

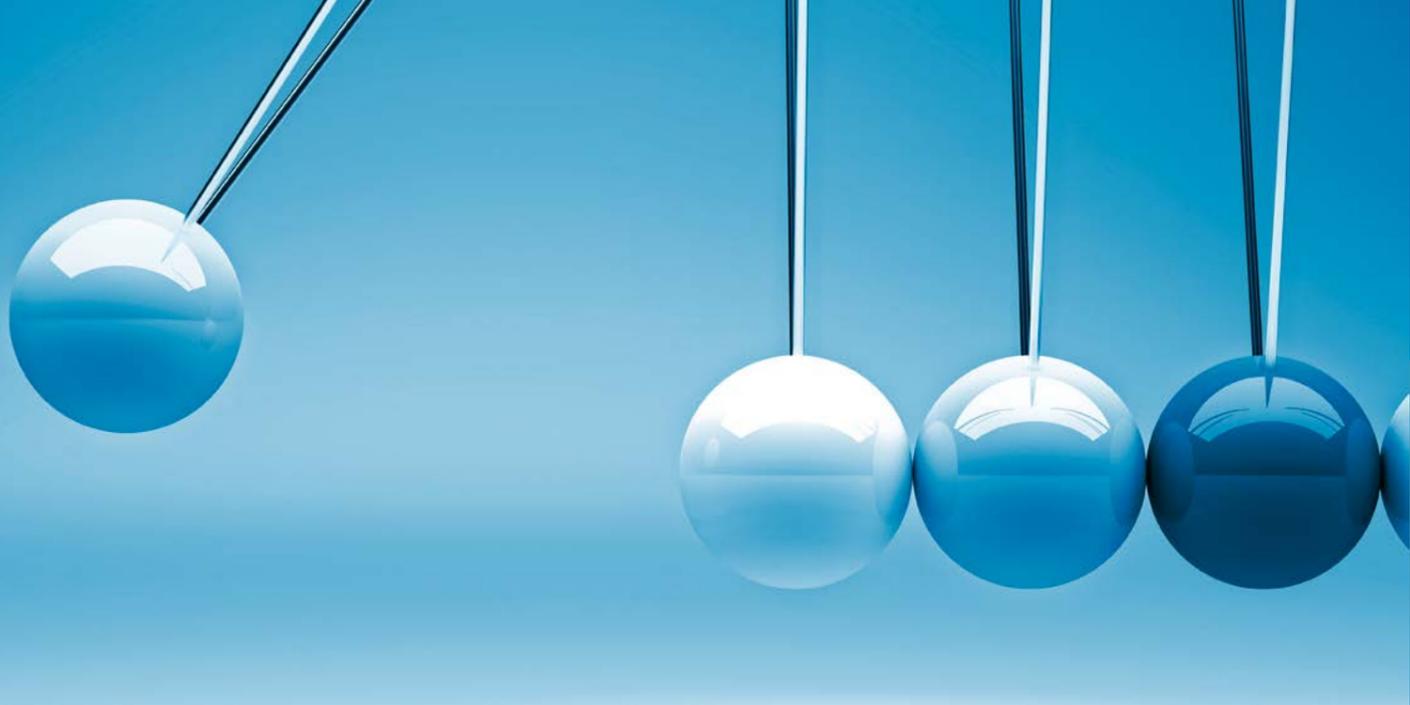


Gesundheitsakademie für Führungskräfte

Fortbildungsprogramm 2025

Alles, was
Führungskräfte
stark macht!





Vorwort

Für Impulse, die etwas bewegen

Weiterentwicklung statt Stillstand, Dynamik statt Stagnation, Veränderung statt Status Quo – die heutige Arbeitswelt hält uns in Atem.

Führungskräfte sind besonders gefordert, Schritt zu halten: Veränderungen zu gestalten, zu forcieren, zu vermitteln, zu begleiten, zu implementieren – im besten Fall im individuell passenden Tempo und Maß.

Doch wie bleibt man „in Bewegung“, ohne zu ermüden?

Mit Offenheit für Neues, den richtigen Strategien für einen Energielevel im Plus und mit zielführendem Hintergrundwissen – das sind die Erfolgskomponenten für eine kluge Selbstführung. All unsere Fortbildungsthemen sollen dazu inspirieren und nachhaltig Impulse vermitteln, die etwas bewegen.

