap für Entscheidungsstärke

### Mehr Klarheit mit dem 8-Punkte-Plan

Führungskräfte werden immer wieder mit Entscheidungen konfrontiert, die keine Eindeutigkeit zulassen. Wie lassen sich Entscheidungsrisiken minimieren und die Entscheidungsstärke erhalten? Nicht getroffene oder hinausgeschobene Entscheidungen wirken auf Dauer belastend. Dabei ist das Treffen von Entscheidungen keine Wissenschaft. Es handelt sich vielmehr um die Fähigkeit zur Navigation bei fehlenden, konkurrierenden oder zu vielen Wahlmöglichkeiten.

In diesem Seminar vergrößern Sie Ihr Entscheidungswissen in unsicheren Situationen. Mit dem 8-Punkte-Entscheidungsplan erhalten Sie Strategien, um im Entscheidungsprozess Orientierung zu finden. Erkenntnisse wenden Sie bereits während des Workshops auf Ihre relevanten Entscheidungssituationen an. Die Entscheidung für dieses Seminar könnte der erste Schritt zu mehr Entscheidungssicherheit sein!

#### Inhalte:

- Die Voraussetzung: dem eigenen Entscheidungsverhalten auf die Spur kommen
- Taktisch oder strategisch: Zwei grundsätzliche Entscheidungswege
- Jetzt und sofort: Tipps zum schnellen Entscheiden
- Entscheidende Worte – wie Sprache unser Entscheidungsverhalten beeinflusst
- Mut zur Entscheidung – Der Ausstieg aus dem Befürchtungskreislauf
- Lähmende Entscheidungsblockaden und die Anspannung durch Stillstand vermeiden
- Endlich: Eine überfällige Entscheidung treffen
- Das Pareto-Prinzip – Zahlen, Daten, Entscheidungsfakten
- Der 8-Punkte Plan – Anleitungen für gute Entscheidungen
- Geschulte Intuition als inneres Navigationssystem nutzen
- Ziele definieren und verfolgen statt nur zu erwarten oder zu wünschen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1,5 – 2 Tage

#### Trainerin:

Heidi Prochaska  
(siehe Profil Seite 49)

## Nicht ärgern – gelassen reagieren!

### Emotionsmanagement für starke Nerven

Jeder kennt Situationen im Führungsalltag, die auch die größte Gelassenheit auf eine Belastungsprobe stellen. Entscheidend im Umgang mit solchen Herausforderungen ist die Fähigkeit, eine überlegte Haltung zu bewahren – selbstbewusst, aber dabei nicht überheblich zu sein.

Voraussetzung für diese konstruktive Klarheit ist das Erkennen von bewussten und unbewussten Einflussfaktoren auf eigene Reaktionen. In diesem Workshop lernen Sie Ihren eigenen Kommunikationsstil und die Wirkung bestimmter Verhaltensweisen besser kennen. Auf dieser Grundlage können Sie Strategien entwickeln, um in schwierigen Situationen durchdacht zu agieren. Wenig hilfreiches Verhalten anderer können Sie leichter einordnen, konstruktiv gegensteuern und ganz bewusst Grenzen ziehen.

#### Inhalte:

##### Warum wir reagieren, wie wir reagieren:

- Der Boomerang-Effekt: Wissenschaftlich fundierte Auswirkungen negativer Emotionen auf unser Wohlbefinden
- Eigene Verhaltensweisen und den Kommunikationsstil erkennen und verstehen lernen
- Die Interpretationsfalle: Wenn aus Vermutungen Fakten werden
- Wie erkenne ich „blinde“ Flecken

##### Wie wir mit mehr Gelassenheit reagieren:

- Wissenschaftlich fundierte Auswirkungen positiver Emotionen
- Emotionsmanagement
  - Die Trennung von Person und Sache
  - Bewusstsein und Raum für eigene Gefühle schaffen
  - Die Frage nach dem „Wofür“

##### Wie wir gute Grenzen ziehen und präventiv vorsorgen:

- Bis hierhin! Positives Nein-Sagen und Grenzen der Verantwortungsübernahme
- Selbstmanagement: Die Kraft positiver Gedanken und Gefühle
- Selbstfürsorge: Entspannungsübungen für mehr Wohlbefinden

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 – 2 Tage
- Interaktive Onlineformate: nach Abstimmung

#### Trainerin:

Martha Selbertinger  
(siehe Profil Seite 49)

## Durchsetzungs-Stark im Beruf

### Wie Sie sich für sich selbst stark machen.

Was macht 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 stimmige, konstruktive Haltungen, um berufliche (und persönliche) Ziele mit Zugkraft zu verfolgen. Sie machen sich innere und äußere Hindernisse bewusst. Denn ein verändertes Selbstbild wirkt oft Wunder, 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/äußeren Faktoren behindern mich?
- Wie kann ich meine Ziele auf konstruktive und effektive Weise erreichen? Welche Haltungen helfen mir?
- Welche kommunikativen und körpersprachlichen „Werkzeuge“ unterstützen mich?

*Gerne bieten wir dieses Thema auf Anfrage speziell für weibliche Führungskräfte an.*

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Interaktive Onlineformate: nach Abstimmung

#### Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Dagmar Christadler  
(siehe Profile Seite 49)

## Die zunehmende Komplexität meistern

### Mit systemischem Denken und Handeln

Unser Berufsalltag wird immer komplexer und die Auswirkungen einzelner Handlungen in ihrer Gesamtheit abzuschätzen, ist häufig eine große Herausforderung. Methoden, die das große Ganze in den Blick nehmen und größere Zusammenhänge erkennbar machen, werden daher immer wichtiger. Wie dieses Denken mit „erweitertem Blickwinkel“ gelingt, davon handelt der systemische Ansatz.

In diesem Präsenz-Seminar lernen Sie systemisch-lösungsorientierte Grundannahmen und Methoden kennen, um komplexe Situationen besser zu überblicken. Sie erfahren, wie Sie Unterschiedlichkeiten und Unsicherheiten zulassen und dennoch Struktur ins Außen bringen. Mit alltagsnahen Techniken aus dem systemischen Coaching verschaffen Sie sich innere Klarheit, formulieren realistische Ziele und legen konkrete Schritte fest, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken. So gewinnen Sie mehr Sicherheit auch in unübersichtlichem Terrain.

#### 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

#### Formate/Dauer:

- Präsenzseminar: 2 Tage

#### Trainerin:

Dagmar Christadler  
(siehe Profil Seite 49)

# Coaching-Kompetenzen für Führungskräfte und PersonalerInnen

## Professionell Lösungsprozesse begleiten

Coaching-Kompetenzen sind eine wesentliche Zukunftsqualifikation, gerade für Berufsgruppen, bei denen der Umgang mit Menschen im Mittelpunkt steht. In einem strukturierten Prozess wird die Fähigkeit, andere bei ihrer Weiterentwicklung zu begleiten, professionalisiert. Dadurch sichert sich das Unternehmen internes Know-how - und einen klaren Mehrwert.

