Gesundheitsakademie Chiemgau

Gesund@Work

Fortbildungsprogramm 2024

Für alle, die in Lösungen denken

Vorwort

Für alle, die in Lösungen denken!

Wie oft muss man ein Problem drehen und wenden, um es zu lösen? Kein einziges Mal! Denn mit jedem Wenn und Aber rückt die Lösung sogar etwas weiter in die Ferne.

Für echte Lösungswege muss man vor allem eins: die Machbarkeit als Ziellinie nehmen. Damit ist sicher nicht jedes Problem vom Tisch - aber die Lösungsmöglichkeiten liegen quasi griffbereit daneben.

Mit unserem neuen Fortbildungsprogramm verfolgen wir genau dieses Ziel. Daher bieten wir bei all unseren Themen effektive, praktikable Ansätze und Methoden, die einen echten Mehrwert bringen. Im besten Fall verbunden mit der Fähigkeit, manche Hürden des täglichen Lebens auch mit Leichtigkeit zu nehmen.

Um Ihnen auch die Wahl der passenden Fortbildung möglichst leicht zu machen, garantieren wir Ihnen ein erfahrenes Expertenteam, topaktuelle Themen und eine maximale Flexibilität bei der Wahl des Formats (siehe Seite 3).

Wir freuen uns auf alle, die in Lösungen denken und beraten Sie gern!

Dominique Hannig
Generalbevollmächtigte
Touristik

Ingrid Huber
Bereichsleitung
Gesundheitsakademie Chiemgau

Unsere Formate – Sie haben die Wahl!

Präsenzseminare – Nicht wegzudenken!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –
Wir führen alle Themen gerne präsent durch.

Unsere Onlineformate – Interaktiv und individuell!

Alle unsere Online-Trainings sind live und garantieren einen persönlichen Austausch. Wählen Sie das passende Format:

- **Online-Inputs – 30 Minuten Impulse pur!**
  Für viele Themen haben wir ein besonders kurzes Vortragsformat entwickelt. Es eignet sich optimal als Shortbreak für eine aktive Mittagspause oder als regelmäßige Reihe bestehend aus unterschiedlichsten Themen.
- **Interaktive Onlinevorträge mit 1 bis 2 Stunden Dauer – Kurz und gut!**
  Jedes unserer Themen bieten wir als interaktiven Onlinevortrag mit 1, 1,5 oder 2 Stunden Dauer an.
- **„2in1-Format" – Onlinevortrag & individuelle Fragerunde in einem!**
  Optional können Sie Ihren Vortrag auch im „2in1-Format" buchen. Hier steht der/die Trainerin im Anschluss an die reguläre Vortragszeit für individuelle Fragen einzelner TeilnehmerInnen zur Verfügung. Dies sichert Impulse für eine breitere Gruppe in kurzer Zeit. Die freiwillige Fragerunde sichert den individuellen Austausch im Anschluss.
- **Interaktive Onlineseminare – Fortbildung an jedem Ort!**
  Gerne führen wir unsere Themen als interaktive Onlineseminare für einen individuellen Teilnehmerkreis durch. Hier empfiehlt sich ein modularer Aufbau, der optimale Nachhaltigkeit sichert.

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!

Inhaltsverzeichnis

Stressbewältigung

NEU **Problemlösetraining – Mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung zur Lösung!** 07

Positive Energie ganz easy! 08
Mit den einfachen Methoden der Positiven Psychologie

Resilienz – Mental stark aus eigener Widerstandskraft 09

Achtsam, bewusst, gelassen 10
Das Mittel gegen Stress!

Stressmanagement – Stay cool in tough times 10

Doppelt belastet durch die Betreuung von Angehörigen? 11

NEU **Online-Inputs Stressbewältigung in 30 Minuten** 12

- The Best Cool Downs, um neue Energie zu tanken
- Dem inneren Antreiber die rote Karte zeigen
- Die Positivspirale nutzen
- Stark für Krisen mit Resilienz
- Minipausen mit Achtsamkeit für maximale Leistungsfähigkeit
- Schnelle Stresslöser

Kurz und gut! Alle Themen sind auch als Online-Input buchbar!

Fit & Vital

Anti-Stress-Food 15
Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern!

NEU **Online-Input: Weniger Stressessen, mehr Energie – in 30 Minuten!** 16

NEU **Online-Input: Meal Prepping –** 16
Gut geplant ist halb gegessen - in 30 Minuten!

Start-Up Health – 17
Gesundheit leicht gemacht!

Gesundheitsziele erreichen, 18
den inneren Schweinehund besiegen

Gut geschlafen? 18
Impulse für einen erholsamen Schlaf

Best of Rückengesundheit 19
Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe

NEU **Online-Input: Die besten Kurzübungen bei einem verspannten Nacken und Rücken – in 30 Minuten!** 20

NEU **Online-Input: Augentraining – Beschwerden lindern und vorbeugen in 30 Minuten!** 20

Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

NEU **Mit Serendipität einen Schritt voraus!** 23
Wie Sie ungeahntes Erfolgspotential nicht dem Zufall überlassen

Erfolgsfaktor Souveränität 24
Wenn sympathische Ausstrahlung auf natürliche Autorität trifft

NEU **Die Magie der Routinen** 25
Wie Sie mit dem Erfolgsgeheimnis der kleinen Schritte jedes Ziel erreichen!

