



# Gesundheitsakademie für Führungskräfte

Fortbildungsprogramm 2024

Alles, was  
Führungskräfte  
stark macht!





## Vorwort

### Für alle, die in Lösungen denken!

Führen in der heutigen Berufswelt ist ein Geschicklichkeitsparcours. Es bedeutet Hürden überwinden, Hindernisse erkennen, schnell reagieren, immer wieder aufs Neue das Tempo anpassen, alle mitzunehmen...

Um für diese täglichen Moves optimal vorbereitet zu sein, bieten wir mit unserem neuen Fortbildungsprogramm alles, was für die heutige Arbeitswelt stark macht. Dabei setzen wir bei unseren Seminaren und Vorträgen konsequent auf effektive und praxisorientierte Ansätze und Methoden. Konkrete Machbarkeit statt realitätsferne Theorie – damit Sie nicht immer wieder dieselbe Runde drehen, sondern direkt die Zielgerade erreichen.

Auch bei der Wahl der passenden Fortbildung möchten wir Ihnen Umwege ersparen. Wir garantieren Ihnen ein Trainerteam mit langjähriger Expertise in der Weiterbildung von Führungskräften, topaktuelle Themen und eine maximale Formatvielfalt (siehe Seite 3).

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

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!



## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenz- entwicklung

|                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  <b>Erfolgsfaktor Menschenkenntnis</b>                             | 07 |
| Unterschiede erkennen für eine erfolgreiche Führung und Zusammenarbeit                                                                             |    |
|  <b>Präsentations- und Moderationstraining</b>                     | 08 |
| Für einen souveränen Auftritt und zielführende Meetings                                                                                            |    |
|  <b>Fokussiertes Arbeiten für mehr Effizienz und Zufriedenheit</b> | 09 |
| Konzentriertes Arbeiten und Meeting-Kultur neu gedacht!                                                                                            |    |
| <b>Erfolgsfaktor Souveränität</b>                                                                                                                  | 10 |
| Wenn natürliche Autorität auf sympathische Ausstrahlung trifft                                                                                     |    |
| <b>Durchsetzungs-Stark im Beruf</b>                                                                                                                | 11 |
| Wie Sie sich für sich selbst stark machen                                                                                                          |    |
| <b>Mit kollegialer Beratung zur Lösung</b>                                                                                                         | 12 |
| Get the bigger picture!                                                                                                                            |    |

## Stressbewältigung

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  <b>Stresskompetenz speziell für Führungskräfte</b>                                                                                                                                                                                                          | 15 |
| Die persönliche Ebene und die Organisation im Blick                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
| <b>Stark im Führungsalltag durch Resilienz</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16 |
|  <b>Online-Inputs Stressbewältigung – in 30 Minuten</b>                                                                                                                                                                                                      | 17 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• The Best Cool Downs, um neue Energie zu tanken</li> <li>• Dem inneren Antreiber die rote Karte zeigen</li> <li>• Die Positivspirale nutzen</li> <li>• Stark für Krisen mit Resilienz</li> <li>• Minipausen mit Achtsamkeit für maximale Leistungsfähigkeit</li> <li>• Schnelle Stresslöser</li> </ul> |    |

## Führungskompetenzen

|                                                                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  <b>Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen</b> | 19 |
| <b>Mit Empowerment die Selbstverantwortung im Team stärken</b>                                                                                                                                          | 20 |
| <b>Mit Teamresilienz Überlastungssituationen leichter bewältigen</b>                                                                                                                                    | 21 |
| <b>Das 7+7 gesunder Führung</b>                                                                                                                                                                         | 22 |
| Gesunde Selbstführung mit dem „inneren Manager“                                                                                                                                                         |    |
| <b>Gesund Führen</b>                                                                                                                                                                                    | 23 |
| Der positive Domino-Effekt für mehr Wohlbefinden                                                                                                                                                        |    |
| <b>Führen im Generationenmix</b>                                                                                                                                                                        | 24 |
| Vielfalt mit Teamgeist                                                                                                                                                                                  |    |
| <b>Führung „up to date“</b>                                                                                                                                                                             | 25 |
| Junge Nachwuchskräfte führen                                                                                                                                                                            |    |
| <b>Führung hybrid</b>                                                                                                                                                                                   | 26 |
| Nach der Pflicht kommt die Kür                                                                                                                                                                          |    |

