



Gesund@Work

Fortbildungsprogramm 2026

Für alle, die
in Lösungen
denken





Vorwort

Wissen ist die schönste Macht der Welt!

Wissen ist nicht nur die schönste Macht der Welt, sondern lebt davon, geteilt zu werden.

Wissen weiterzugeben ist dabei so alt wie die Menschheit. Historische Stätten und Sammlungen bezeugen es – „Orte des Wissens“ gab es schon immer. Auch wenn in weniger prunkvollem Rahmen, findet Wissensvermittlung heute an unzähligen Orten statt. Ob in virtuellen Chatrooms oder in Seminarräumen, neue Ideen und der Austausch von Wissen sind mehr als je zuvor der Motor für Fortschritt.

Nicht mehr wegzudenken ist dabei die Künstliche Intelligenz, die Menschen nicht durch Chatbots ersetzen soll, sondern sich diese zunutze macht. Daher freuen wir uns sehr, durch eine Kooperation mit dem renommierten „Institut für Sales und Marketing Automation“ fundierte Expertise für unsere neue Zertifikatsschulung „Pflichtschulung zum KI Führerschein – rechtssicher & kompakt die geltende EU Verordnung erfüllen“ gewonnen zu haben. Neu ist auch, dass wir einige Themen im flexiblen E-Learning-Format anbieten.

Wissen „on demand“ mit E-Learnings – auch das ist neu! Wir bieten viele Themen für eine unbegrenzte Nutzerzahl buchbar, immer & überall abrufbar. Ein perfekter, zeitgemäßer Baustein für Ihre Fortbildungsplanung.

Lassen Sie sich von vielen weiteren Fortbildungsideen inspirieren – wir freuen uns auf viele gemeinsame „Orte des Wissens“!

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 ab 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.

- **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.

- **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.

- **E-Learnings – Lernen on demand!**

Manche unserer Themen bieten wir als kompaktes E-Learning an. Jederzeit und überall abrufbar, können Mitarbeitende ihre „Wissensreise“ sehr individuell gestalten.

Blended Learning – Von allem fürs Beste!

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



Inhaltsverzeichnis

Stressbewältigung

- [NEU] Raus aus der Mental Load Falle – Wenn der Kopf nie Feierabend hat! 07
- Positive Energie ganz easy! 08
Mit den einfachen Methoden der Positiven Psychologie
- Resilienz – Mental stark aus eigener Widerstandskraft 09
- Achtsam, bewusst, gelassen Das Mittel gegen Stress! 10
- Stressmanagement – Stay cool in tough times 10
- Doppelt belastet durch die Betreuung von Angehörigen? 11
- Online-Inputs Stressbewältigung ab 30 Minuten 12
 - The Best Cool Downs, um neue Energie zu tanken
 - Dem inneren Antreiber die rote Karte zeigen
 - Die Positivspirale nutzen
 - Stark für Krisen mit Resilienz
 - Minipausen mit Achtsamkeit für maximale Leistungsfähigkeit
 - Schnelle Stresslöscher

Fit & Vital

- [NEU] Weg mit dem Stressbauch! 15
Warum uns Stress dick macht und was wir gegen die gesundheitlichen Risiken tun können
- [NEU] Food Reloaded – Die 10 ultimativen Ernährungstipps im Alltag! 15
- [NEU] Schluss mit Diäten und strengem Kalorienzählen 16
Langfristig Abnehmen geht so!

Good Mood Food	16
Mit der richtigen Ernährung für gute Stimmung und mentale Gesundheit sorgen!	
Anti-Stress-Food	17
Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern!	
[NEU] Job Energizer – Wenige Minuten, die den Unterschied machen	18
Für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Gesundheit am Arbeitsplatz	
Start-Up Health –	18
Gesundheit leicht gemacht!	
Move!	19
Wie Sie Bewegung als bestes Wundermittel aller Zeiten ganz einfach in Ihr Leben holen!	
[NEU] Digitale Gesundheitscoaches – jederzeit am Handgelenk!	20
Was Sie schon immer über Smartwatches wissen wollten, um gesündere Entscheidungen zu treffen	
Die besten Kurzübungen bei einem verspannten Nacken und Rücken	20
Gut geschlafen?	21
Impulse für einen erholsamen Schlaf	
Best of Rückengesundheit!	21
Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe	
Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung	
[NEU] Longevity – Leistungsfähigkeit kennt kein Alter!	23
Mit Langlebigkeit wissenschaftlich fundiert die Leistungsfähigkeit erhalten	
[NEU] Well-Being – der Allrounder für mehr Energie und Gesundheit!	24
[NEU] Pass auf Dich auf, Mann!	25
Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Energie für Männer	
Digital Detox – Wie Sie die Grenze bestimmen!	26
Digitale Medien in der richtigen Dosis	