Wir freuen uns auf ein Fortbildungsjahr, das Lust auf persönliches Wachstum macht.

Und auf alle, die mit dabei sind!

Dominique Hännig
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 ab 30 Minuten – Impulse pur!**
Für viele Themen haben wir ein besonders kurzes Vortragsformat entwickelt. Es eignet sich optimal für wichtige Impulse, als Shortbreak für eine aktive Mittagspause oder als regelmäßige Reihe bestehend aus unterschiedlichsten Themen.
- **Online-Insights ab 1 bis 2 Stunden Dauer – kurz und gut!**
Interessante Einblicke geben unsere interaktiven Onlinevorträge mit einer Dauer bis zu 2 Stunden – ganz nach individuellem Wunsch.
- **„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!

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



Selbstmanagement – Persönliche Kompetenz- entwicklung

 The Growth Mindset – In Wachstum denken!	7
 Selbstführung oder die Kunst zu wissen, wo's lang geht!	8
Erfolgsfaktor Menschenkenntnis Unterschiede erkennen für eine erfolgreiche Führung und Zusammenarbeit	9
Präsentations- und Moderationstraining Für einen souveränen Auftritt und zielführende Meetings	10
 Bewusstes Pausenmanagement Kleines Mittel, große Wirkung!	11
Fokussiertes Arbeiten für mehr Effizienz und Zufriedenheit	11
Erfolgsfaktor Souveränität Wenn natürliche Autorität auf sympathische Ausstrahlung trifft	12
Mit kollegialer Beratung zur Lösung Get the bigger picture!	13

Stressbewältigung

 ReCharging – Für einen Energielevel dauerhaft im Plus Wie Sie langfristig stark und leistungsfähig bleiben	15
Stark im Führungsalltag durch Resilienz	16
Online-Inputs Stressbewältigung – ab 30 Minuten	17
• 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	

Führungskompetenzen

 Führung im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz Handeln in einer sich wandelnden Welt	19
 Generationenübergreifende Führung ohne Schablonendenken	20
 Ethische Herausforderungen in der Ära der Künstlichen Intelligenz	21
 Suchtprobleme bei MitarbeiterInnen Erkennen und reagieren.	22
Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen	23
Mit Empowerment die Selbst- verantwortung im Team stärken	24
Teamresilienz – Gemeinsam Herausforderungen meistern	25
Das 7+7 gesunder Führung Gesunde Selbstführung mit dem „inneren Manager“	26
Gesund Führen	27
Der positive Domino-Effekt für mehr Wohlbefinden	
Führung hybrid	29
Nach der Pflicht kommt die Kür	

Kommunikation/ Konfliktmanagement

Schlagfertigkeit – die richtigen Worte im richtigen Moment	31
Intelligentes und souveränes Fairplay mit Raffinesse	
Win-Win durch Wertschätzung Für alle Seiten	32
Klare Kommunikation	33
Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag	
Keine Führung ohne Feedback	34
Wie Sie Lob und Kritik konstruktiv kommunizieren	
Getting To Yes	35
Diplomatisch und souverän in jedem Konflikt	
Konflikte souverän managen	36
Mit konkreten Gesprächstechniken für die Konfliktklärung	

Starkes Team

Winning Teams	39
So führen Sie sich und Ihr Team zum Erfolg	
Individuelle Teamentwicklungen Für Ihr Team gemacht	39

Führungskompetenzen für Einsteiger

Führungskräfteentwicklung kompakt Die Kunst des Führens	41
Modul 1: Die neue Führungsaufgabe kompetent, gelassen und gut vorbereitet angehen	41
Modul 2: Professionelles Konflikt- management für Führungskräfte	42
Modul 3: Souverän und mit innerer Balance in der Führungsrolle bestehen	42

Kurz und gut!
Alle Themen sind als
Online-Input
ab 30 Minuten Dauer
oder als Online-Insight
mit bis zu 2 Stunden
Dauer buchbar!



Selbstmanagement – Persönliche Kompetenz- entwicklung

Eigene Potenziale stärken und
entwickeln

NEU The Growth Mindset – In Wachstum denken!