In diesem Kompakt-Workshop erhalten Sie Einblick in die Grundlagen des Coachings, lernen praxistaugliche Coaching-Methoden kennen und erproben Sie selbst, auf Wunsch an Ihren konkreten Fällen. Zudem reflektieren Sie die Anwendungsmöglichkeiten der Tools in Ihrem individuellen Arbeitsbereich. Sie erfahren, wie Sie andere in ihrer Eigenverantwortung stärken, Blickwinkel verändern und zu neuen Lösungen inspirieren können.

### Inhalte:

#### Grundlagen des systemischen Coachings

- Einführung in das systemische Denken und Handeln
- Coaching versus Beratung, Mediation etc.: Entwicklung von Coaching im Überblick
- Coaching-Prinzipien, innere Haltung und Vorgehensweise
- Ziele des Coachings
- Das Rollenverständnis des Coaches
- Die wichtigsten Einsatzfelder und Anlässe
- Aufbau und Ablauf eines professionellen Coachingprozesses

#### Wirkungsvolle Techniken für den Berufsalltag

- Systemische Fragen für kreative Lösungsprozesse
- Smarte Zielformulierungen für mehr Motivation
- Methoden zur besseren Planung
- Methoden fürs Ressourcen-Management

#### Praktische Anwendung im Business-Kontext

- Bearbeitung individueller Themen der TeilnehmerInnen mit Hilfe der vorgestellten Methoden
- Grenzen, Fallen und Rollenkonflikte beim Coaching
- Reflektion der Anwendungsmöglichkeiten im Alltag

### Zielgruppe:

PersonalerInnen, Führungskräfte aller Ebenen, ProjektleiterInnen, Young Talents

### Formate/Dauer:

- Präsenzseminar: 2 Tage

### Trainerin:

Dagmar Christadler  
(siehe Profil Seite 49)

„Nichts begeistert Menschen mehr als ihr eigener Fortschritt.“

Doppler/Lauterburg





## Stressbewältigung

Mental stark und widerstandsfähig im Führungsalltag.



## Stark im Führungsalltag

### Stressprophylaxe durch Resilienz

Keine Frage: Der Führungsalltag steckt voller Anforderungen. Je mehr Sie Ihr „mentales Immunsystem“ stärken, umso besser nehmen Sie die vielfältigen Herausforderungen. Welche Strategien und Haltungen machen das möglich?

Die Resilienzforschung befasst sich genau mit diesem Phänomen: Welche besonderen Fähigkeiten besitzen Menschen mit mentaler Widerstandskraft, gerade in herausfordernden Situationen? Es sind spezielle Grundhaltungen, die sie zu sogenannten „Stehauf-Männchen“ macht!

In diesem Seminar lernen Sie die Schlüsselkompetenzen für innere Stärke kennen. Sie machen sich mit professioneller Begleitung Ihre inneren Ressourcen bewusst und entwickeln Strategien, die Sie in Ihrer Handlungskraft im Berufsalltag unterstützen.

#### Inhalte:

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

- Wissenschaftlich erforscht:  
Das Geheimnis der inneren Stärke!
- Das komplexe Zusammenspiel vieler Faktoren
- 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 weiterzuentwickeln?

Vom Wissen zum Handeln –  
Selbst-wirksam werden

- Wie kann Resilienz im Alltag gelebt werden?
- Wie kann ich meine individuelle Handlungskraft erweitern?

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Antje Wiedmann, Kathrin S. Müller  
(siehe Profile Seite 49)

# Das Allround-Paket gegen Stress

## 5 Module mit schneller Wirkung

Jeder kennt viele verschiedene Stressfaktoren – doch kennen wir auch alle Ansätze gegen Stress? Es gibt viele Ansatzpunkte, um sich in möglichst kurzer Zeit zu regenerieren. Unser All-In-Paket für mehr Entspannung besteht aus fünf ganz unterschiedlichen Modulen, speziell an die Anforderungen von Führungskräften angepasst. Diese sind einzeln oder als Gesamtpaket buchbar – schnelle Wirkung garantiert!

### Modul 1: Neuer Umgang mit Überbelastung

#### Inhalte:

- Warum ist Stress gut und warum Dauerstress negativ?
- Signale von Dauerstress
- Unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten von Stress (instrumentelle, kognitive, regenerative Stressbewältigung)
- Ernährung und Achtsamkeit als effektive und effiziente Möglichkeit, Stress zu bewältigen und sogar zu vermeiden
- Kognitives Stressmanagement – die Königsdisziplin der Stressbewältigung
- Viele praktische Achtsamkeitsübungen, auch speziell für den Führungskräftealltag

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 0,5 Tage
- Onlineseminar: 3 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sina Schwenninger (siehe Profil Seite 49)

### Modul 2: Achtsam raus aus der Stressfalle

#### Inhalte:

- Achtsamkeit – einfacher als gedacht! Definition, Ziele, Arten
- Achtsamkeit und Wahrnehmung – wie beeinflusst Achtsamkeit unsere Wahrnehmung
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Achtsame Kommunikation – damit Stress erst gar nicht entstehen kann
- Viele kurze und effektive Übungen für den Arbeitsalltag

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sina Schwenninger (siehe Profil Seite 49)

**Alle Module sind einzeln buchbar!**

### Modul 3: Positive Mind durch Glaubenssätze – es wirkt!

#### Inhalte:

- Wissenschaftlich erforscht: Wie unsere Überzeugungen unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung beeinflussen
- Glauben Sie nicht alles, was Sie über sich denken Glaubenssätze unter der Lupe
- Wie beeinflussen Glaubenssätze den Stresslevel?
- Identifikation eines individuellen stressverstärkenden Glaubenssatzes
- Erarbeitung eines stressreduzierenden Glaubenssatzes
- Verankerung im Bewusstsein und im Unterbewusstsein

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sina Schwenninger (siehe Profil Seite 49)

### Modul 4: Fit und leistungsstark durch eine gute Ernährung

#### Inhalte:

- Wie wirkt sich die Ernährung auf unseren Stresslevel aus und umgekehrt
- Wie sieht ein gutes Ernährungsverhalten (was wir essen) aus? Erarbeitung geeigneter, individueller Maßnahmen
- Wie sieht ein gutes Essverhalten (wie wir essen) aus? Erarbeitung geeigneter, individueller Maßnahmen
- Umsetzung im beruflichen Alltag – Tipps und Tricks zur dauerhaften Umstellung

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage (oder als Tagesseminar mit 3 Stunden Zubereitung gesunder, schneller Mahlzeiten)
- Onlineseminar: 3 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sina Schwenninger (siehe Profil Seite 49)

### Modul 5: Persönliches Gesundheitsprojekt und Genussstraining

#### Inhalte:

- Der Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und dem Genusserleben
- Voraussetzungen für echte Erholung
- Erarbeitung eines persönlichen Erholungs- und Regenerationsprojektes
- Die 8 Gebote des Genießens
- Praktische Genussübungen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 0,5 Tage
- Onlineseminar: 4 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sina Schwenninger (siehe Profil Seite 49)

## Shortbreaks – kurze Inputs mit großer Wirkung

Unser Shortbreaks eignen sich optimal für den vollen Terminkalender von Führungskräften – einzeln buchbar zum Beispiel als „gesunde Mittagspause“ oder als kleine Vortragsreihe.