## Kommunikation/ Konfliktmanagement

|                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  <b>Schlagfertigkeit – die richtigen Worte im richtigen Moment</b> | 29 |
| Intelligentes und souveränes Fairplay mit Raffinesse                                                                                                  |    |
| <b>Win-Win durch Wertschätzung</b>                                                                                                                    | 30 |
| Für alle Seiten                                                                                                                                       |    |
| <b>Klare Kommunikation</b>                                                                                                                            | 31 |
| Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag                                                                                                                |    |
| <b>Keine Führung ohne Feedback</b>                                                                                                                    | 32 |
| Wie Sie Lob und Kritik konstruktiv kommunizieren                                                                                                      |    |
| <b>Verhandeln wie ein Profi</b>                                                                                                                       | 33 |
| Erweitern Sie Ihre Führungskompetenzen mit dem weltweit anerkannten Harvard Konzept                                                                   |    |
| <b>Konflikte souverän managen</b>                                                                                                                     | 34 |
| Mit konkreten Gesprächstechniken für die Konfliktklärung                                                                                              |    |
| <b>Deeskalationstraining für schwierige und emotional aufgeheizte Situationen</b>                                                                     | 35 |
| Etwas tun, wozu andere nicht in der Lage sind                                                                                                         |    |

## Starkes Team

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <b>Winning Teams</b>                       | 37 |
| So führen Sie sich und Ihr Team zum Erfolg |    |
| <b>Individuelle Teamentwicklungen</b>      | 37 |
| Für Ihr Team gemacht                       |    |

## Führungskompetenzen für Einsteiger

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Führungskräfteentwicklung kompakt                                              |    |
| Die Kunst des Führens                                                          |    |
| <b>Modul 1: Die neue Führungsaufgabe</b>                                       | 39 |
| kompetent, gelassen und gut vorbereitet angehen                                |    |
| <b>Modul 2: Professionelles Konfliktmanagement für Führungskräfte</b>          | 40 |
| <b>Modul 3: Souverän und mit innerer Balance in der Führungsrolle bestehen</b> | 40 |

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





## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenz- entwicklung

Eigene Potenziale stärken und  
entwickeln

## **[NEU]** Erfolgsfaktor Menschenkenntnis Unterschiede erkennen für eine erfolgreiche Führung und Zusammenarbeit

Jedes Team besteht aus MitarbeiterInnen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten. Je größer Ihre Menschenkenntnis als Führungskraft ist, umso leichter fällt es Ihnen, die Zusammenarbeit trotz aller Unterschiede erfolgreich zu gestalten. Das Wissen, wie Teammitglieder – aber auch KollegInnen, Vorgesetzte und Kunden – „ticken“, hilft Ihnen dabei, sinnvolle Synergien zu fördern und Konfliktpotentiale zu reduzieren.

In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiches Hintergrundwissen über verschiedene persönliche Grundausrichtungen von Menschen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Führungsverhalten situativ gestalten und Ihren Kommunikationsstil differenzieren können. Dabei geht es sich nicht um Psychologisieren und Schubladendenken, sondern um hilfreiches Wissen, das Sie in Ihrer Wahrnehmung und Führungskompetenz unterstützt. Mit vielen Übungen zur Fremd- und Selbsteinschätzung und Arbeit an praktischen Fällen erhalten Sie viele Transfermöglichkeiten für den beruflichen Alltag.

### Inhalte:

- Menschenkenntnis: ein unverzichtbarer Erfahrungsschatz
- Hintergrundwissen über verschiedene persönliche Grundausrichtungen von Menschen und deren „Mischformen“ in der gelebten Realität
- Praktische Anwendung anhand von konkreten Fällen: Wie gestalte ich den Umgang und die Kommunikation je nach Persönlichkeitsstruktur (insbesondere auch in Stress-Situationen)
- Selbsttest: Wie „ticke“ ich?
- Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften: Lebenslange Weiterentwicklung statt unveränderliche Stereotypen
- Gemischte Teams als Chance begreifen
- Mit transparenter Kommunikation aus gegensätzlichen Persönlichkeiten sich ergänzende Teamplayer machen
- Vom ersten Eindruck zur gesicherten Einschätzung: Wahrnehmungsfehler und falsche Interpretationen vermeiden

*Gerne bieten wir dieses Thema auch für MitarbeiterInnen und/oder einen gemischten Teilnehmerkreis an.*

### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 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, Martha Selbertinger,  
Susanne Rosenegger, Michaela Suchy  
(siehe Profile Seite 42/43)

Unser „2in1-Format“ –  
Onlinevortrag &  
individuelle Frage-  
runde in einem!