„Don't stop“ – das ist der Takt in unserer heutigen Zeit schneller Veränderungen. Dynamik statt Stillstand, Weiterentwicklung statt Stagnation, Veränderung statt Status Quo – genau das sind auch zentrale Aspekte des Growth Mindset. Menschen, deren Denkweise auf Wachstum gepolt ist, verfügen über ein hohes Maß an Durchhaltevermögen, Selbstmotivation, Selbstbestimmtheit, Kritikfähigkeit – und gehen immer den nächsten Schritt.

„Never stop“ ist deren grundlegende Überzeugung und der Motor, um Vorhaben zum Erfolg zu führen. In diesem Seminar/Vortrag machen Sie sich bereits vorhandene Fähigkeiten bewusst, die Sie zu einem „Wachstumsdenker“ machen. Sie reflektieren Ihre individuellen Denkmuster, Haltungen und Sichtweisen, erkennen hemmende Faktoren und weiteres Wachstumspotential – immer mit dem Ziel, letztendlich auch darin zu wachsen.

Inhalte:

- Neurobiologische Grundlagen zum Growth Mindset
- Growth Mindset versus Fixed Mindset
- Reflexion des persönlichen Mindsets und des eigenen Wachstumspotentials
- Entwicklung neuer Verhaltensroutinen
- Agilität als Basiskompetenz für ein berufliches Growth Mindset
- Tipps, um Herausforderungen anzunehmen und zu überwinden
- Stressresilienz und was diese mit dem eigenen Mindset zu tun hat
- Das Growth Mindset in der Praxis – Erarbeitung eines persönlichen Wachstumsplans

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerin:

Silke Engelke
(siehe Profil Seite 44/45)

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

NEU Selbstführung – oder die Kunst zu wissen, wo's lang geht! Mit Mindful Self-Leadership in Zeiten hoher Komplexität den Weg bestimmen

Selbstführung ist ein großes Wort – völlig zu Recht. Denn es umfasst eine Vielzahl an Fähigkeiten: Klarheit über gesetzte Ziele, Wissen über eigene Prioritäten und Denkweisen und nicht zuletzt die Stärke, die richtigen Schritte zu gehen. Ohne diesen inneren Kompass ist kein maximal zielgerichtetes und dabei authentisches Handeln möglich – gerade in Zeiten hoher Komplexität für Führungskräfte unverzichtbar. Selbstführung erleichtert dabei auch die Mitarbeiterführung enorm. Denn das Prinzip der Führung durch Selbstführung ist universell gültig und unbegrenzt einsetzbar.

In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie innovative Inputs und Impulse, um auch in turbulenten Zeiten mit Selbstführung immer auf dem Weg die „Bodenhaftung“ zu bewahren – auch wenn andere Kräfte wirksam werden. Sie erfahren, wie Sie dieses Mindset bei Ihrer Mitarbeiterführung konkret umsetzen und entwickeln alltagstaugliche „Hands-On-Strategien“.

Inhalte:

Die positiven Effekte von Selbstführung

- Selbstmotivation durch ein authentisches Mindset
- Mehr Gelassenheit auch bei großen Herausforderungen
- Bewusstes Ressourcenmanagement im Sinne einer ausgewogenen Work-Life-Balance
- Erhöhung der Flexibilität und Reaktionsfähigkeit
- Steigerung der Handlungsfähigkeit bei realistischer Einschätzung des eigenen Spielraums

Mindfulness im Führungsalltag

- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gedanken & Gefühlen: emotionale & mentale Selbstregulation
- Mindfulness Methoden für den Führungsalltag

Entwicklung individueller Umsetzungsmöglichkeiten für folgende Fragen

- Wie kann eine effektive Selbstführung konkret umgesetzt werden?
- Welche Hindernisse sind „Teil des Programms“?
- Wie kann ich im Team Selbstführungsfähigkeiten fördern?
- Wie kann ich Sinnhaftigkeit und eine Vision vermitteln?