NEU **ReCharging – Für einen Energielevel dauerhaft im Plus** 26
Wie Sie langfristig stark und leistungsfähig bleiben

Selbst- und Zeitmanagement 27
Die Kunst, das Richtige zu tun

Durchsetzungs-Stark als Frau im Beruf 27

Yes I can! Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen! 28

The Best Age – Was Sie stark macht 28

Das 7+7 gesunder Lebensführung 29

Azubiseminar 5.0: 30
Ein starker Auftritt von Anfang an

Kommunikation/ Konfliktmanagement

NEU **Die Kunst der passenden Worte** 33
Wie sag ich´s richtig?

Die Kommunikation der Teamplayer 34
„Prima" statt „passt schon"

Konflikte konstruktiv lösen können 35

Professionelle Techniken für die Konfliktklärung 36

Deeskalation am Telefon 37
Das hilft, wenn Argumente nicht mehr helfen

NEU **Keep Cool** 38
Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Deeskalationstraining für „schwierige" Situationen 39
Der Klügere bleibt souverän!

Führung

NEU **Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen** 41

Entscheidungsstark in schwierigen Situationen 42
Mit der Methodik des 8-Punkte-Plans

Klare Kommunikation 43
Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag

Mit Teamresilienz Überlastungssituationen leichter bewältigen 44

Führung bei Herausforderungen mit Positive Leadership 45

Themen im rechtlichen Kontext

Krankheitsbedingte Fehlzeiten 47
Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten

Betriebliches Eingliederungsmanagement – Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten 48

Betriebliches Eingliederungsmanagement – psychisch erkrankter MitarbeiterInnen 48

Betriebliches Eingliederungsmanagement Praxisworkshop 49
So optimieren Sie Ihre Verfahren

Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement – Praxisworkshop 50

Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer 51

Stressbewältigung

Gelassenheit
und fördern.

NEU Problemlösetraining – Mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung zur Lösung!

Probleme lösen leicht gemacht!

Gibt es eine Gebrauchsanleitung für einen besseren Umgang mit Stress? Eher nicht, denn jeder reagiert sehr individuell und auch die Situationen ändern sich. Was es jedoch tatsächlich gibt, ist ein sehr bewährtes System, mit dem Sie zum Problemlöser in eigener Sache werden.

Mit dem Problemlösetraining gehen Sie Ihre Belastungsfaktoren nach einem klaren Leitfaden an. In einfach nachvollziehbaren Schritten bringen Sie Struktur in Ihr individuelles „Stressthema" und geben der Lösung aktiv eine Richtung und ein Ziel. Das „Trainingsprogramm" können Sie natürlich in der Zukunft weiter anwenden – wie bei allem gilt auch hier: Übung macht den Meister!

Inhalte:

- Die Stress-Ampel oder Lösungsansätze auf unterschiedlichen Ebenen
- Vorstellung des Problemlösetrainings und des Leitfadens mit den einzelnen Schritten
- Anwendung anhand eines konkreten Beispiels
- Transfer für zukünftige Belastungssituationen
- Langfristige Effekte: mehr Sicherheit, Selbstbewusstsein und Distanz im Umgang mit zukünftigen Stressfaktoren

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:
Präsenzseminar: 0,5 Tage

Trainerinnen (alternativ):
Sina Schwenninger, Martha Selbertinger
(siehe Profile Seite 53)

Unser „2in1-Format" – Onlinevortrag & individuelle Fragerunde in einem!

Positive Energie ganz easy!
Mit den einfachen Methoden der Positiven Psychologie

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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Martha Selbertinger, Antje Wiedmann, Sina Schwenninger
(siehe Profile Seite 53)

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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Silke Engelke, Sandra Krien, Sina Schwenninger, Antje Wiedmann, Maike von Grumbkow, Kathrin S. Müller, Susanne Rosenegger
(siehe Profile 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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Martha Selbertinger, Sina Schwenninger, Antje Wiedmann, Silke Engelke
(siehe Profile Seite 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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Sina Schwenninger, Sandra Krien, Antje Wiedmann, Maike von Grumbkow, Thomas Rausch, Martin Abel, Silke Engelke, Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger,
(siehe Profile Seite 52/53)

Doppelt belastet durch die Betreuung von Angehörigen?
Wie Sie doppelt gut für sich sorgen!

Die Betreuung von Angehörigen - ob hilfsbedürftige Eltern, Verwandte oder der Nachwuchs - 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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Antje Wiedmann, Silke Engelke, Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 52/53)

NEU Online-Inputs Stressbewältigung – in 30 Minuten!

Unsere interaktiven Online-Inputs eignen sich optimal für einen vollen Terminkalender, zum Beispiel als „gesunde Mittagspause" oder im Rahmen einer regelmäßigen Reihe. Nach dem Motto „kurz und gut" liegt der Fokus auf sehr praxisorientierten Impulsen in nur 30 Minuten.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird es mit vielen Übungen und Empfehlungen gleich konkret. Um Interesse an einer selbständigen Vertiefung des Themas zu wecken, erhalten die TeilnehmerInnen eine freiwillige Aufgabe zur individuellen Nachbereitung. Je nach Thema werden Audios zum selbständigen Fortführen von der/dem TrainerIn zur Verfügung gestellt.