### Shortbreak: SEBO® – Ein Entspannungsverfahren für zwischendurch

SEBO® verbindet eine hoch effektive Form der progressiven Muskelentspannung mit einer Atemtechnik. Es handelt sich dabei um ein Entspannungsverfahren für zwischendurch, um schneller in Ruhe und Entspannung zu finden und Stress hinter sich zu lassen. Erfahren Sie, wie Sie in wenigen Schritten Verspannungen lösen können – jederzeit und überall!

#### Format/Dauer:\*

- Interaktiver Onlinevortrag: ca. 30 – 45 Minuten, für maximal 50 Personen

Traine: André Kellner (siehe Profil Seite 49)

*\*Bei allen Shortbreaks können auf Wunsch zusätzlich 30 – 60 Minuten für individuelle Fragen im Anschluss an den Vortrag gebucht werden.*

## Shortbreak: Körperklopftechnik als schneller Stresslöser

Fühlen Sie sich manchmal unter Strom und verspannt? Dann ist es Zeit für einen schnellen Stresslöser! Sie können zwar die äußeren Umstände nicht immer ändern, aber Sie können beeinflussen, wie sich der eigene Körper anfühlt. Mit der Körperklopftechnik wird die Selbstregulation und Selbstwahrnehmung verbessert sowie Stress abgebaut. Diese Technik wird u.a. zur Wettkampfvorbereitung im Sport und von anderen High Potentials verwendet. Sie hilft dabei, gelassen, konzentriert und zielorientiert zu bleiben.

#### Format/Dauer:\*

- Interaktiver Onlinevortrag: ca. 30 – 45 Minuten, für maximal 50 Personen

Trainer (alternativ): André Kellner, Dr. Anton Schuegger (siehe Profile Seite 49)

## Shortbreak: Cool down mit der Macht der Visualisierungen

Was Spitzensportler längst zur Leistungssteigerung einsetzen, funktioniert auch als kurze und sehr effektive Form der Stressbewältigung. Die Macht der Visualisierungen als mentale Technik fördert die Konzentration und ein zur Ruhe kommen. Durch innere Bilder können Sie Ihre Stimmung, die Gefühlslage und sogar die (Gehirn-) Chemie verändern. Ein wenig magisch, aber sehr wirkungsvoll!

#### Format/Dauer:\*

- Interaktiver Onlinevortrag: ca. 30 – 45 Minuten, für maximal 50 Personen

Trainer: André Kellner (siehe Profil Seite 49)

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“

John Steinbeck



## Kommunikation

Sicher und souverän  
in jeder Situation.

## 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. 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 können.

#### 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

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag

*(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)*

- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### TrainerInnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Thomas Rausch, Sandra Krien, Maïke von Grumbkow (siehe Profile Seite 49)

## Bundesweit vor Ort!

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

## Keine Führung ohne Feedback

### Wie Sie Lob und Kritik konstruktiv kommunizieren

Viele Anlässe, ein Mittel! Kaum ein Führungstool deckt so viele Zielsetzungen und Einsatzmöglichkeiten ab wie das Feedbackgespräch. Es dient der Orientierung, Motivation und Selbsteinschätzung der MitarbeiterInnen. Je nach Anlass umfasst es motivierendes Lob, das wirklich ankommt ebenso wie Kritik, die nicht vor den Kopf stößt.

Doch nicht jedes Feedbackgespräch hat die Qualität und damit auch die Wirkung, die es erzielen könnte und sollte. In diesem Workshop lernen Sie diese wesentliche Führungskompetenz mit all ihren Facetten, Möglichkeiten, Besonderheiten und Tücken kennen und erproben sie selbst mit Übungen aus dem Führungsalltag. Feedback gezielt einzusetzen dient der Zielerreichung und der Entlastung Ihres Führungsalltags.

#### Inhalte:

- Nicht geschimpft ist Lob genug? – Feedback als wichtiges Führungstool
- Welche Ziele verfolge ich mit meinem Feedback? Wie ist der Status-Quo?
- Durch welche konstruktive Gesprächsführung fördere ich die realistische Selbsteinschätzung meiner MitarbeiterInnen?
- Wie setze ich Feedbackgespräche gezielt zur Motivation und Zielerreichung ein?
- Wie kann ich durch die Kenntnis von verschiedenen Persönlichkeitstypen mein Feedbackverhalten optimal anpassen?
- Welche Feedbackfehler und Tücken gibt es und wie kann ich sie umgehen?
- Wie vermeide ich Wahrnehmungsverzerrungen und Beurteilungsfehler?
- Wie nutze ich Feedback „kurz und gut“ im Führungsalltag?
- Wie bewahre ich Sicherheit in schwierigen Gesprächssituationen?
- Wie etabliere ich eine konstruktive Feedbackkultur in meinem Team?

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag  
*(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)*
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sandra Krien (siehe Profil Seite 49)

## Gesprächsführung mit überlasteten MitarbeiterInnen

### Konstruktiv und zielführend!

Immer häufiger werden Führungskräfte mit Belastungen einzelner MitarbeiterInnen 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 Betroffenen 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 der MitarbeiterInnen
- Das stimmige Maß: Fördern und Fordern
- Gut gemeint ist nicht immer gut: Grenzen der Fürsorgepflicht
- Eventuelle innere Konflikte ausbalancieren

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### TrainerInnen (alternativ):

Sandra Krien, Thomas Rausch  
(siehe Profile Seite 49)

## Win-Win durch Wertschätzung

### Für alle Seiten!

Wertschätzung, so scheint es auf den ersten Blick, kommt in erster Linie den MitarbeiterInnen zugute. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Echte Wertschätzung ist wechselseitig und entlastet Ihren Führungsalltag ganz erheblich.

Zeigen Sie Wertschätzung – Ihren Mitarbeitern, doch auch sich selbst gegenüber! Das ist die Erfolgsformel für Motivation und eine starke Führungsposition. In diesem Seminar vermitteln Ihnen unsere Experten praxisnahe Methoden für eine alltagstaugliche Umsetzung und Aspekte eines wertschätzenden Führungsstils.