Zahlreiche praktische Übungen und Inputs zur Steigerung der Selbstführung

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Silke Engelke (siehe Profile Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Martha Selbertinger, Susanne Rosenegger, Michaela Suchy, Margit Weinert (siehe Profile Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 2 Tage bei beiden Themenschwerpunkten, 1 Tag als Präsentationstraining, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerinnen (alternativ):

Barbara Alsleben, Susanne Rosenegger, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 2 Tage bei beiden Themenschwerpunkten, 1 Tag als Moderationstraining, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerinnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Barbara Alsleben, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 44/45)

NEU Bewusstes Pausenmanagement Kleines Mittel, große Wirkung!

Die Erholungsforschung ist sich längst einig: Kleine Offzeiten erhöhen die Produktivität, Motivation, Gelassenheit und nicht zuletzt die Gesundheit – nicht nur kurz-, sondern auch langfristig. Was in den Zeiten „zwischen durch“ an Potential steckt, erfahren Sie in diesem Onlinevortrag. Sie lernen einfache Methoden und schlaue Strategien kennen, um ein bewusstes Pausenmanagement in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren – auch bei einem vollen Terminkalender!

Inhalte:

- Die kleine Pause zwischendurch – Konkrete kurz- und langfristige Effekte physiologisch erforscht!
- Mit diesen 4 Tipps laden Sie ganz bewusst und garantiert auf – und welche Pausen eher Energie rauben!
- Der richtige individuelle Mix – Methoden für die 4 wichtigsten Pausenarten: Von der Mikropause über die aktive Pause bis hin zur sozialen Pause und zur Ruhepause
- Ein bewusstes Pausenmanagement trotz hoher Arbeitsbelastung – wie geht das?
- Im Alltag verankern – langfristige Strategien zur effektiven Pausengestaltung

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerin:

Silke Engelke (siehe Profil Seite 44/45)

Fokussiertes Arbeiten für mehr Effizienz und Zufriedenheit

Wie viel unseres echten Potentials verschwenden wir jeden Tag in einer Flut von E-Mails und ständigem Informationsaustausch auf allen Kanälen? 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. In diesem Seminar/Vortrag erfahren Sie, mit welchen einfachen Regeln der Selbst- und Zeitorganisation Sie Ihren Fokus bewahren und erstellen bereits einen konkreten „Fahrplan“.

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
- Tipps zur nachhaltigen Implementierung

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert
(siehe Profil Seite 44/45)

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, 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:

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 - 2 Tage, für ca. 12 Personen
- Interaktive Onlineformate: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Martha Selbertinger, Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profile Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerinnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Margit Weinert (siehe Profile Seite 44/45)



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

Aristoteles

[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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Silke Engelke , Margit Weinert
(siehe Profil Seite 44/45)



Stressbewältigung

Mental stark im
Führungsalltag.

**Kurz und gut!
Alle Themen sind als
Onlinevorträge buchbar!**

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerinnen (alternativ):

Silke Engelke, Kathrin S. Müller, Susanne Rosenegger, Sina Schwenninger, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profile Seite 44/45)

Online-Inputs Stressbewältigung ab 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“ zuzusagen, 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/Dauer zur Auswahl:

Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Alle Themen: Sina Schwenninger, Martha Selbertinger, Silke Engelke
Schnelle Stresslöser: Dr. Anton Schuegger, Margit Weinert (siehe Profile Seite 44/45)

Alle Module sind einzeln buchbar!



Führung

Gemeinsam erfolgreiche
Wege gehen

NEU Führung im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz

Handeln in einer sich wandelnden Welt

In einer Ära, in der Künstliche Intelligenz (KI) zunehmend Einfluss auf die Arbeitswelt nimmt, stehen Führungskräfte vor der Herausforderung, sich an diese schnellen Veränderungen anzupassen. Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die sich mit den Herausforderungen und Chancen der KI auseinandersetzen und ihre Führungskompetenzen in einer sich schnell wandelnden Welt weiterentwickeln möchten.

Sie erhalten praxisnahe Ansätze zur erfolgreichen Führung in einer von KI geprägten Welt, Werkzeuge und Strategien, um die Zusammenarbeit im Team zu optimieren, generationsübergreifende Führung zu meistern und sich flexibel an die Veränderungen durch KI anzupassen.