Selbstverständlich können die Vorträge auf Wunsch auch zeitlich verlängert werden und/oder eine Frager und mit der/dem TrainerIn im Anschluss gebucht werden.

The Best Cool Downs, um neue Energie zu tanken – in 30 Minuten!

Kurzen Boxenstopp gefällig? In diesem Online-Input erhalten Sie Ideen, wie Sie schnell regenerieren und wieder Energie tanken können. Außerdem werden Hebel zur nachhaltigen Verbesserung des Energielevels erarbeitet - für die kleineren, aber auch größeren „Stresstests" des Alltags.

Dem inneren Antreiber die rote Karte zeigen – in 30 Minuten!

Glauben Sie nicht alles, was Sie von sich fordern! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie stressverstärkende Gedanken bei sich identifizieren und Ihre Anspruchshaltung an sich selbst modifizieren.

Die Positivspirale nutzen – in 30 Minuten!

Positive Energie kann man ganz aktiv selbst in Gang setzen! Mit den sehr leicht anwendbaren Methoden der Positiven Psychologie erhalten Sie konkrete Übungen, wie Sie jeden Tag ein Stück Wohlbefinden und gesunden Optimismus in Ihr Leben holen.

Stark für Krisen mit Resilienz – in 30 Minuten!

Resilienz heißt „Ja" zusagen, wenn das Leben manchmal „Nein" sagt! Mit verschiedenen Bausteinen der Resilienz gelingt dies leichter. In diesem Online-Vortrag werden konkrete Übungen vorgestellt, mit denen man täglich mehr zu einem Stehauf-Männchen wird!

Minipausen mit Achtsamkeit für maximale Leistungsfähigkeit – in 30 Minuten!

Achtsamkeit „To Go"? Das geht! Sie erhalten Impulse für leicht anwendbare Übungen, kleine Mini-Pausen und auch für SOS-Notfälle.

Schnelle Stresslöser – in 30 Minuten!

Mit Atementspannung, progressiver Muskelentspannung, Körperklopftechnik oder Akupressur wird Stress schnell und effektiv abgebaut. In 30 Minuten können zwei dieser schnellen Stresslöser vorgestellt und gemeinsam geübt werden. Sie haben die Wahl!

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:
Onlinevortrag mit 30 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen

Optional buchbar im „2in1-Format"
(Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Alle Themen: Sina Schwenninger, Martha Selbertinger, Silke Engelke
Schnelle Stresslöser: Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profile Seite 52/53)

Kurz und gut! Alle Themen sind auch als Online-Input buchbar!

Fit & Vital

Leistungsfähig und **stark** im Berufsleben.

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:
  - 4 Stunden mit einer gemeinsamen Zubereitung und Verkostung stressreduzierender Speisen (Die Trainerin nimmt alle Utensilien mit, es ist keine besondere Raumausstattung erforderlich)
  - 3 Stunden ohne Zubereitung und Verkostung
- Onlineseminar:
  3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Sina Schwenninger
(siehe Profil Seite 53)

NEU Online-Input: Weniger Stressessen, mehr Energie – in 30 Minuten!

Sie „stärken" sich gerne bei Stress mit Süßigkeiten und mit Snacks in Griffweite? Wie Sie mit Ernährung wirklich Energie tanken, leistungsfähig bleiben und Stressessen reduzieren, erfahren Sie in diesem Online Input.

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:
Onlinevortrag mit 30 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
Optional buchbar im „2in1-Format" (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Sina Schwenninger
(siehe Profil Seite 53)

NEU Online-Input: Meal Prepping – Gut geplant ist halb gegessen in 30 Minuten!

Für gesunde Ernährung „To Go" fehlen Ihnen die Zeit und gute Ideen für eine unkomplizierte Vorbereitung? Dann erfahren Sie in diesem Online Input, wie Sie schlau planen, welche Lebensmittel und Rezepte hierfür geeignet sind und wie eine gute Vorratshaltung aussehen sollte.

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:
Onlinevortrag mit 30 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
Optional buchbar im „2in1-Format" (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Sina Schwenninger
(siehe Profil Seite 53)

Start Up Health – Gesundheit leicht gemacht!

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

Trainer:
Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 52)

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen."
Mahatma Ghandi

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 Wissenstands, 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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Sandra Krien
(siehe Profil Seite 52)

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. Doch auch nur gelegentlichen Ein- bzw. Durchschlafproblemen kann vorgebeugt werden. Wie es gelingen kann, für optimale Schlafbedingungen zu sorgen oder wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden, ist Inhalt dieses Seminars/Vortrags.

Inhalte:
- 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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainer:
Martin Wälde
(siehe Profil Seite 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.

Inhalte:
- 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 Schuhegger
(siehe Profil Seite 52)

NEU Online-Input: Die besten Kurzübungen bei einem verspannten Nacken und Rücken – in 30 Minuten!

Just do it! Bei diesem Online-Input erproben Sie kurze, effektive Übungen gleich selbst, um Nacken- und Rückenverspannungen vorzubeugen oder zu lindern. Sie erhalten eine professionelle, genaue Anleitung und kurze Theorieinputs für das nötige Hintergrundwissen.