Erfolgsroutinen	27
Wie Sie mit dem Erfolgsgeheimnis der kleinen Schritte jedes Ziel erreichen!	
The Growth Mindset	28
In Wachstum denken!	
Erfolgsfaktor Souveränität	29
Wenn sympathische Ausstrahlung auf natürliche Autorität trifft	
Selbstführung – oder die Kunst zu wissen, wo's lang geht!	30
Selbst- und Zeitmanagement	31
Die Kunst, das Richtige zu tun	
Durchsetzungs-Stark im Beruf	31
Yes I can! Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen!	32
The Best Age – Was Sie stark macht	32
[NEU] Ausbildung zum psychischen Ersthelfer	33
Ein starkes Zeichen für professionelle Unterstützung auch in schwierigen Zeiten!	
Azubiseminar 5.0	34
Ein starker Auftritt von Anfang an	

Kommunikation/ Konfliktmanagement

Die Kunst der passenden Worte	37
Wie sag ich's richtig?	
Konflikte konstruktiv lösen können	38
Konkrete Gesprächsinstrumente für die Konfliktklärung	39
Keep Cool – Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen	40
Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen	41
Der Klügere bleibt souverän!	

Führung

[NEU] Employee Experience – Die Macht der positiven Mitarbeitererfahrung!	43
[NEU] Changemanagement – Praxiswerkstatt für Veränderungskompetenz	44
Mit einem persönlichen Workbook und einer Projektumfeldanalyse	
[NEU] Führung im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz	45
Handeln in einer sich wandelnden Welt	
Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen	46
Klare Kommunikation	47
Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag	
Teamresilienz – Gemeinsam Herausforderungen meistern	48

Themen im rechtlichen Kontext

[NEU] Pflichtschulung zum KI Führerschein – rechtssicher & kompakt die geltende EU Pflicht erfüllen	51
Betriebliches Eingliederungsmanagement – Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten	52
Betriebliches Eingliederungsmanagement – psychisch erkrankter MitarbeiterInnen	52
Betriebliches Eingliederungsmanagement Praxisworkshop So optimieren Sie Ihre Verfahren	53
Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement – Praxisworkshop	54
Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer	55

- KI-Einsatz im Vertrieb
- Data Management Excellence Journey
- Conversion Rate und Landingpage Optimierung im B2B
- Die 5 Stufen zur B2B Marketing Excellence
- Template-based Management – Ein Leitfaden für eine effiziente und wirkungsvolle berufliche Praxis
- BVIK/IFSMA Masterclass „MarKom-Tech- und Data-Management“



[NEU] Raus aus der Mental Load Falle – Wenn der Kopf nie Feierabend hat!

Mental Load ist die „unsichtbare“ Denkarbeit, die viele Tag für Tag leisten. Dabei handelt es sich nicht um das tatsächliche Erledigen von Aufgaben, sondern um Checklisten, die im Hintergrund in einer Art Dauerschleife ablaufen. Dies geschieht häufig unbemerkt und wird – zusätzlich zu demfordernden Alltag – zu einem weiteren Stressfaktor.

Was also tun, wenn der Kopf nie Feierabend hat? In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie Strategien kennen, um den Kreislauf der ständigen Zuständigkeit zu durchbrechen und die mentale Belastung deutlich zu reduzieren. Sie erhalten praxisnahe Tipps und erkennen Veränderungspotential in Ihren individuellen Denkmustern & Verhaltensweisen. Statt To Do Listen im Kopf abzuhaken steigern Sie so Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit für alle Lebensbereiche!

Inhalte:

- Was bedeutet Mental Load?
- Individuelle Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern
- Methoden für eine nachhaltige Entlastung: Kommunikationsmuster, „Entschlackung“ des Alltags etc.
- Strategien, um den persönlichen Mental Load zu reduzieren und Freiräume zu schaffen
- Austausch mit anderen in derselben Lebenslage

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte
(Gerne bieten wir dieses Thema auch für die spezielle Zielgruppe der berufstätigen Eltern an.)

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 3 Stunden
- Onlineseminar: 3 Stunden
- Onlinevortrag: 1 Stunde
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

Trainerinnen (alternativ):

Sina Schwenninger, Astrid Maiertalher
(siehe Profil Seite 56/57)

Wissen „on demand“ für eine unbegrenzte Nutzerzahl und zahlreiche Themen:

Mental Load, Resilienz, Stressmanagement, Well Being, Achtsamkeit, Stressverstärkende Denkmuster, Job Energizer, Rückengesundheit, Weg mit dem Stressbauch, Anti Stress Food, Good Mood Food, Food Reloaded und viele mehr. Für eine nachhaltige Lernreise – nähere Informationen auf Anfrage!