Inhalte:

Führung im Zeitalter der KI

- Die Rolle der Führungskraft in einer KI-gesteuerten Umgebung
- Anpassung von Führungsstilen an neue Technologien und Arbeitsmethoden
- Integration von KI-Tools in den Führungsalltag

Zusammenarbeit im Team

- Koordination und Kommunikation in einem durch KI beeinflussten Arbeitsumfeld
- Förderung der Teamdynamik und Zusammenarbeit zwischen Mensch und Maschine
- Umgang mit neuen Anforderungen und Veränderungen im Team

„Alte“ und „neue“ Welt: Ein Wandel in der Führung

- Vergleich der traditionellen Führungskonzepte mit den Anforderungen der modernen KI-Welt
- Anpassung von Führungsstrategien an die digitale Transformation
- Best Practices für den Übergang von traditionellen zu digitalen Arbeitsmethoden

Generationenübergreifende Führung im KI-Zeitalter

- Herausforderungen und Chancen der Führung verschiedener Generationen in einer digitalen Welt
- Berücksichtigung der Bedürfnisse und Erwartungen der Generationen, von Babyboomern bis Generation Z
- Vorbereitung auf die zukünftige Generation Alpha und deren Einfluss auf die Arbeitswelt

Menschen verstehen und Veränderungen begegnen

- Psychologische Aspekte der Veränderung und der Einfluss von KI auf das Arbeitsumfeld
- Strategien zur Unterstützung und Motivation der Mitarbeitenden während des Wandels
- Entwicklung von Fähigkeiten zur emotionalen Intelligenz und Empathie in der digitalen Welt

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 2 Tage, für ca. 12 Personen
Dieses Thema bieten wir auch mit einer eintägigen Dauer und stimmen die von Ihnen priorisierten Inhalte individuell ab.
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerin:

Bettina Stark
(siehe Profil Seite 44/45)

NEU Generationenübergreifende Führung ohne Schablonendenken

Bei verschiedenen Generationen in einem Team stehen Führungskräfte vor der Herausforderung, unterschiedliche Denkweisen, Erwartungen und Arbeitsstile zu managen. Dieses Seminar bietet praxisorientierte Ansätze, um generationenübergreifend erfolgreich zu führen, ohne Schablonendenken und Klischees!

Sie erhalten praxisnahe Tipps und Werkzeuge, um generationenübergreifend erfolgreich zu führen – auch in einer hybriden Arbeitswelt und unter Einsatz neuer Technologien wie KI. Zusätzlich erfahren sie, wie sie die physische und psychische Gesundheit ihrer Teams fördern können, um langfristig erfolgreich zu arbeiten

Inhalte:

Generationenvielfalt erkennen und nutzen

- Ein Überblick über die verschiedenen Generationen: Von den Babyboomern bis zur Generation Z
 - Vermeidung von Schablonendenken: Stereotype erkennen und abbauen
 - Individuelle Potenziale fördern und Synergien schaffen
- #### Herausforderungen in der generationenübergreifenden Führung
- Unterschiedliche Erwartungen und Kommunikationsstile
 - Umgang mit Widerständen und Konflikten zwischen den Generationen
 - Motivation und Engagement generationenübergreifend steigern

Praktische Tipps für eine generationenübergreifende Führung

- Führungstechniken für individuelle Bedürfnisse
- Flexibilität und Offenheit als Schlüsselfaktoren
- Förderung von Wissensaustausch und Mentoring zwischen den Generationen

Gesundheitsförderung: Physische und mentale Gesundheit der Mitarbeitenden stärken, Stressprävention und Burnout-Vermeidung

Hybrides Arbeiten im generationenübergreifenden Kontext

- Herausforderungen und Chancen der hybriden Arbeitswelt für verschiedene Generationen
- Erfolgreiche Gestaltung von hybriden Teams
- Aufbau von Vertrauen und Zusammenarbeit trotz räumlicher Distanz

Künstliche Intelligenz (KI): Potenziale und Grenzen von KI in der generationenübergreifenden Zusammenarbeit

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 bis 2 Tage, für ca. 12 Personen
Bei einer eintägigen Dauer stimmen wir die von Ihnen priorisierten Inhalte individuell ab.
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerin:

Bettina Stark
(siehe Profil Seite 44/45)

NEU Ethische Herausforderungen in der Ära der Künstlichen Intelligenz

Die Ära der Künstlichen Intelligenz (KI) setzt erstmals die Auseinandersetzung mit grundlegenden ethischen Fragen auf die Agenda von Führungskräften. Wenn der Mensch von Maschinen ersetzt werden kann, wird das menschliche Selbstverständnis berührt und es erfordert Regeln mit übergeordneter Gültigkeit. Für die ethische Bewertung ist oberstes Gebot, dass KI menschliche Entfaltung erweitern und sie nicht vermindern darf.