## **[NEU]** Präsentations- und Moderationstraining Für einen souveränen Auftritt und zielführende Meetings

Mit dem richtigen Know-how und einem professionellen Werkzeugkoffer öffnen Sie für sich neue Türen für noch bessere Präsentationen und noch zielführendere Moderationen von Meetings. Der hohe Praxisbezug der Workshops garantiert einen echten Mehrwert für Ihren persönlichen Auftritt.

Im ersten Workshopteil lernen Sie die Erfolgsfaktoren persönliches Auftreten, Inhalt und Struktur sowie Visualisierungen für souveräne und gewinnende Präsentationen kennen.

Im zweiten Seminarblock erfahren Sie, wie Sie Gruppen gezielt einbinden und Meetings effizient zu einem Ergebnis führen.

*Jeder Themenschwerpunkt ist auch einzeln als Moderations- oder Präsentationstraining buchbar.*

### **Modul Präsentation**

#### **Inhalte:**

- Ihr persönlicher Auftritt – Körpersprache und Sprechweise gekonnt einsetzen
- Die eigene Wirkung kennen
- Das Publikum wirklich erreichen und Aufmerksamkeit generieren
- Anschauliche Gestaltung und Einsatzmöglichkeiten von Visualisierungshilfen/Powerpoint
- Präsentationen zielorientiert strukturieren und klare Kernbotschaften senden
- Erfolgsfaktor Sprache
- Hoher Praxisbezug durch Übung an eigenen Themen

#### **Zielgruppe:**

Führungskräfte aller Ebenen

#### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

- Präsenzseminar: 2 Tage bei beiden Themen-schwerpunkten, 1 Tag als Präsentationstraining
- 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):**

Barbara Alsleben, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 42/43)

### **Modul Moderation**

#### **Inhalte:**

- Erfolgsfaktoren für dynamische und ergebnisorientierte Meetings
- TeilnehmerInnen in Meetings aktivieren, einbinden sowie effizient und sicher zu einem Ergebnis führen
- Besprechungen vorausschauend planen
- Prozess-Schritte einer Moderation
- Umgang mit herausfordernden und kritischen TeilnehmerInnen und Konfliktsituationen
- Sicherer Umgang mit dem Methodenkoffer und den passenden Moderationstechniken für den Besprechungsalltag
- Flipcharts und Metaplanwände professionell visualisieren
- Hoher Praxisbezug durch Übung an eigenen Themen

#### **Zielgruppe:**

Führungskräfte aller Ebenen

#### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

- Präsenzseminar: 2 Tage bei beiden Themenschwerpunkten, 1 Tag als Moderationstraining
- Onlineseminar: nach Abstimmung

#### **Trainerinnen (alternativ):**

Susanne Rosenegger, Barbara Alsleben (siehe Profile Seite 42/43)

## **[NEU]** Fokussiertes Arbeiten für mehr Effizienz und Zufriedenheit Konzentriertes Arbeiten und Meeting-Kultur neu gedacht!

Wie viel unseres echten Potentials verschwenden wir jeden Tag in einer Flut von E-Mails, ständigem Informationsaustausch auf allen Kanälen und nicht zuletzt in Meeting-Marathons? Zeiten, in denen man sich in eine Aufgabe ungestört vertiefen kann, werden zur Ausnahme. Doch damit schwindet auch immer mehr die Fähigkeit des fokussierten, produktiven und damit letztendlich auch persönlich befriedigenden Arbeitens.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, müssen Rahmenbedingungen für ablenkungsfreie Konzentration geschaffen werden. Untrennbar damit verbunden ist dabei die jeweilige Meeting-Kultur. In diesem Seminar erfahren Sie, mit welchen einfachen Regeln der Selbst- und Zeitorganisation Sie Ihren Fokus bewahren und erstellen bereits einen konkreten „Fahrplan“. Zudem lernen Sie innovative Ansätze von zeitgemäßen Meetingstandards kennen und reflektieren die ganz individuellen Veränderungspotentiale in Ihrem Führungsbereich.