#### Inhalte:

- Die positiven Effekte von Wertschätzung auf Motivation und Leistungsfähigkeit
- Kriterien eines wertschätzenden Führungsverhaltens
- Die vielfältigen Rollen als Führungskraft
- Praxistaugliche Instrumente für eine wertschätzende Führung
- Wertschätzende Kommunikation: konstruktiv und dabei zielführend
- Die Position als Führungskraft durch Wertschätzung stärken

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerinnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Sandra Krien  
(siehe Profile Seite 49)

# Die Kommunikation der Teamplayer

## „Prima“ statt „passt schon“

Überdurchschnittlich erfolgreiche Teams haben laut Studien eines gemeinsam – eine positive Kommunikation. In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie effektive Methoden und praxisnahe Übungen der positiven Kommunikation kennen. Diese basiert auf den Erkenntnissen der wissenschaftlich sehr fundierten Positiven Psychologie.

Sie erfahren, was diese Form der Kommunikation kennzeichnet und erhalten zahlreiche Anregungen, wie Sie die Arbeitsatmosphäre und Motivation verbessern können. Sie reflektieren, welche Impulse für Ihr Team passend und zielführend sind und fördern die Zusammengehörigkeit remote und präsent. So profitieren Sie in Ihrem Führungsalltag von den positiven Effekten einer Kultur der Teamplayer.

### Inhalte:

- Kennzeichen und Besonderheiten von positiver Kommunikation
- Fundierte Effekte auf die Arbeitsatmosphäre, Stimmung, Ergebnisse und Leistungen im Team
- Mit positiver Kommunikation Beziehungen und das Gemeinschaftsgefühl stärken
- Konkrete Impulse und Übungen für eine Kultur der Teamplayer
- Präsent und online in guter Verbindung
- Hilfreiche Routinen für eine konstruktive Zusammenarbeit

Wir bieten dieses Thema auch für komplette Teams an.

### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

### Trainerin:

Antje Wiedmann (siehe Profil Seite 49)

„Wenn ich nachdenke, was eigentlich die Grundlage der Führung sein muss, dann ist es die Fähigkeit zum Gespräch.“

Wolfgang Habel  
(ehemals Vorstandsvorsitzender der Audi AG  
sowie Vorstandsmitglied der  
Volkswagenwerk AG)



## Konfliktmanagement

Aus der Position der Stärke konstruktiv agieren.

## Überzeugen und souverän verhandeln für ein Win-Win

Mit dem Harvard Konzept diplomatisch und erfolgreich agieren

Gerade Führungskräfte sitzen häufiger an einem „Verhandlungstisch“ als ihnen bewusst ist. Denn wenn sie überzeugen, delegieren oder Differenzen klären, treten sie sozusagen in Verhandlung ein – optimalerweise mit dem Ziel des bestmöglichen Ergebnisses für alle Seiten. Das Harvard Konzept, als weltweit führende Methode für eine gekonnte Verhandlungsführung entwickelt, eignet sich gerade auch für diese kleineren und größeren Fälle des beruflichen Alltags optimal.

Es basiert auf strukturierten Leitlinien für eine sachgerechte und faire Verhandlungsführung, ohne faule Kompromisse einzugehen. Es ist die Kunst echter Diplomatie, seine Interessen selbstbewusst zu vertreten, seine Verhandlungsstrategie zu kennen und dabei eine positive Beziehung zum Verhandlungspartner zu fördern. In diesem Seminar lernen Sie das Handwerkszeug der Verhandlungsprofis kennen und anwenden!

### Inhalte:

- Wissenschaftlich erforscht und weltweit bewährt: Das Harvard Konzept als die bestmögliche Verhandlungsmethode
- Das Grundprinzip: Hart in der Sache – weich zur Person
- Die 4 Leitlinien für ein „Getting To Yes“
- Klärung der eigenen Verhandlungsstrategie und -spielräume
- Konkrete Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis im Kontakt mit Teammitgliedern, KollegInnen, Vorgesetzten oder Kunden
- Förderung eines positiven Beziehungsaufbaus
- Keine Chance für „fiese“ Tricks
- Grenzen der Anwendbarkeit bei sehr verfahrenen Situationen
- Auf Wunsch: Bearbeitung konkreter Fälle aus der Berufspraxis

### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

### Trainerin:

Anja Pflaum  
(siehe Profil Seite 49)

## Konflikte managen

### Mit konkreten Gesprächstechniken für die Konfliktklärung

Eine Führung ohne Konflikte – gibt es wohl kaum! Gute Führung muss vielmehr Konflikte bestmöglich „managen“. Denn konstruktive Lösungsoptionen zu fokussieren und dadurch für Klarheit zu sorgen ist eine wesentliche Führungsaufgabe. Daher ist für jede Führungskraft ein mediativer Methodenkoffer für kleinere oder größere Differenzen wesentliche „Grundausstattung“.

Welche konkreten Tools – verbunden mit einer förderlichen inneren Haltung – dabei zielführend sind, ist Inhalt dieses Praxistrainings. Es werden Gesprächstechniken für die Konfliktklärung und -lösung ganz konkret vorgestellt, geübt und erprobt. Im persönlichen Austausch erhalten Sie wichtiges Praxiswissen, um Konflikte aus Ihrem Führungsalltag professionell und zielgerichtet zu bearbeiten.

#### Inhalte:

##### Mediation – Die Kunst der souveränen Vermittlung und Deeskalation in Konflikten

- Grundlegende Prinzipien und Erfolgsfaktoren der Mediation
- Der Blick „hinter den Konflikt“ oder wodurch werden mediative Techniken wirksam?
- Alles eine Frage des Blickwinkels – oder die Tücken von Bewertungen

##### Der Weg der Konfliktbewältigung – Schritt für Schritt

- Mit einem strukturierten Prozess vom Problem zur Lösung
- Schutzstrategien der Konfliktbeteiligten und ihre Auswirkungen erkennen
- Der Weg hin zum Anliegen – und damit zur Souveränität
- Unterstützende Haltungen als wesentliche Wegbereiter
- Mit einem mehrstufigen Gesprächsablauf zur Klärung

##### Reden hilft! – Gesprächsführung in Konflikten

- Gut nachgefragt – verstehen wollendes Zuhören mit systemischen Fragestellungen
- Was wirkt im Hintergrund? Mit Perspektivenwechsel relevante Anliegen/Themen ergründen
- Feedback, das auch ankommt – wertschätzend und konstruktiv Rückmeldung geben
- Die Tools in der praktischen Anwendung: Vorbereitung und Durchführung eines Konfliktgesprächs mit anschließender Selbstreflexion und kollegialem Feedback

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Kathrin S. Müller (siehe Profil Seite 49)

## Deeskalationstraining für schwierige und emotional aufgeheizte Situationen

### Etwas tun, wozu andere nicht in der Lage sind!

Wer nicht bekommt, was er verlangt, erhöht den Druck. So einfach ist das Spiel der Eskalation. Deutlich souveräner ist der Weg der Deeskalation aus einer Position der Stärke heraus und führt zu mehr Gelassenheit im Führungsalltag.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit deeskalierenden Fähigkeiten die Richtung bestimmen – ob als „Streitschlichter“ im Team oder in der direkten Konfrontation. Gute Vorbereitung, das Setting und eine erhöhte Aufmerksamkeit sind unabdingbar, um mit der dadurch gewonnenen Souveränität die Fäden in der Hand zu behalten. In diesem Seminar üben Sie an konkreten Beispielen, das zu tun, wozu andere nicht in der Lage sind.