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:
Onlinevortrag mit 30 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
Optional buchbar im „2in1 Format" (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 52)

NEU Online-Input: Augentraining – Beschwerden lindern und vorbeugen– in 30 Minuten!

Zu viel Bildschirmarbeit kann die Augen überanstrengen und zu vielfältigen Beschwerden wie Reizungen, Sehbeschwerden, Kopfschmerzen etc. führen. Mit einfachen kurzen Übungen zur Augenentspannung und Stärkung der Kiefer- und Nackenmuskulatur steuern Sie gezielt dagegen.

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:
Onlinevortrag mit 30 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
Optional buchbar im „2in1 Format" (Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Antje Wiedmann, Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 52)

Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

Eigene Potenziale erkennen und ausbauen.

NEU Mit Serendipität einen Schritt voraus!

Wie Sie ungeahntes Erfolgspotential nicht dem Zufall überlassen

Von Kolumbus Entdeckung Amerikas bis hin zur Erfindung des Penicillins – bei vielen Erfolgsgeschichten hatte der Zufall seine Hände im Spiel. Die empirische Forschung beschäftigt sich zunehmend mit diesem Phänomen des „glücklichen Zufalls", der Serendipität.

Menschen, die dem Zufall eine Chance geben, sind im Vorteil. Sie erkennen unerwartetes Erfolgspotential und nutzen es. Während andere einem strikten Kurs folgen, ungeahnte Chancen nicht erkennen, verfügen sie über eine gelassene Offenheit und ergreifen „das Glück beim Schopf". Entscheidend für diese Fähigkeit sind spezielle Eigenschaften. Eine Konstellation aus Flexibilität, Frustrationstoleranz und Neugierde bestimmt ihr Denken und Tun. Dadurch schaffen, erkennen und nutzen sie mehr Gelegenheiten.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Aspekte zu dieser gelassenen Wachsamkeit führen, machen sich Ihre bereits vorhandenen serendipitären Kompetenzen bewusst und können sie gezielt weiterentwickeln. Gerade in unserer heutigen Arbeitswelt, in der strikte Pläne oft von der Realität überholt werden, ein entscheidender Vorsprung.

Inhalte:

- Aktuelle Erkenntnisse der Forschung zur Serendipität
- Bereits gelebte Serendipität im (Berufs)Leben erkennen
- Positive Effekte und die konkrete Anwendung im beruflichen Alltag: Vom Blick auf kleine Chancen und auf große Glücksfälle
- Persönliche Eigenschaften, die Serendipität ermöglichen und fördern
- Individuelle Verankerung und Weiterentwicklung serendipitärer Kompetenzen mit vielen praktischen Übungen
- Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format"
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Silke Engelke, Sina Schwenninger, Martha Selbertinger
(siehe Profile Seite 53)

Bundesweit vor Ort!

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

Erfolgsfaktor Souveränität

Wenn sympathische Ausstrahlung auf natürliche Autorität trifft

Souveränität ist eine Mischung verschiedenster Fähigkeiten und für unsere heutige Arbeitswelt wie gemacht. Zu dieser gewinnenden Ausstrahlung zählen Zielstrebigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Lösungsorientierung, uneitles Selbstvertrauen und das richtig 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 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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format (Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Maike von Grumbkow, Antje Wiedmann, Martin Abel, Kathrin S. Müller, Dr. Cora Steinbach, Susanne Rosenegger, (siehe Profile Seite 52/53)

NEU Die Magie der Erfolgsroutinen

Wie Sie mit der Kraft der Mini-Gewohnheiten jedes Ziel erreichen!

Um ihre individuellen Ziele - egal ob berufliche, persönliche oder gesundheitliche Vorhaben - zu erreichen, nutzen viele erfolgreiche Menschen die große Kraft von Routinen. Es sind positive Mini-Gewohnheiten - zu klein um damit zu scheitern - die eine große Kraft entwickeln. Mit dieser überlegenen Strategie der Gewohnheitsbildung werden schwierige Vorhaben ganz einfach zum Selbstläufer. Das Schöne daran: Der Effekt überträgt sich auch auf andere Bereiche!

In diesem Seminar entwickeln auch Sie Ihre ganz individuellen Tagesroutinen. Sie lernen Methoden kennen, die wissenschaftlich fundiert und überall einsetzbar sind. So kommen Sie Ihren Zielen täglich näher und erfahren, wie Sie langfristig am Ball bleiben.

Inhalte:

- Die Magie der Routine – Warum Routinen Ihren Alltag enorm erleichtern
- Gehirnforschung – Was in Ihrem Gehirn passiert
- Kleine Veränderungen, gewaltige Wirkung
- Ihre eigenen Routinen finden und langfristig verankern
- Den bisherigen Tagesverlauf analysieren schlechte Gewohnheiten identifizieren
- Ihre eigenen positiven Routinen finden und langfristig verankern
- Deep Work Methode – eine wichtige Erfolgsroutine

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format" (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Silke Engelke
(siehe Profil Seite 53)

Unser „2in1-Format" – Onlinevortrag & individuelle Fragerunde in einem!