#### **Inhalte:**

- Langfristige Auswirkungen von ständigen Ablenkungen und Multitasking auf die kognitiven Fähigkeiten
- Qualität vor Quantität: Die Notwendigkeit des konzentrierten Denkmodus im Zeitalter der digitalen Wissensarbeit
- Die 4 Regeln für fokussiertes Arbeiten
- Konkrete Übertragung auf den individuellen Arbeitsbereich:
  - Planung von Phasen fokussierten Arbeitens
  - Rituale zur konsequenten Umsetzung
  - Hindernisse erkennen und im Vorfeld ausräumen
- Meetingkultur neu gedacht:
  - Lange Rede, kurzer Sinn: Fakten und Zahlen zur Produktivität von Meetings
  - Fragmentierte Terminpläne statt Zeit für Innovation und Kreativität
  - Innovative Meeting-Regeln für mehr Ergebnisorientierung
  - Umsetzungsmöglichkeiten im individuellen Führungsbereich
- Experimentieren erlaubt

#### **Zielgruppe:**

Führungskräfte aller Ebenen

#### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

- Präsenzseminar: 1
- 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:**

Susanne Rosenegger (siehe Profil Seite 43)



# Erfolgsfaktor Souveränität

## Wenn natürliche Autorität auf sympathische Ausstrahlung trifft

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 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:

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

### TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Martha Selbertinger,  
Susanne Rosenegger  
(siehe Profile Seite 42/43)

# 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, MitarbeiterInnen oder einen gemischten Teilnehmerkreis an.*

### Formate zur Auswahl/Dauer:

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

### Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Susanne Rosenegger  
(siehe Profile Seite 42/43)

## Bundesweit vor Ort!

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

# 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
- Impulse für eine selbständige Weiterführung der Methode

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen,  
MitarbeiterInnen auf Kollegenebene

### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- 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, Susanne Rosenegger  
(siehe Profile Seite 42/43)

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

Aristoteles







## Stressbewältigung

Mental stark im  
Führungsalltag.

## NEU Stresskompetenz speziell für Führungskräfte

### Die persönliche Ebene und die Organisation im Blick

Der Titel lässt es schon vermuten: Dieses Stressmanagementseminar ist speziell auf Führungskräfte ausgerichtet und hat deren besondere Rolle und Funktion im Blick. Nicht, dass das Stressempfinden von Führungskräften ein anderes wäre. Doch es spielen dabei unweigerlich weitere Faktoren hinein, die mit der Führungsposition untrennbar verbunden sind.

Die häufig höhere Belastung und Verantwortung ist dabei nur ein – wenn auch wichtiger – Aspekt. Eine weitere Herausforderung ist, inwiefern Veränderungsspielräume für sich selbst, aber auch für das gesamte Team gestaltet werden (können).

Dieses Seminar bietet Ihnen sozusagen die Möglichkeit einer umfassenden Betrachtungsweise: eine Analyse und Reflektion Ihres ganz individuellen Stressgeschehens und entsprechende Möglichkeiten eines instrumentellen, mentalen und regenerativen Stressmanagements auf persönlicher Ebene. Und darüber hinaus bietet es den Rahmen, die Organisation in den Blick zu nehmen und Veränderungspotentiale zu reflektieren.

#### Inhalte:

- Stress – ein komplexes Zusammenspiel von äußeren und inneren Prozessen
- Neuere Erkenntnisse aus der Neurobiologie
- Analyse des individuellen Stressgeschehens (Stressoren, Stressreaktion, Stressverstärker)
- Umfassendes Stressmanagement:
  - Do! – Instrumentelle Stresskompetenz  
Stressoren reduzieren, Grenzen ziehen, seine Interessen vertreten, Selbstführung etc.
  - Think & Believe! – Mentale Stresskompetenz  
Selbstwirksamkeit, Stressverstärker entschärfen, Akzeptanz etc.
  - Care! – Regenerative Stresskompetenz  
Präventiv vorsorgen, Energiereserven füllen, Entspannungsübungen, gesunde Routinen etc.
- Reflexion von Veränderungspotentialen und Handlungsspielräumen für sich und das Team
- Viele konkrete Übungen und kollegialer Austausch in der Gruppe

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 – 2 Tage
- 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:

Martha Selbertinger  
(siehe Profil Seite 43)



# Stark im Führungsalltag 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: 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, Antje Wiedmann,  
Kathrin S. Müller, Sandra Krien,  
Susanne Rosenegger, Sina Schwenninger  
(siehe Profile Seite 42/43)

# 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 Glück und Wohlbefinden 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!