Dieses Seminar bietet Raum für Austausch, Reflexion und eine Auseinandersetzung mit den ethischen Aspekten der KI. Es gibt einen Überblick über bereits bestehende, aktuelle Ethik-Leitlinien und vermittelt praxisnahe Strategien zur verantwortungsvollen Integration von KI-Technologien, die Ängste reduziert und Vertrauen fördert. Nicht Mensch gegen Maschine ist der zielführende Blickwinkel, sondern unter welchen ethischen Grundbedingungen Arbeitsfelder gestaltet werden können, in der Maschinen dem Menschen dienen.

Inhalte:

Einführung in Ethik-Leitlinien

- Überblick über bestehende Ethik-Leitlinien für KI von verschiedenen Organisationen und Institutionen (z. B. EU, UNESCO, OECD)
- Diskussion der wichtigsten Prinzipien wie Transparenz, Fairness, Datenschutz und Verantwortlichkeit

Praktische Integration

- Methoden zur Integration bestehender Ethik-Leitlinien in Organisations- und Verwaltungsprozessen
- Fallstudien und Beispiele für die Umsetzung von Ethik-Richtlinien in der Praxis

Werkzeuge und Strategien

- Werkzeuge zur Überwachung und Bewertung der ethischen Einhaltung
- Strategien zur Mitarbeiterschulung in ethischen Fragen der KI

Schulung und Bewusstseinsbildung

- Vertrauen als Basis für die erfolgreiche Implementierung ethischer Richtlinien und zur Förderung eines positiven Arbeitsumfelds
- Weiterentwicklung von Kompetenzen und Fähigkeiten sowie Einsatz von Feedback

Transparente Kommunikation und Verantwortlichkeit

- Minimierung von Unsicherheiten und Missverständnisse durch transparente Kommunikation
- Einhaltung ethischer Standards durch Vorbildfunktion, Reflexion, Berichterstattung und einer konstruktiven Fehlerkultur

Erfahrungsaustausch und Diskussion

- Austausch von Erfahrungen mit anderen Führungskräften
- Diskussion von Herausforderungen und Lösungsansätzen, um bewährte Ethik-Leitlinien effektiv in Ihr Arbeitsumfeld zu integrieren

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerin:

Bettina Stark
(siehe Profil Seite 44/45)

NEU Suchtprobleme bei MitarbeiterInnen Erkennen und reagieren

Bei Suchtproblemen von MitarbeiterInnen sind Sie als zuständiger Ansprechpartner aus dem Personalbereich oder als Führungskraft mit einer Problematik konfrontiert, die häufig den Rahmen der „normalen“ Fürsorgepflicht sprengt. Denn der Umgang mit den Betroffenen erfordert besondere Hintergrundinformationen, eine spezielle Gesprächsführung und letztendlich auch klare Handlungsstrategien. Sie erhalten professionelles Expertenwissen, um in dieser Situation umsichtig, sicher, konstruktiv und dabei zielführend zu agieren.

Ein besonderer Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem weit verbreiteten Alkoholmissbrauch, wobei auch andere Suchtmittel und nicht stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen angesprochen werden.

Inhalte:

- Besonderheiten von Suchterkrankungen: Suchtentwicklung, Ursachen, Folgen, Früherkennung
- Zielführender Umgang mit Betroffenen
- Aspekte konstruktiver Gesprächsführung
- Vorstellung eines Stufenplans (Interventionskette) als Handlungsleitlinie
- Bearbeitung von Fallbeispielen und Integration in die betriebliche Praxis
- Suchtprävention als Faktor des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen, MitarbeiterInnen aus dem Personwesen, Betriebs/Personalräte, Suchtbeauftragte etc.

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainer (alternativ):

Thomas Rausch, André Kellner
(siehe Profile Seite 44/45)

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 Personwesen, Betriebs/Personalräte, Suchtbeauftragte etc.