#### Inhalte:

- Die Voraussetzung: die Bedürfnisse nach Sicherheit und Vorhersagbarkeit wahrnehmen
- Vorbereitung und Setting: innere Einstellung, Präsenz und Ausstrahlung, die auch aufs Gegenüber wirkt
- Der erste Eindruck zählt – Hierarchieebenen zielbewusst einsetzen
- Der letzte Eindruck bleibt – Respekt gewinnen durch Klarheit
- Geschulte Intuition – das unbewusste Warnsystem
- Menschenkenntnis Eskalierer durchschauen und dieses Wissen nutzen
- Mit Klarheit und Dominanz Grenzen ziehen: Beleidigungen, Unterstellungen, Bedrohungen verbal deeskalieren und stoppen
- Akzeptanz – die Balance zwischen Mitgefühl und innerer Distanz
- Der Weg der Deeskalation ist der Weg zu mehr Gelassenheit im Führungsalltag
- Die konkrete Bearbeitung von Praxisbeispielen aus Ihrem Berufsalltag

#### Format/Dauer:

- Präsenzseminar: 1-2 Tage

#### Trainerin:

Heidi Prochaska (siehe Profil Seite 49)

## Blended Learning – Von allem fürs Beste!

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Konzept!

## Mit kollegialer Beratung zur Lösung

### Get the bigger picture!

Gute Kooperation innerhalb von Unternehmen ist in der heutigen komplexen Arbeitswelt unverzichtbar. Genau das ist die Grundidee der kollegialen Beratung: Nutze den verfügbaren internen Erfahrungs- und Wissensschatz für die bestmögliche Lösung.

In diesem Seminar lernen Sie diese praxisnahe Beratungsmethode zur selbständigen Anwendung in der Zukunft kennen. Probleme aller Art, insbesondere auch „eingefahrene“ Fälle, werden nach einem strukturierten, bewährten Prozess gemeinsam mit KollegInnen reflektiert und Lösungsoptionen entwickelt. Durch unterschiedliche Blickwinkel, Erfahrungen und Ideen entsteht ein „größeres Bild“ und eine Lösungs- und Beratungskompetenz, über die der Einzelne nicht in diesem Umfang verfügen würde.

#### Inhalte:

- Theoretische Inputs
- Einführung in die Methode der kollegialen Beratung
- Bearbeitung von konkreten Praxisfällen in Kleingruppen

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen, Mitarbeiter auf Kollegenebene

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sandra Krien (siehe Profil Seite 49)

„Wir können den  
Wind nicht ändern,  
aber die Segel  
anders setzen.“

Aristoteles





## Führungskompetenzen Die Richtung bestimmen.

## Führung mit klaren Verantwortlichkeiten

### Wie Sie 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 zeitgemäße Führung. 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

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

##### Klare Verantwortlichkeiten fördern und fordern

- Empowerment – andere dazu befähigen, die eigenen Stärken und Ressourcen zu entfalten
- Empowerment als Voraussetzung für Eigenverantwortung im Team
- Grundlegende Prinzipien und Tools von Empowerment
- 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

- Praxistransfers
- Auf Wunsch kollegiale Beratung für besondere Herausforderungen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag  
*(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)*
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Maiko von Grumbkow  
(siehe Profile Seite 49)

## Das 7+7 gesunder Führung

### Gesunde Selbstführung mit dem „inneren Manager“

Sie sind Führungskraft und wollen wissen, wie Sie das wahre Kapital eines Unternehmens – den Menschen – effizient, zielsicher und „gesund“ führen? 7 Resilienzfaktoren und 7 Techniken zur Stärkung der mentalen Kraft sind das 7 + 7 gesunder Führung.

In dem Seminar werden vor allem die gesunde Selbstführung und die Stärkung des „Inneren Managers“ trainiert. Hierzu nutzen wir die modernen Erkenntnisse der Neuropsychologie in Theorie und Praxis, wodurch es Ihnen noch besser gelingt, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit für sich selbst und Ihr Team zu optimieren. So lässt sich eine tragfähige Kultur der Motivation, der Wertschätzung und des gemeinsamen Erfolges entwickeln.

Für einen optimalen Transfer der Lerninhalte erhalten Sie nach dem Workshop für 7 Wochen wöchentlich eine persönliche E-Mail mit Übungen und Videos zum Mitmachen und Vertiefen.

#### Inhalte:

- Gesunde Führung und gesunde Selbstführung
- Umgang mit Spannungen und Emotionen
- Gesunde Lebensführung und Burnout Prävention
- Mitarbeiterbindung und Motivation
- Salutogenese und Resilienz
- Alltagstaugliche Methoden und Übungen für den Alltag
- Nachhaltiger Transfer durch ein 7-wöchiges E-Learning-Programm (eine E-Mail pro Woche)

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainer:

André Kellner (siehe Profil Seite 49)

## Mindful Leadership

### Das Mindset für moderne Leader

Auf den ersten Blick klingt es wie ein Widerspruch: Um den Anforderungen der rasanten Arbeitswelt standhalten zu können, brauchen wir Mindful Leader. Führungskräfte müssen mit einer Vielzahl an Herausforderungen umgehen. Gerade dafür eröffnet ein achtsames Mindset sehr wirksame Herangehensweisen, um Aufgaben konzentriert zu erledigen, Gespräche fokussiert zu führen und gelassen zu bleiben, auch wenn der äußere Druck steigt.

Achtsamkeit erweitert den Blickwinkel und eröffnet eigene Potentiale. Sie erhöht nicht nur die Qualität und Effizienz Ihres Tuns, sondern bringt mehr Selbstbestimmung in Ihren (Berufs)Alltag. Was einen modernen Leader ausmacht und wie die Umsetzung im Führungsalltag konkret aussehen kann, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag.

#### Inhalte:

- Positive Effekte eines achtsamen Mindset: Fokussierung, Gelassenheit, Potentialentwicklung, Selbstsicherheit, Freude
- Die Prinzipien der Achtsamkeit z. B. Präsenz für sich selbst, Erweiterung der Wahrnehmung
- Bessere Führung durch bessere Selbstführung
- Entwicklung von Klarheit und Offenheit auch in herausfordernden Situationen
- Praktische Übungen und Techniken
- Praktischen Anwendungsmöglichkeiten für Führungsaufgaben

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerinnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Martha Selbertinger (siehe Profile Seite 49)

## Gesund Führen

### Der positive Domino-Effekt für mehr Wohlbefinden

Jeder ist sich selbst das beste Vorbild. Das gilt ganz besonders für gesunde Führung. Denn der wertschätzende Umgang mit sich selbst ist Grundbedingung für mehr Wohlbefinden im Team – ein positiver Domino-Effekt für alle Seiten. In diesem Seminar/Vortrag erkunden Sie daher Ihre individuellen Belastungsfaktoren und Stressreaktionen sowie bereits vorhandene Strategien zur Bewältigung. Darauf aufbauend lernen Sie die positiven Effekte eines wertschätzenden Führungsstils auf die Motivation und Gesundheit von Teams kennen. Sie erfahren, wie sich dieses Mindset mit Zielerreichung verbinden lässt und zu einem positiven Arbeitsklima und zu mehr Entlastung in Ihrem Führungsalltag beiträgt.