NEU!

Wir bieten zahlreiche Themen auch als E Learning an.

Einmal gekauft, für eine unlimitierte Nutzerzahl jederzeit & überall abrufbar!



Stressbewältigung
Gelassenheit fördern.

Positive Energie ganz easy!

Mit den einfachen Methoden der Positiven Psychologie

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Sina Schwenninger, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)

Resilienz

Mental stark aus eigener Widerstandskraft

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

TrainerInnen (alternativ):

Sina Schwenninger, Kathrin S. Müller, Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)

Bundesweit vor Ort!

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

Achtsam, bewusst, gelassen.

Das Mittel gegen Stress!

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

Inhalte:

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

Stressmanagement – Stay Cool in tough times.

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

Inhalte:

- Stress und die Folgen:**
- Guter Stress, schlechter Stress – wo verläuft die Grenze?
 - Stress-Signale erkennen und richtig interpretieren
- Die „innere Drehzahl“ senken:**
- Stressempfinden – so individuell wie jeder Mensch
 - Äußere Stressoren analysieren
 - Innere Stressverstärker identifizieren
- Kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung**
- Anti-Stress-Strategien und Kraft-Tankstellen etablieren
 - Den Blickwinkel erweitern: Klärung von Handlungsspielräumen im „Außen und Innen“

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Sina Schwenninger
(siehe Profile Seite 56/57)

Doppelt belastet durch die Betreuung von Angehörigen?

Wie Sie doppelt gut für sich sorgen!

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

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

Inhalte:

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger,
Margit Weinert
(siehe Profile Seite 56/57)

Kurz und gut!

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

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 Energilevels erarbeitet – für die kleineren, aber auch größeren „Stresstests“ des Alltags.

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

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

Die Positivspirale nutzen – in 30 Minuten!

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

Stark für Krisen mit Resilienz – in 30 Minuten!

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

Minipausen mit Achtsamkeit für maximale Leistungsfähigkeit – in 30 Minuten!

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

Schnelle Stresslöser – in 30 Minuten!

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



Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:
Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input
oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight
(nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen:
Alle Themen: Sina Schwenninger,
Martha Selbertinger
Schnelle Stresslöser: Dr. Anton Schuhegger,
Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)

British Museum (London) – Globale Wissenschaft schon im 18. Jahrhundert!

Open Source bereits in der Neuzeit – mit dem Ziel, das Wissen der Welt zu sammeln und öffentlich zugänglich zu machen.



[NEU] Weg mit dem Stressbauch!

Warum uns Stress dick macht und was wir gegen die gesundheitlichen Risiken tun können

Die Mehrheit der Deutschen kämpft gegen Übergewicht – mehr oder weniger erfolgreich. Dabei können die Kilos zu viel auf der Waage erhebliche gesundheitliche Risiken nach sich ziehen. Der Kampf um das gesunde Idealgewicht wird noch um einen weiteren Aspekt erschwert, den Alltagsstress.

Stress macht tatsächlich dick! Aber warum eigentlich? Weshalb nehmen Sie bei Stress automatisch zu und warum können Sie gar nicht abnehmen? In diesem Vortrag/Seminar erfahren Sie von Ernährungsberaterin, Buchautorin („Weg mit dem Stressbauch“) und Stresscoach Sina Schwenninger, welche unterschiedlichen Arten von Stress es gibt, warum wir in stressigen Situationen essen, diese Kalorien besonders schnell auf den Hüften landen und – am allerwichtigsten – wie wir diesem Teufelskreis entkommen können.

Sie erhalten Tipps für den Alltag sowie leckere und einfache Rezepte zum Nachkochen und je nach gewähltem Format werden gemeinsam kleine Snacks zubereitet für alle, die dem Alltagsstress und dem damit einhergehenden Stressbauch den Kampf ansagen wollen.