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 - 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainer (alternativ):

Thomas Rausch, Martin Wälde
(siehe Profile Seite 44/45)

Bundesweit vor Ort!

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

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Susanne Rosenegger, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 44/45)

Teamresilienz – Gemeinsam Herausforderungen meistern

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1–2 Tage, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, André Kellner, Silke Engelke, Bettina Stark, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 44/45)

**Kurz und gut!
Alle Themen sind als
Online-Input
ab 30 Minuten Dauer
oder als Online-Insight
mit bis zu 2 Stunden
Dauer 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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainer:

André Kellner
(siehe Profil Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1-2 Tage, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Thomas Rausch, Anja Pflaum, Martin Abel,
Susanne Rosenegger, Bettina Stark,
Margit Weinert
(siehe Profile Seite 44/45)

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

Mark Twain

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 - 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

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):

Susanne Rosenegger, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 44/45)

„Wege entstehen
dadurch, dass
man sie geht.“

Franz Kafka



Kommunikation / Konfliktmanagement

Souverän und konstruktiv in
jeder Situation

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel
(siehe Profil Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Dagmar Christadler, Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Thomas Rausch, Martin Abel, Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
(für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark (siehe Profile Seite 44/45)

Getting To Yes

Diplomatisch und souverän in jedem Konflikt!

Möchten Sie Diplomatie mit Souveränität verbinden, um ein bestmögliches Ergebnis zu erzielen? Dann machen Sie sich das Harvard Konzept zunutze! Es gilt als weltweit führende und seit Jahrzehnten anerkannte Methode der gekonnten Gesprächsführung in Konflikten. Auf den großen politischen Bühnen erprobt eignet es sich auch für alle kleineren und größeren Fälle des Führungsalltags.

Es basiert auf strukturierten Prinzipien für eine sachgerechte und faire Gesprächsführung, 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 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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerin:

Anja Pflaum, Bettina Stark (siehe Profil Seite 42)

Kurz und gut!
Alle Themen sind als
Online-Input
ab 30 Minuten Dauer
oder als **Online-Insight**
mit bis zu 2 Stunden
Dauer 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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

TrainerInnen (alternativ):

Kathrin S. Müller, Martha Selbertinger, Martin Abel, Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark (siehe Profile Seite 44/45)





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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Trainerinnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Bettina Stark,
Margit Weinert
(siehe Profile Seite 44/45)

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/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung

Trainerinnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Martha Selbertinger, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profile Seite 44/45)

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.

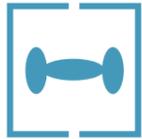
Über praktische Demonstrationen wird ein Bewusstsein für Machtkonstellationen und deren Auswirkungen in Teams geschaffen. Davon ausgehend werden vertiefte Fertigkeiten der Konfliktlösung und Deeskalation sowie ein souveräner Umgang mit MitarbeiterInnen trainiert. Dabei werden immer wieder Möglichkeiten 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



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 Simssee 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



Barbara Alsleben

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



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



Susanne Rosenecker

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,



Dr. Anton Schuegger

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



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



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



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



Margit Weinert

Über 25 Jahre Erfahrung in Coaching & Training gepaart mit einem Wirtschaftspsychologie-Studium (M. Sc.) und zahlreichen Weiterbildungen u.a. zur zertifizierten Burn-Out Beraterin, Psychologische Ersthelfer Ausbilderin, Process Communication Model Trainerin und Coach, Dipl. Systemische Business- und Leadership Coach



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



Martha Selbertinger

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



Anja Pflaum

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



Bettina Stark

Coach, Trainerin, Beraterin, Rednerin für Change-Kommunikation, Unternehmerin, Präsidentin der German Speakers Association 2021-2023, Professorin (adj.) für Resilienz und Leadership an der USOU Schwerpunkte: Neuausrichtung von Kommunikationsprozessen, Changemanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Selbstführung; Zusatzqualifikationen in Projekt-, Personal- & Verhandlungsmanagement, Mitarbeiterentwicklung, Gesprächsführungskonzepte, Systemische Organisationsentwicklung

Impressum

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

Bildnachweis:

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

Layout & Druck:

www.termo.de

Stand 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.