#### Inhalte:

- Standortbestimmung: Stress-Signale, eigene Stressoren und Stressverstärker erkennen
- Aktiv für Ausgleich sorgen: kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung
- Bereits vorhandene Führungsqualitäten und Möglichkeiten der Erweiterung entdecken
- Der Zusammenhang zwischen wertschätzendem Führungsstil und Gesundheit am Arbeitsplatz
- Frühwarnsignale einer Überforderung im Team erkennen und sicher agieren
- Den Blickwinkel erweitern: Klärung von Handlungsspielräumen im „Außen“ und „Innen“

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1-2 Tage
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### TrainerInnen (alternativ):

Thomas Rausch, Anja Pflaum, Sandra Krien, Nadja Zeschmann (siehe Profile Seite 49)



## Führen auf der mittleren Ebene – Zwischendrin statt nur dabei.

### Diese besondere Führungssituation souverän managen

Der Großteil der Führungskräfte gehört zum mittleren Management. Das bedeutet: Viel Verantwortung, jedoch nur begrenzter Einfluss auf unternehmerische Entscheidungen. Zudem sind sie häufig in operative Aufgaben eingebunden und müssen ihre Managementaufgaben „nebenbei“ wahrnehmen.

Wie Sie diese spezielle Führungssituation meistern, ist Inhalt dieses Seminars/Vortrags. Sie lernen Strategien kennen, um Fach-, Management- und Führungsaufgaben gleichermaßen wahrzunehmen. Sie erfahren, wie Sie mit „Druck von allen Seiten“ konstruktiv und dabei klar umgehen. Anhand konkreter Beispiele werden die Herausforderungen des Führungsalltags analysiert. Darauf aufbauend entwickeln Sie zielführende Lösungswege, um Ihren Führungsalltag nachhaltig zu entlasten.

#### Inhalte:

- Status Quo – Welche speziellen Belastungsfaktoren bringt mein Führungsalltag mit sich?
- Entwicklung von Strategien für mehr Sicherheit und Gelassenheit im Umgang mit Druck von „oben und unten“
- Welche effektiven Führungstools unterstützen mich in meinem speziellen Aufgaben- und Verantwortungsbereich?
- Zielführende Gesprächsführungstechniken, insbesondere in kritischen Situationen
- Den eigenen Handlungsspielraum erweitern, souverän agieren
- Konstruktiver Umgang mit Widerstand
- Die Kunst konstruktive Grenzen zu ziehen

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Maike von Grumbkow  
(siehe Profil Seite 49)

## 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?

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 – 1 Tag
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

*Ergänzend buchbar zu „Führung hybrid“ bieten wir für eine stimmige Gesamtausrichtung das Seminar „Hybrides Arbeiten gewusst wie“ für MitarbeiterInnen an. Gerne erhalten Sie auf Wunsch weitere Informationen.*

#### Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Maike von Grumbkow  
(siehe Profile Seite 49)

## Führen im Generationenmix

### Vielfalt mit Teamgeist

Wenn Jung und Alt in einem Team zusammenarbeiten, treffen unweigerlich unterschiedlich geprägte Generationen aufeinander. Doch ob sich daraus Fronten bilden oder eine Win-Win-Situation für alle entsteht, hängt entscheidend von der Führung ab.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie als Vorgesetzte/r zum Moderator und Gestalter Ihres Teams werden und so die Leistungsfähigkeit und Motivation gezielt fördern. So schaffen Sie aus der Vielfalt eine „Mannschaft“, die an Effektivität sogar gewinnt.

#### Inhalte:

- Generationenkonzept: Charakterisierung verschiedener Generationen und ihrer Eigenschaften
- Selbstreflexion der Führungsrolle in altersgemischten Teams als Vermittler und Wegbereiter
- Stärken und Qualitäten im Team erkennen und nutzen (Werkzeuge, Anwendungsmöglichkeiten identifizieren)
- Einen konstruktiven Dialog anregen: Vorteile einer Feedbackkultur
- Teamdynamik durchschauen und Teamprozesse gestalten (Teamphasen nach Tuckman)
- Wertschätzende Kommunikation
- Rollenklarheit im Team (Teamrollenmodell nach M. Belbin)
- Förderung der Akzeptanz und Integration unterschiedlicher Herangehensweisen im Team
- Austausch von eigenen Erfahrungen und Entwicklung von Lösungen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sandra Krien  
(siehe Profil Seite 49)

## Führung „up to date“

### Junge Nachwuchskräfte führen

Sie werden als Generation Y und Z bezeichnet und sind der Nachwuchs, den Sie als Führungskraft benötigen, um die erforderlichen personellen Ressourcen im Team gewährleisten zu können. Doch welche Eigenschaften und Einstellungen sind typischerweise mit diesen Begriffen verbunden? Was heißt das für Ihren Führungsstil? Wie kann eine Führung „up to date“ Ihre Zielerreichung unterstützen?

Dieses Seminar vermittelt auf Basis des Generationenkonzepts konkrete Informationen und schafft ein Verständnis für veränderte Anforderungen. Die Führungskräfte bereichern ihre bestehenden Qualitäten um Aspekte und Methoden, die für eine generationengerechte Führung unerlässlich sind.

#### Inhalte:

- Charakterisierung der Generation Y (Jg 1980-1995) und Z (Jg 1995 – 2010)
- Bedürfnisse der jungen Generationen und Konsequenzen für die Führungskultur
- Eventuelle Herausforderungen für Führungskräfte aus einer anderen Generation
- Individuelle Klärung des Anpassungsbedarfs für einen Führungsstil „up to date“
- Wichtige Werkzeuge einer Führung „up to date“:
  - Kommunikation
  - Delegation
  - Feedback
- Integrationsmöglichkeiten in bestehende altersgemischte Teams
- Folgen der Digitalisierung

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: 1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Michaela Suchy  
(siehe Profile Seite 49)

„Wege entstehen  
dadurch, dass  
man sie geht.“

Franz Kafka



## Starkes Team

Rückenwind  
durchs Team.

## Teamresilienz

### Wie Sie und Ihr Team Überlastungssituationen erfolgreich meistern

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. Je resilienter Ihr Team umso leichter Ihr Führungsalltag!