## Formate zur Auswahl/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 42/43)

**Alle Module  
sind einzeln  
buchbar!**





## Führung

Gemeinsam erfolgreiche  
Wege gehen

## **[NEU]** 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:

#### Mut zur Rollenklarheit

- 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

### 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 43)



## Mit Empowerment die Selbstverantwortung im 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 zu motivieren und zu befähigen, eigene Stärken und Ressourcen weiter zu entwickeln und zu entfalten.

Individuelle Kompetenzen und Eigenverantwortung 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

### Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag

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

- 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, Maïke von Grumbkow, Sandra Krien, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 42/43)

## 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. 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: 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 42/43)

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

# 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: 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 42)

# 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: 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):

Thomas Rausch, Anja Pflaum, Martin Abel,  
Sandra Krien, Susanne Rosenegger  
(siehe Profile Seite 42/43)

„Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun.“

Mark Twain



# 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 eingespielte „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
- Wertschätzende Kommunikation
- Rollenklarheit im Team
- 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: 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 42)

# 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: 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, Michaela Suchy  
(siehe Profile Seite 42/43)

## Bundesweit vor Ort!

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



# 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: 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)*

*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):

Maike von Grumbkow, Sandra Krien, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 42/43)

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

Franz Kafka





## Kommunikation / Konfliktmanagement

Souverän und konstruktiv in  
jeder Situation

## **[NEU]** Schlagfertigkeit – die richtigen Worte im richtigen Moment Intelligentes und souveränes Fairplay mit Raffinesse

Schlagfertigkeit ist ein Allroundtalent. Eine Fähigkeit, mit der Sie viele Situationen im Berufsleben mit „Spielgeschick“ für sich entscheiden und Ihren persönlichen Auftritt stärken können. Dabei geht es nicht um plumpe Gegenangriffe oder mit schlechtem Witz getarnte Konter, sondern echte Schlagfertigkeit ist intelligent und souverän. Und trainierbar!

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie den Ball elegant zurückspielen und angespannte Situationen entschärfen, verbale Angriffe ins Leere laufen lassen, souverän Ihren Standpunkt vertreten und ihre eigenen Argumente wortgewandt formulieren.

### Inhalte:

- Schlagfertigkeit – Fairplay mit spielerischer Raffinesse und voller Ballkontrolle
- Mentale Vorbereitung – Wie Sie das Spiel aus Angriff und Konter selbstsicher, souverän und konstruktiv gestalten:
  - Konzentriert agieren statt auf Provokationen zu reagieren
  - Mit Souveränität und Gelassenheit das Gespräch kontrollieren und die Richtung bestimmen
  - Optimale Vorbereitung für schwierige Gespräche
  - Innere Hemmschwellen erkennen und ggfls. modifizieren
- Techniken, Taktiken und Methoden, um das Spiel zu bestimmen:
  - Gezielte Fragetechniken
  - Gekonntes Ausweichen
  - Mit Zustimmung entwaffnen
  - Humor und Witz (nur bei passenden Gelegenheiten)
- Mimik, Gestik und Rhetorik als Spielverstärker
- Ein Gespür für den situativen Einsatz entwickeln

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

### 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  
(siehe Profil Seite 42)

# Win-Win durch wertschätzende Kommunikation

## 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 ExpertInnen praxisnahe Methoden für eine alltagstaugliche Umsetzung und Sie erfahren, dass sich Zielklarheit und Konstruktivität nicht ausschließen, sondern sich zu einem wertschätzenden Führungsstil verbinden lassen.

### 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: 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, Dagmar Christadler, Sandra Krien, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 42/43)

# 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: 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):

Dagmar Christadler, Thomas Rausch, Martin Abel, Sandra Krien, Maike von Grumbkow, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 42/43)

## Unser „2in1-Format“

Onlinevortrag & individuelle Fragerunde in einem!