Blick ins Buch unserer Trainerin und Autorin Sina Schwenninger: [Weg mit dem Stressbauch: Warum uns Stress dick macht und was wir dagegen tun können eBook : Schwenninger, Sina, Lindemann, Nicolle: Amazon.de: Kindle-Shop](#)

Inhalte:

- Weit verbreitet und nicht zu unterschätzen: die Gesundheitsrisiken durch Übergewicht (z. B. Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Skelett- und Gelenkerkrankungen)
- Weshalb Sie bei Stress automatisch zunehmen und gar nicht abnehmen können
- Welche Ernährungsempfehlungen zur nachhaltigen Gewichtsreduktion führen
- Wie und mit welchen Möglichkeiten Stress reduziert und somit die Basis fürs Abnehmen geschaffen werden kann
- Welche vielen alltagstauglichen kleinen Veränderungen eine dauerhafte Ernährungs- umstellung mit Genuss möglich machen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar:
 - 4 Stunden mit einer gemeinsamen Zubereitung und Verkostung von kleinen Snacks zur Gewichtsreduktion (Die Trainerin nimmt alle Utensilien mit, es ist keine besondere Raumausstattung erforderlich.)
 - 3 Stunden ohne Zubereitung und Verkostung
 - Onlinevortrag: 1 Stunde
 - E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

Trainerin:

Sina Schwenninger
(siehe Profil Seite 56/57)

[NEU] Food Reloaded

Die 10 ultimativen Ernährungstipps im Alltag!

Es gibt unzählige Tipps für gesunde Ernährung – aber was sind nach aktuellem Stand eigentlich die „Best Of“? In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, welche Empfehlungen wirklich einen Unterschied machen. Nach dem Motto „Keep it simple“ erhalten Sie zudem Impulse, wie sich diese auch einfach & mit Leichtigkeit in den Alltag integrieren lassen. Denn gesunde Ernährung muss nicht schwer sein!

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 1,5 Stunden (nach individuellem Wunsch)
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

Trainerin:

Astrid Maierthaler (siehe Profil Seite 56/57)

[NEU] Schluss mit Diäten & strengem Kalorienzählen

Langfristig Abnehmen geht so!

Schon die gefühlte 20. Diät hinter sich und irgendwie sind die unerwünschten Kilos immer wieder auf der Waage? Dann ist dieser Vortrag/Workshop genau das Richtige. Sie erfahren, warum Diäten nicht zu einem langfristigen Erfolg führen und wie Sie ohne strenges Kalorienzählen Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Denn worauf es wirklich ankommt, ist nur eine Frage des Wissens und der richtigen Herangehensweise.

Inhalte:

- Warum Diäten – wenn überhaupt – nur kurzfristig helfen
- Welche Ernährung ist wirklich zielführend und dabei gesund?
- Der Stoffwechsel: Wie er als „Verbrennungsmotor“ von Kalorien funktioniert und wie wir ihn in Gang setzen?
- Die richtige Verteilung von Makronährstoffen
- Gesunde Gewohnheiten Schritt für Schritt in den Alltag integrieren
- Rezepte ohne Verzicht – lecker, sättigend und ausgewogen
- Eine schlaue Planung für eine einfache Umsetzung im Alltag
- Das Tüpfelchen auf dem i – Bewegung ohne übertriebenen Ehrgeiz

Good Mood Food

Mit der richtigen Ernährung für gute Stimmung und mentale Gesundheit sorgen!

Kann man sich gute Laune einfach „anessen“? Dass der Schokoriegel nicht dauerhaft für gute Stimmung und somit für unser mentales Wohlbefinden sorgt, ist vielen wahrscheinlich bewusst. Welche Ernährung hebt die Laune tatsächlich und fördert unsere mentale und damit auch unsere körperliche Gesundheit? In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie sie kennen und erfahren, wie Sie Good Mood Food ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Inhalte:

- Wie hängen Ernährung, Stimmung und Psyche zusammen?
- Welche Botenstoffe sind „Glücksbringer“?
- Welche Nahrungsmittel heben die Stimmung?
- Top Lebensmittel und Rezepte für gute Laune
- Wie bringe ich mehr Good Mood Food in meinen Alltag, ganz ohne Stress!

Anti-Stress-Food

Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern!

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

Inhalte:

Vermittlung, wie Ernährung und Stressgeschehen zusammenhängen.

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

Wie sieht eine stressreduzierende Ernährung aus?

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

Konkrete Tipps und Tricks zur

- Verbesserung der Ernährung
- Planung, Vorbereitung und Umsetzung

Das richtige Essverhalten

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: 1 bis 2 Stunden (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Sina Schwenninger
(siehe Profil Seite 56/57)

NEU!

**Unsere E Learnings –
für eine unbegrenzte
Nutzerzahl, immer & überall
abrufbar!**

Nähtere Informationen
auf Anfrage!

[NEU] Job Energizer – Wenige Minuten, die den Unterschied machen!