#### 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
  - 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?

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1-2 Tage
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, André Kellner  
(siehe Profile Seite 49)

## Teamförderung mit dem „Solution Circle“

### In Lösungen denken

Der Name ist bei dieser Methode Programm. Statt den Blick auf Probleme und Defizite zu richten, dreht sich beim „Solution Circle“ alles um Lösungen. Ob eine gemeinsame Vision entwickelt werden soll, bei Konflikten oder Unzufriedenheit im Team – der Blick richtet sich auf Stärken des Teams.

In einem bewährten Prozess werden Teampotenziale erforscht, Erfolgserlebnisse beleuchtet und an gemeinsamen Zielen gearbeitet. Der Effekt: Statt Zeit und Energie in die Suche nach Fehlern zu investieren, wird ein positiver Kreislauf in Gang gesetzt, der nachhaltig wirkt.

Betreut von unserer Expertin beruht diese sehr bewährte Methode der Teamförderung auf systemischen Ansätzen und Fragestellungen. Sie eignet sich gerade auch für hybride Teams, um in kurzer Zeit gezielt den Teamgeist und Zusammenhalt zu stärken.

#### Inhalte:

- Der sichere Rahmen durch eine konstruktive, vertrauensvolle Atmosphäre – Was brauchen wir, was wollen wir klären?
- Ziele definieren – Was soll passieren?
- Brennpunkte erkennen: Hindernisse, Schwierigkeiten, „alte Geschichten“ – Was soll besser werden?
- Sternstunden beleuchten: Stärken und Ressourcen gestern und heute – Was funktioniert schon gut?
- Vision erarbeiten – Wo könnten und möchten wir stehen?
- Konkrete Maßnahmen ableiten – Wie könnte es gehen?

#### Zielgruppe:

Komplette Teams von 5-15 Personen

#### Format/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tage

#### Trainerin:

Dagmar Christadler  
(siehe Profil Seite 49)

Alle Themen mit  
maximaler Flexibilität in  
Format und Dauer!

## Optimales Teamwork durch Klarheit und Transparenz

### Erwartungen verhandeln – wissen, was die anderen wollen!

In nahezu allen Teams stehen gegenseitige Erwartungen im Raum. Manche sind ausgesprochen, bei anderen wird die Erfüllung stillschweigend vorausgesetzt – häufig ohne Wissen des anderen. Nicht nur, aber gerade auch in Zeiten hybriden Arbeitens ist Transparenz in Teams von ganz besonderer Bedeutung, um daraus resultierendes Konfliktpotential zu minimieren.

Die Methode der „Erwartungsverhandlung“ bietet in kurzer Zeit die Möglichkeit, Zuständigkeiten und Rollen in Teams nach einem klar strukturierten Prozess zu klären, begleitet und moderiert von einer Expertin. Sie eignet sich bei einem aktuellen Handlungsbedarf, jedoch auch als allgemeine Maßnahme zur Teamförderung, bei der Teammitglieder in einen Austausch über Zusammenhalt, Regeln etc. gehen.

#### Inhalte:

##### Einführung in die Thematik und Methode der Erwartungsverhandlung

- Transparenz und Klarheit als Bedingung für Teamzusammenhalt und Kooperation
- Erwartung kommt von „warten“ – die Tücken von un- ausgesprochenen Wünschen
- Grundlegende Prinzipien und Regeln der Methode
- Sicherheit durch einen wertschätzenden Rahmen und bewährten Prozess

##### Mit einem strukturierten Prozess zur Klarheit:

- Klare Spielregeln für einen konstruktiven Austausch
- Ob Kleinigkeit oder „Brennpunkt“: Sammeln aller Erwartungen
- Wer, was, wie: Adressierung und Priorisierung
- Im guten Austausch: Strukturierte Verhandlung zwischen Erwartungsträger und Adressat
- Offen für Neues: Ableitung konkreter Maßnahmen

##### Umgang mit „unerfüllten“ Erwartungen

- „No deal“ darf sein! Unterschiedliche Standpunkte als Charakteristikum einer lebendigen Teamkultur
- Mit unterschiedlichen Meinungen im guten Einvernehmen: Die Trennung von Person & Sache

##### Diese Methode eignet sich optimal wenn:

- die Transparenz für Zuständigkeiten und Rollen erhöht werden soll
- unerfüllte Ansprüche / Erwartungen im Raum stehen
- die Zusammenarbeit optimiert werden soll
- Konflikte geklärt werden sollen
- länger keine Team-Maßnahme stattgefunden hat
- Als Maßnahme für das Führungsteam, zur Klärung der Erwartungen zwischen den Teams, Abteilungen, Geschäftsbereichen, Unternehmen etc.

#### Zielgruppe:

Komplette Teams mit 3-10 Personen

#### Format/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag

#### Trainerin:

Dagmar Christadler  
(siehe Profil Seite 49)

## Winning Teams

### So führen Sie sich und Ihr Team zum Erfolg

Teamwork sichert Topleistungen und erspart kräftezehrende Alleingänge. Doch ein Winning-Team entsteht nicht von selbst. Vielmehr können Führungskräfte konstruktive Teamentwicklungen gezielt fördern.

In diesem Seminar werden sowohl theoretische Kenntnisse vermittelt als auch hilfreiche Tipps aus der Praxis zur Teamförderung gegeben. Durch hilfreiche Übungen fördern Sie die eigene Reflexions- und Erkenntnisfähigkeit. Um den Transfer zu sichern, werden Anliegen aus den Gruppen gemeinsam bearbeitet.

#### Inhalte:

- Teamdefinition und das eigene Team-Bild
- Teamentwicklungsuhr: Phasen und Steuerung
- Teamrollen und Teamzusammensetzung
- Erfolgsfaktoren im Team
- GRPI-Modell
- Gestaltung von Teamsitzungen
- Feedback geben und nehmen
- Auf Wunsch kollegiale Praxisberatung für die eigenen Teamthemen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag:  
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerin:

Sandra Krien  
(siehe Profil Seite 49)