# 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 und ebenso 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: 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, Sandra Krien, Susanne Rosenegger,  
(siehe Profile Seite 42/43)

# Verhandeln wie ein Profi

## Erweitern Sie Ihre Führungskompetenzen mit dem weltweit anerkannten Harvard Konzept

Möchten Sie verhandeln können wie ein Profi? Bei Gehaltsforderungen, internen Abstimmungsgesprächen Verhandlungen, der Verteilung von Aufgaben etc. über die Fähigkeiten eines Verhandlungsführers verfügen? Dann machen Sie sich das Harvard Konzept zunutze! Als weltweit führende und sehr bewährte Methode der gekonnten Verhandlungsführung eignet es sich gerade auch für alle kleineren und größeren Fälle des Führungsalltags optimal.

Es basiert auf strukturierten Prinzipien für eine sachgerechte und faire Verhandlungsführung, ohne faule Kompromisse einzugehen. Es ist die Kunst, diplomatisch und selbstbewusst seine Interessen zu vertreten, seine Verhandlungsstrategie zu kennen und dabei eine positive Beziehung zum Verhandlungspartner aufrecht zu erhalten. In diesem Seminar lernen Sie die goldenen Regeln und Techniken 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
- Bearbeitung konkreter Fälle aus der Berufspraxis

### 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:

Anja Pflaum  
(siehe Profil Seite 42)

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

# Konflikte souverän 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: 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):

Kathrin S. Müller, Martha Selbertinger, Sandra Krien, Martin Abel, Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 42/43)

# 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:

- 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
- Verbale und nonverbale Selbstbehauptung in schwierigen Situationen
- Klare und konstruktive Gesprächsführung
- Mit Klarheit und Bestimmtheit Grenzen ziehen, Standards einfordern, unangemessenes Verhalten stoppen
- Mit Rollendistanz die Flexibilität, Souveränität und Gelassenheit erhöhen
- Selbstfürsorge als Grundlage guter Arbeit
- Konkrete Bearbeitung von Praxisbeispielen aus Ihrem Berufsalltag

### Format/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag

### TrainerInnen (alternativ):

Heidi Prochaska, Martin Abel (siehe Profile Seite 42/43)







## Starkes Team

Rückenwind  
durchs Team.

## 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 konkrete 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 dem Teilnehmerkreis gemeinsam bearbeitet.

#### Inhalte:

- Teamdefinition und das eigene Team-Bild
- Teamentwicklungsuhr: Phasen und Steuerung
- Teamrollen und Teamzusammensetzung
- Erfolgsfaktoren im Team
- 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: 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, Susanne Rosenegger  
(siehe Profile Seite 42/43)

## Individuelle Teamentwicklungen

### Für Ihr Team gemacht

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





## Führungskompetenzen für Einsteiger

Professionell von Anfang an

## 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

##### **Trainerinnen (alternativ):**

Sandra Krien, Susanne Rosenegger,  
Martha Selbertinger  
(siehe Profile Seite 42/43)

Alle Module sind  
einzeln buchbar!