NEU ReCharging – Für einen Energielevel dauerhaft im Plus

Wie Sie langfristig stark und leistungsfähig bleiben

Zeitmanagement-Tools kommen in der heutigen Arbeitswelt immer mehr an ihre Grenzen. Stattdessen wird der schlaue und weitsichtige Umgang mit den eigenen Kräften ein entscheidender Schlüssel für nachhaltige Leistungsfähigkeit, hohe Lebensqualität und innere Stärke. Denn nur mit umfassender Energiekompetenz befindet sich der Level langfristig im Plus statt „auf Reserve".

ReCharging bedeutet, seine Kraftressourcen immer effizient einzuteilen und regelmäßig aufzufüllen. In diesem Seminar erhalten Sie zielführendes Wissen und lernen Methoden kennen, um eine ganz individuelle, bestmögliche Energiebilanz zu erreichen und für die Zukunft zu erhalten.

Inhalte:
- Mentale Energieeffizienz – Ihr persönlicher Energie-Check
- ReCharging – Wohin geht meine Energie? Woher erhalte ich Energie?
- Powerrituale – Wissenschaftlich erforschte, alltagstaugliche Methoden für mehr Energie in Ihrem Berufsalltag
- Energiekompetenz – Besser auf die inneren Rhythmen achten und intelligent nutzen
- Stressbewältigungsstrategien – Ihre körperlichen und mentalen Ressourcen bewusst einsetzen, um neue Tatkraft zu gewinnen
- Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken – Bewusst den Kopf frei bekommen und Anspannung loslassen

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:
- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format"
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Silke Engelke
(siehe Profil Seite 53)

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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Maike von Grumbkow, Susanne Rosenegger
(siehe Profile Seite 52/53)

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

Trainerinnen (alternativ):
Sandra Krien, Susanne Rosenegger
(siehe Profile 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: Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Michaela Suchy, Susanne Rosenegger
(siehe Profile Seite 53)

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 altersgemischten Teams

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:
- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Sandra Krien, Antje Wiedmann, Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger (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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainer:
André Kellner
(siehe Profil Seite 52)

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: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 1 bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format (Beschreibung siehe Seite 3)

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

Trainerinnen (alternativ):
Anett Weber-Pöpsel, Michaela Suchy, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 53)

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

Kommunikation / Konfliktmanagement

Für eine zielführende und konstruktive Kooperation.

NEU Die Kunst der passenden Worte

Wie sag ich´s richtig?

In diesem Seminar erhalten Sie eine Toolbox mit kommunikativen Tipps & Tricks für Situationen, bei denen die Wahl der richtigen Worte durchdacht sein sollte. Gemeinsam mit unserer/m ExpertIn entwickeln Sie Lösungsoptionen für unterschiedlichen Themen und Situationen. Die Bearbeitung von (Ihren) konkreten Praxisfällen steht dabei im Vordergrund, von der alle TeilnehmerInnen für den eigenen Berufsalltag profitieren.

Die Kunst der passenden Worte kann aus vielen Facetten bestehen: konstruktive Fragetechniken, das Vermeiden von Stolpersteinen, die optimale Vorbereitung auf schwierige Gespräche, eine selbstbewusste Haltung, klare Statements statt vieler Worte etc. In dem Workshop lernen Sie, diese gekonnt einzusetzen!

Inhalte:

- Hilfreiches Hintergrundwissen zur Kommunikation: Chancen, Tücken, Meta-Kommunikation
- Anliegen und Bedürfnisse richtig formulieren
- Missverständnisse durch Klarheit ausräumen
- Fragetechniken gekonnt anwenden
- Konstruktivität und Sachlichkeit als Standards setzen und einfordern
- Verteidigungsstrategien vermeiden
- Vorbereitung auf schwierige Gespräche
- Die Voraussetzungen für eine selbstsichere Haltung
- Durch den Fokus auf konkrete Praxisfälle können die oben genannten Inhalte auch abweichen, um eine möglichst individuelle Betreuung der TeilnehmerInnen zu gewährleisten.

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format"
(Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Silke Engelke, Martha Selbertinger, Susanne Rosenegger, (siehe Profile Seite 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: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1“Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Antje Wiedmann (siehe Profil Seite 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: ab 1 Tag
- 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 (alternativ):
Dagmar Christadler, Anja Pflaum, Michaela Suchy, Martin Abel, Sandra Krien, Susanne Rosenegger, Silke Engelke
(siehe Profile Seite 52/53)

Konkrete Gesprächsinstrumente für die Konfliktklärung.
Wie Sie mediative Gesprächsmethoden 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

TrainerInnen (alternativ):
Kathrin S. Müller, Martin Abel, Silke Engelke
(siehe Profile Seite 52/53)

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)

Einige unserer Themen sind auch für Einzelpersonen buchbar!

WEITERE INFOS

NEU Keep Cool – Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Der Umgang mit manchen Menschen im Berufsleben hat es in sich – ob Kunden, GeschäftspartnerInnen oder KollegInnen. Dafür braucht man die richtigen Methoden, um die „Regie zu behalten" und um Gesprächssituationen durch eine konstruktive und dennoch zielführende Kommunikation die gewünschte Richtung zu geben. Das spart Zeit und Nerven – und ist Inhalt dieses Seminars.