## Individuelle Teamentwicklungen

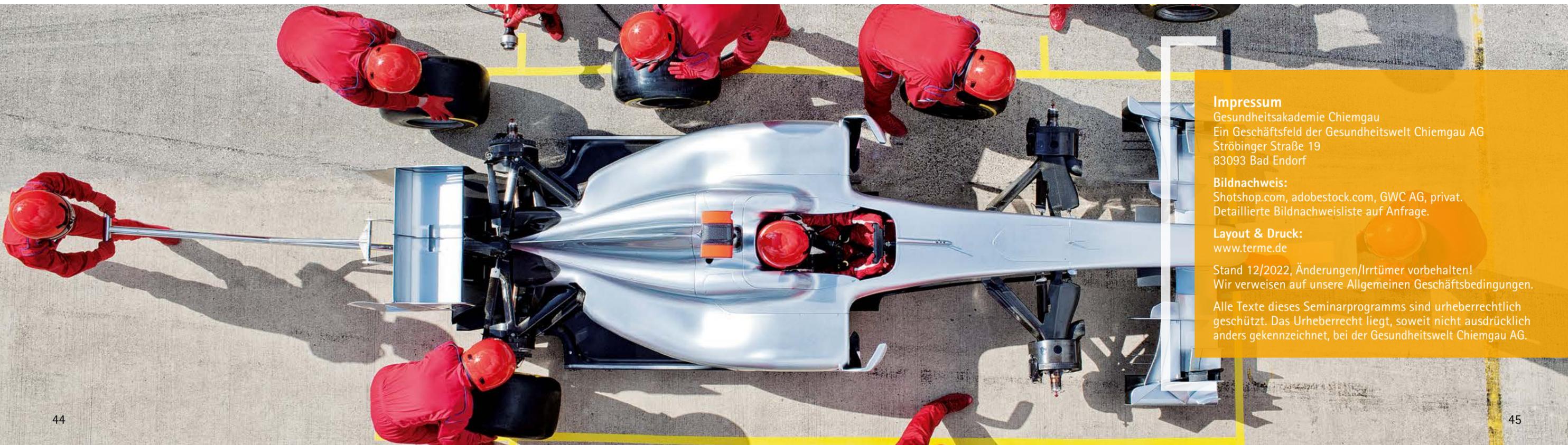
### Für Ihr Team gemacht

#### Individuelle Teamentwicklungen

Gerne bieten wir Teamentwicklungen für komplette Teams. Je nach individuellem Thema und Bedarf entwickeln wir nach einer Auftragsklärung individuelle, maßgeschneiderte Konzepte. Durch die vielfältige Expertise unseres Trainerteams finden wir für Sie den richtigen Experten je nach Thema und Anforderung, ob Konfliktbearbeitung oder Teamförderung.

„Teamarbeit ist eine strategische Entscheidung.“

Patrick Lencioni



#### 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.term.de

Stand 12/2022, 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.



## Führungskräfteentwicklung kompakt

### Die Kunst des Führens

Alle wesentlichen Führungskompetenzen von Anfang an - mit unserer „Führungskräfteentwicklung kompakt“ geben Sie Ihren Nachwuchsführungskräften oder Neueinsteigern ein umfassendes Wissen, um sie in ihren Aufgaben als Führungskraft zu professionalisieren und zu stärken.

Unser Gesamtpaket, das aus 3 Seminarmodulen besteht, ist aufbauend konzipiert. Selbstverständlich stimmen wir die Inhalte sehr gerne auf Ihre eigenen Führungsgrundsätze ab und erstellen ein maßgeschneidertes Konzept.

Alle Module sind auch einzeln buchbar.

#### Modul 1: Die neue Führungsaufgabe kompetent, gut vorbereitet und gelassen angehen

Man wächst bekanntlich mit seinen Herausforderungen. Neu in einer Führungsfunktion zu sein, ist ein großer Entwicklungsschritt. Die Übernahme von Verantwortung für ein Team und für den Arbeitserfolg erfordert ein verändertes Mindset und ausgeprägte kommunikative Fähigkeiten.

In diesem Workshop geht es insbesondere um die Klärung und Reflektion der neuen Führungsrolle. Den TeilnehmerInnen werden Führungsgrundlagen und praxisnahe Tools vermittelt. Unter fachlicher Begleitung werden elementare Kompetenzen im Bereich der Gesprächsführung, Motivation und Delegation erlernt.

*Sehr gerne erstellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept nach einer individuellen Abstimmung.*

#### Eckdaten für alle 3 Module

**Zielgruppe:**

Nachwuchsführungskräfte aller Ebenen und Neueinsteiger

**Formate zur Auswahl/Dauer:**

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung

**Trainerin:**

Sandra Krien  
(siehe Profile Seite 49)



### Führungskompetenzen für Einsteiger

Durch professionelle Fortbildung zur Führungskraft.

Alle Module sind einzeln buchbar!

## Modul 2: Konflikte professionell lösen

Führungskräfte in sich ständig verändernden Rahmenbedingungen der Arbeitswelt sind immer wieder neuen Problem- und Konfliktlagen ausgesetzt. Um diesen Situationen souverän und gelassen zu begegnen, ist ein Bewusstsein für systemische Entwicklungen und für eigene Kompetenzen hilfreich.

In diesem Workshop steht der professionelle Umgang mit konfliktreichen Situationen im Fokus. Dazu werden praxisnahe Beispiele von TeilnehmerInnen aufgegriffen und Lösungsstrategien erarbeitet und eingeübt. Ergänzend werden Beispiele über „Teufelskreise“ in Teams sowie häufige Missverständnisse von Vorgesetzten und MitarbeiterInnen durchgesprochen.

Weitere Inhalte dieses Moduls sind der Aufbau individueller Kompetenzen der TeilnehmerInnen in den Bereichen Rhetorik und lösungsorientierte Gesprächsführung..

*Sehr gerne erstellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept nach einer individuellen Abstimmung.*

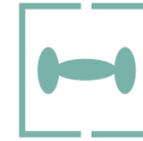
## Modul 3: Souverän und mit innerer Balance in der Führungsrolle bestehen

In Unternehmen und Teams, in denen verschiedene Rollen eingenommen werden, kommt es fast automatisch zu Interessenskonflikten, dem Erleben von Benachteiligung und Frustration. Der Führungskraft, die sich häufig in einer „Sandwich-Position“ befindet, werden hier vielseitige Kompetenzen abverlangt.

Um langfristig die innere Balance zu erhalten, werden in diesem Workshop Möglichkeiten der konstruktiven Machtausübung wie auch der sorgsame Umgang mit sich selbst und Anregungen zu gesunder Führung im Mittelpunkt stehen.

Über praktische Demonstrationen wird ein Bewusstsein für Machtkonstellationen und deren Auswirkungen in Teams geschaffen. Daran anknüpfend werden vertiefte Fertigkeiten der Konfliktlösung und Deeskalation sowie ein souveräner Umgang mit MitarbeiterInnen trainiert. Dabei werden immer wieder Möglichkeiten der eigenen Grenzziehung und Selbstfürsorge reflektiert.

*Sehr gerne erstellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept nach einer individuellen Abstimmung.*



## Unser Trainerteam



**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.



**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.



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



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



**Dr. Anton Schuegger**  
Dr. phil. Dipl. Sportl. Prävention & Rehabilitation Univ., Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Rückenschulleiter, Entspannungstrainer, Experte für Gesundheitsförderung in Unternehmen.



**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.



**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.



**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.



**Martha Selbertinger**  
Trainerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Wirtschaftsmediatorin, systemische Beratung, Kommunikations- und Konflikt-coach, Dipl. Betriebswirtin.



**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.



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



**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®



**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.

„Wir alle sollten die Führungskräfte sein, die wir uns selbst gewünscht hätten.“

Simon Sinek,  
Autor und Motivationsredner