Modul 2 & 3





## Modul 2: Konflikte professionell lösen

Führungskräfte den 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.*

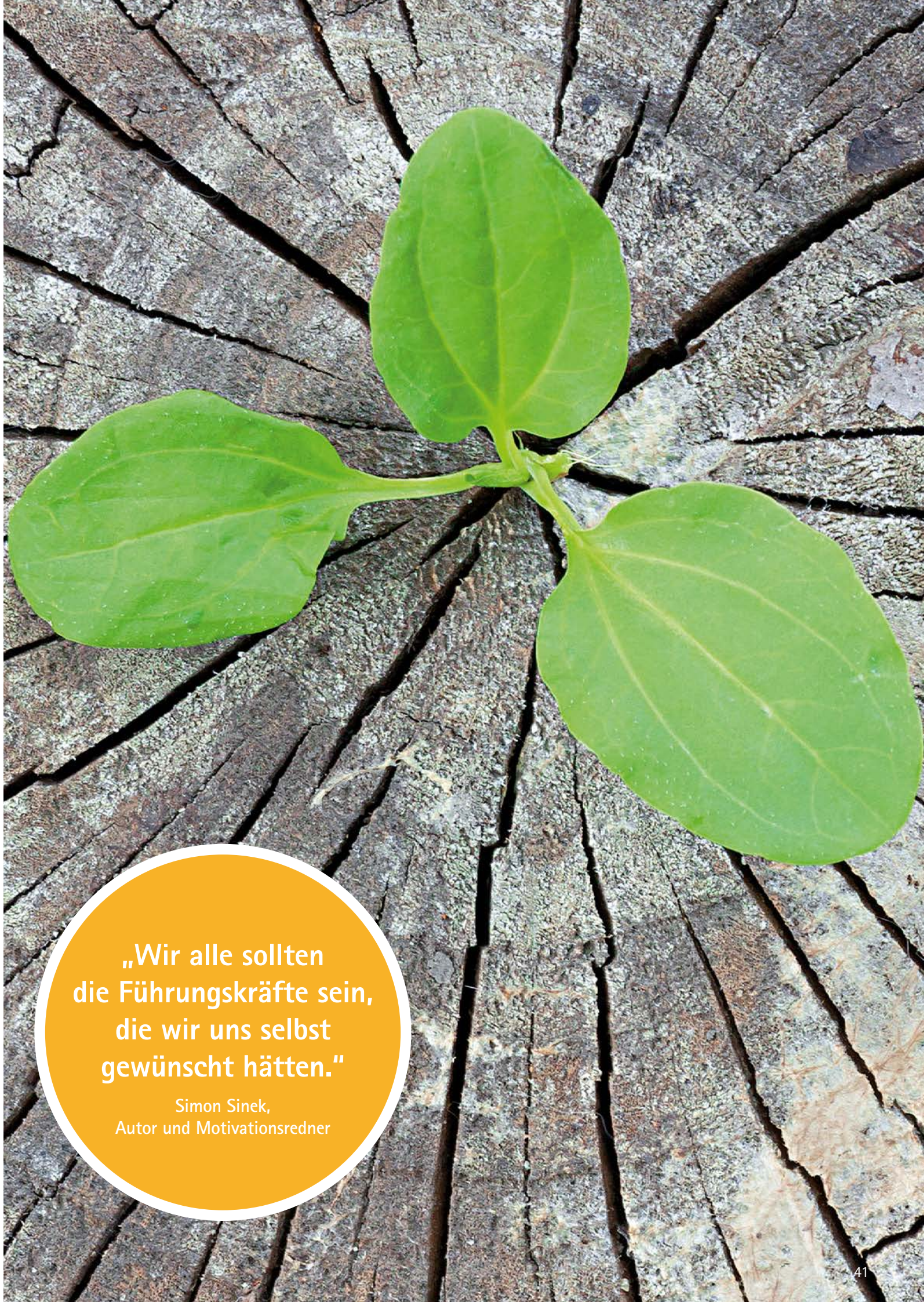
## Modul 3: Souverän und mit innerer Balance in der Führungsrolle bestehen

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 sowie 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. Davon ausgehend 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.

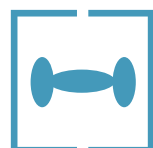
*Sehr gerne erstellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept nach einer individuellen Abstimmung.*



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

Simon Sinek,  
Autor und Motivationsredner





## 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



### 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



### Barbara Alsleben

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



### 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



### Dagmar Christadler

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



### Kathrin S. Müller

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



### 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



### 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®



### Maike von Grumbkow

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



### 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



### Martha Selbertinger

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



### Thomas Rausch

Trainer, Workshop-Leiter für verschiedene Aus-bildungsinstitute, 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 Simee Klinik Bad Endorf



### Michaela Suchy

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



### Susanne Rosenegger

Trainerin, Management-Trainer-Ausbildung AMT, Systemische Persönlichkeitsentwicklung, klientenzentrierte 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,



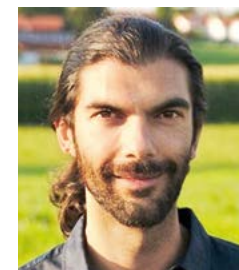
### Antje Wiedmann

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



### Dr. Anton Schuegger

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 Simee 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

## 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 10/2023, 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.