Der Praxisbezug steht dabei im Vordergrund. Für verschiedene Modellsituationen aus Ihrem Berufsalltag erhalten Sie bewährte Techniken aus der Kommunikation, um präventiv zu agieren und Gespräche gezielt zu steuern. Sie erfahren von unserem Experten, welche inneren Haltungen es Ihnen ermöglichen, Gesprächsfallen zu vermeiden, eine gute innere Distanz einzunehmen und falls erforderlich auch klare Grenzen zu ziehen. So schonen Sie Ihr Nervenkostüm und bleiben stark in einem anspruchsvollen Berufsfeld.

Inhalte:

- Abgrenzung von schwieriger Situation zu schwierigem Zeitgenossen
- Klärung möglicher Motive: Was sich hinter dem Verhalten schwieriger Zeitgenossen verbergen kann
- Gewusst wie: Kommunikationstechniken und -strategien, um konstruktiv und dennoch zielsicher Gespräche zu führen
- Keine Chance für Gesprächsfallen: Wie Sie Standards einfordern und Sachlichkeit aufrecht erhalten
- Die Regie behalten: Wie Sie bei Provokationen souverän bleiben
- Auf die Haltung kommt es an: Was uns „selbst-sicher" und souverän agieren lässt
- In guter Distanz: Die eigene Widerstandskraft stärken, Energie-Tankstellen etablieren

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format"
(Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Martin Wälde, Thomas Rausch, Michaela Suchy, Martha Selbertinger, Martin Abel
(siehe Profile Seite 52/53)

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.

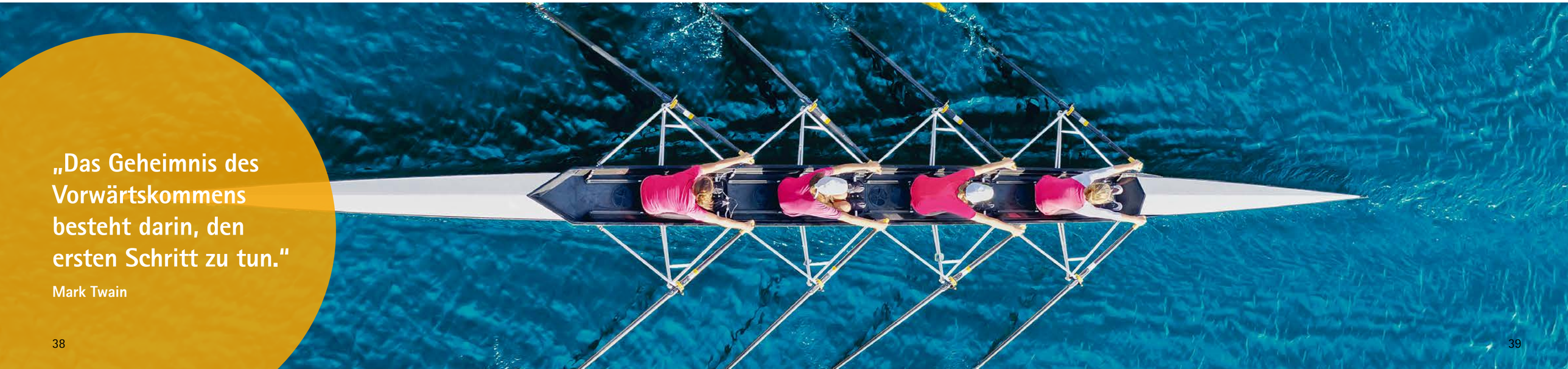
Inhalte:

- Vorsprung durch Wissen: Mögliche Hintergründe, Bedürfnisse und Motive von „Eskalierern"
- Präventiv aktiv werden: Maßnahmen, Tipps und Tricks um zu deeskalieren bevor es eskaliert
- Präsent sein ohne Aggression zu erzeugen
- Die „rote Zone" des anderen erkennen
- Verbale und nonverbale Selbstbehauptung in schwierigen Situationen
- Klare und konstruktive Gesprächsführung, gute Grenzen ziehen
- Mit Rollendistanz die Flexibilität, Souveränität und Gelassenheit erhöhen
- Selbstfürsorge als Grundlage guter Arbeit
- Konkrete Bearbeitung von Praxisbeispielen aus Ihrem Berufsalltag

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:
Präsenzseminar: 1 Tag

TrainerInnen (alternativ):
Martin Abel, Heidi Prochaska
(siehe Profile Seite 52/53)



„Das Geheimnis des Vorwärtskommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun."

Mark Twain

Führung

Gemeinsam erfolgreiche Wege gehen.

Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen

Die Zahl der psychischen Erkrankungen und die daraus resultierenden Fehltage stiegen seit 2010 um 56 Prozent. Verbunden mit langen Ausfallzeiten können die Auswirkungen für die Betroffenen selbst, aber auch für den Arbeitgeber schwerwiegend sein.

In diesem Seminar erhalten Sie eine Übersicht über psychische Erkrankungen, Frühwarnsignale und Empfehlungen für eine Gesprächsführung. Sie gewinnen wichtiges Hintergrundwissen und gewinnen Sicherheit in dieser besonderen Führungsthematik. Unser Experte verbindet dabei seine Erfahrungen aus seiner aktuellen Tätigkeit als Psychologe in einer psychosomatischen Abteilung mit seiner Kompetenz als Trainer.

Inhalte:

- Welche häufigen psychischen Erkrankungen gibt es? Kennzeichen? Therapiemöglichkeiten?
- Wie kann man sie als „Laie" mit Personalverantwortung einordnen? Was ist noch normal, was nicht mehr?
- Frühwarnsignale kennen und richtig reagieren
- Wie spreche ich eine/n MitarbeiterIn darauf an? Sensible und dennoch klare Gesprächsführung
- Möglichkeiten zur Intervention und Grenzen für mich als Führungskraft
- Präventive Maßnahmen: Was kann (am Arbeitsplatz) beeinflusst werden?
- Welche Frühwarnsignale für eine psychische Belastung könnte ich bei mir selbst erkennen und wie kann ich gegensteuern?

Zielgruppe:
Führungskräfte aller Ebenen, MitarbeiterInnen aus dem Personalwesen, Betriebs-, Personalräte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 bis 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format"
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainer (alternativ):
Thomas Rausch, Martin Wälde
(siehe Profile Seite 52/53)

Für Führungskräfte bieten wir ein spezielles Fortbildungsprogramm **„Gesundheitsakademie für Führungskräfte"**.

Gerne senden wir Ihnen nähere Informationen zu!

NEU Entscheidungsstark in schwierigen Situationen
Mit der Methodik des 8-Punkte-Plans

Führungskräfte werden immer wieder mit Entscheidungen konfrontiert, die keine Eindeutigkeit erlauben. Wie lassen sich Entscheidungen treffen bei fehlenden, konkurrierenden oder zu vielen Wahlmöglichkeiten? Wie können Entscheidungsrisiken minimiert werden?

In diesem Seminar vergrößern Sie Ihre Entscheidungsmethodik in unsicheren Situationen. Mit dem 8-Punkte-Entscheidungsplan erhalten Sie Strategien, um im Entscheidungsprozess Klarheit zu behalten. Erkenntnisse wenden Sie bereits während des Workshops auf Ihre relevanten Entscheidungssituationen an und erzielen so einen echten Mehrwert für Ihren Führungsalltag.

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

Zielgruppe:
Führungskräfte aller Ebenen

Dieses Seminar eignet sich auch für MitarbeiterInnen oder einen gemischten Teilnehmerkreis.

Formate zur Auswahl/Dauer:
Präsenzseminar: 1,5 - 2 Tage

Trainerin:
Heidi Prochaska
(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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Maike von Grumbkow, Dagmar Christadler, Thomas Rausch, Susanne Rosenegger, Martin Abel
(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

NEU Mit Teamresilienz Überlastungssituationen leichter bewältigen

Voraussetzungen für mehr Widerstandsfähigkeit im Team schaffen

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: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Martha Selbertinger, André Kellner, Silke Engelke
(siehe Profile Seite 52/53)

Führung bei Herausforderungen mit Positive Leadership

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

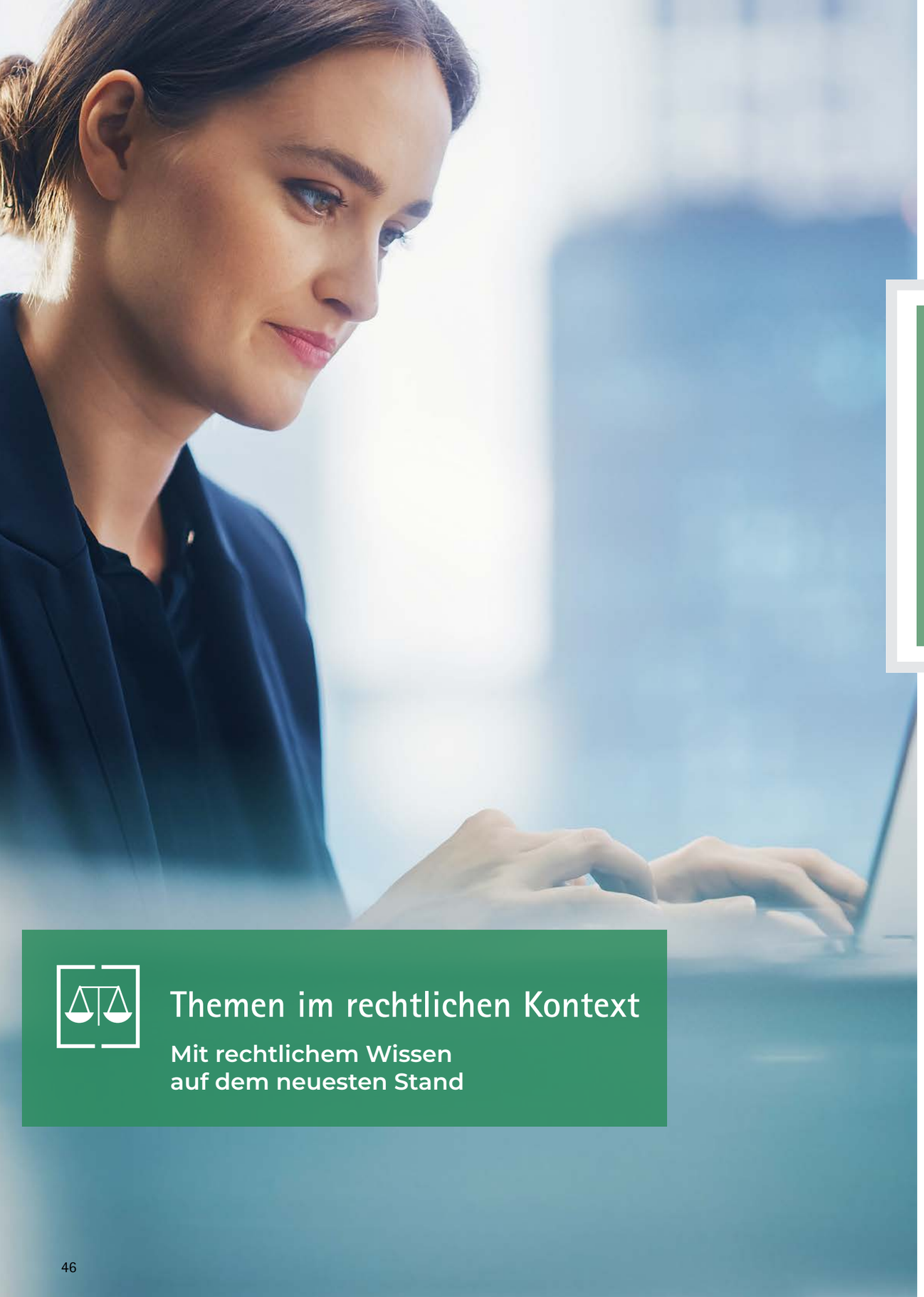
Zielgruppe:
Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
  (für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar:
  Dauer nach Abstimmung,
  für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1"Format
(Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Martha Selbertinger, Silke Engelke, Antje Wiedmann
(siehe Profile Seite 52/53)



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 SGIX, 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)

Diese Seminarthemen sind für Einzelpersonen buchbar – Termine auf

WEITERE INFOS

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)

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)

Betriebliches Eingliederungsmanagement. Praxisworkshop
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)

Alle Seminartermine für Einzelpersonen finden Sie hier:

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)

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)

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.terme.de

Stand 09/2023, 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

Martin Abel
Trainer, Coach, Dozent für Burnout-Berater, Dozent an einer Heilpraktiker-Schule, Supervisor, Heilpraktiker für Psychotherapie, langjährige Tätigkeit als Lehrtrainer Selbstverteidigung und interkulturelle Kompetenz in der Polizei, aktuell in eigener Praxis tätig, Yoga- und Meditationsleiter

Angela Huber
Rechtsanwältin, Fachanwältin für Arbeits- und Sozialrecht, Mediatorin BM®, zertifizierte Disability Managerin CDMP®, Lehrbeauftragte an der Hochschule München, Dozentin für Anwälte, Betriebsräte, Unternehmen, Ausbilderin der Disability Manager CDMP®; Tätigkeitsschwerpunkte: Arbeits- und Sozialrecht,Betriebliches Eingliederungsmanagement

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

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.)

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

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

Silke Engelke
Trainerin, Gesundheitsmanagerin, Achtsamkeitslehrerin, Dipl.- Sportwissenschaftlerin; langjährige Erfahrung als Führungskraft im HR-Bereich, Leitung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement, Organisationsentwicklerin zertifizierter Coach, zertifizierte MBSR-Lehrerin; Gründerin von „Achtsamkeit in Praxis", Achtsamkeitstherapeutin in der Klinik St. Irmingard Fachklinik für Psychosomatik

Sandra Krien
Zertifizierte Trainerin (SystemCert, WIFI) und Ausbildnerin 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

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

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

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®

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

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

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

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

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

Susanne Rosenegger
Trainerin, Management-Trainer-Ausbildung AMT, Systemische Persönlichkeitsentwicklung, klientzentrierte Gesprächsführung und gewaltfreie Kommunikation, zertifizierte Burnout Lotsin®, Entspannungs-Therapeut-Pädagogin, Lizenzierung für Benchmarks, DISG, GPOP, WAI ZRM® Züricher Ressourcen Modell, Gesund Führen nach Dr.K.Matyssek,

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

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

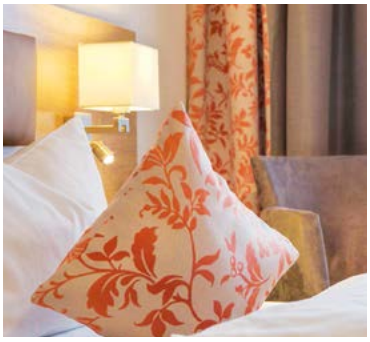
Martin Wälde
Trainer, Dozent an der Universität Bamberg, systemischer Berater, langjährige Tätigkeit in der Suchtprävention, Diplom-Psychologe, aktuell in eigener Praxis und als Psychologe in der psychosomatischen Abteilung der Simssee Klinik tätig

Sina Schwenninger
Trainerin, Coach für Stressbewältigung und Burnout-Prävention, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Ernährungsberaterin, Autorin für den Südwestverlag („Weg mit dem Stressbauch"), Einzelcoaching und Beratung, Dipl.- Wirtsch.-Ing. Schwerpunkt Marketing

★ ★ ★ ★
Thermenhotel
STRÖBINGER HOF

IHR SEMINARHOTEL VOR ORT

ERFOLGREICH TAGEN UND WOHLFÜHLEN



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)

GWC_GAC_903_0921

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