Für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Gesundheit am Arbeitsplatz

Aktive Pausen sind unverzichtbar für Leistung und Gesundheit am Arbeitsplatz. Wissenschaftlich erwiesen reichen dabei wenige Minuten – kleine Investitionen, die sich langfristig mehr als lohnen! In diesem einstündigen Training lernen Sie ein- bis dreiminütige Miniroutinen für Nacken, Halswirbelsäule, Kiefergelenk, Augen, unteren Rücken und Beine kennen. Diese können hervorragend in den Arbeitsalltag integriert werden.

So steigern Sie Ihre Energie, steuern körperlichen Überlastungen entgegen, sorgen für körperliches Wohlbefinden und kurbeln ganz nebenbei auch Ihre Produktivität an.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Onlinevortrag: 1 Stunde
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

Trainer: Dr. Anton Schuhegger (siehe Profil Seite 56/57)

Start Up Health – Gesundheit leicht gemacht!

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainer:

Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 56/57)

Move!

Wie Sie Bewegung als bestes Wundermittel aller Zeiten ganz einfach in Ihr Leben holen!

Wie leicht es ist, für mehr Bewegung in Ihrem Leben zu sorgen, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag. Sie erhalten eine Fülle von Übungen für zuhause und Ihren Arbeitsplatz, die für jeden – auch weniger Sportliche – leicht umsetzbar sind. Die Einheiten sind so konzipiert, dass keine körperlichen Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Alltagstaugliche Relax-Methoden sorgen für einen entspannten Mix. Aus der Fülle der Möglichkeiten können Sie so Ihr individuelles „Move-Programm“ zusammenstellen.

Spielerisch und stressfrei gehen Sie gleich in die praktische Umsetzung, professionell angeleitet von einem Sportwissenschaftler. Auf dem Programm stehen Übungen „von Kopf bis Fuß“ und kurze Inputs zu den positiven Effekten von Bewegung und gezielter Entspannung für ein gesundes Leben!

Inhalte:

- Halswirbelsäule, Kiefergelenk, Augen: Haltung, Ergonomie, viele praktische Übungen zur Entspannung und Kräftigung
- Unterer Rücken: Haltung, Ergonomie, viele praktische Übungen zu Entspannung und Kräftigung
- Aktive Bewegungspausen für den Rücken
- Aktive Bewegungspausen für den Nacken und unteren Rücken
- Leichtes Herz-Kreislauftraining (Flottes Gehen, 30 Minuten Outdoor): Präventive Wirkungen für Blutgefäße, Stoffwechsel und Immunsystem
- Alltagsaktivitäten als kleine „Sporteinheiten“
- Schnelle Stresslöser, progressive Muskelentspannung (eine Kurzform für zwischendurch und eine Langform für Tiefenentspannung und für ein besseres Einschlafen)
- Sanfte Bewegung, entspannte Haltung und neue Energie
- Leichtes Krafttraining (20 Minuten): Arme, Schulter, Körpermitte, Beine: positive Wirkungen auf Gelenke, Immunsystem, Stoffwechsel, Praxisprogramm für zu Hause
- Impulsvorträge zu den positiven Effekten von Bewegung
- Selbstmotivation: Mein individuelles „Move-Programm“ zum Dranbleiben

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
(Es ist nur ein ausreichend großer Raum für Übungen im Stehen und auf Matten erforderlich. Eine Matte/dicke Decke müssen die TeilnehmerInnen selbst mitnehmen.)
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainer:

Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 56/57)

[NEU] Digitale Gesundheitscoaches – jederzeit am Handgelenk

**Was Sie schon immer über Smartwatches wissen wollten,
um gesündere Entscheidungen zu treffen**

Smartwatches sind längst kein modisches Gadget für Gesundheitsaffine mehr. Immer mehr Menschen nutzen sie als „digitale Gesundheitscoaches“, die die Herzfrequenz messen, den Schlaf analysieren, den Stresslevel erkennen und an Gesundheitsroutinen erinnern. Mit steigender Beliebtheit helfen Sie dabei, das Gesundheitsbewusstsein zu fördern und smarte Entscheidungen für den eigenen Lebensstil zu treffen.

Dieser Onlinevortrag unseres Sportwissenschaftlers richtet sich sowohl an Smartwatches-Nutzer, aber auch an bisher „Unerfahrenen“, die gerne einen Einblick in die Möglichkeiten und den Nutzen gewinnen möchten. Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie dieses Wearable als persönlichen Begleiter für ihre Gesundheitsvorsorge optimal einsetzen können – im Alltag, im Sport, aber auch für Ruhepausen. Zudem werden praktische Übungen gezeigt und individuelle Fragen beantwortet.

Inhalte:

- Was die modernen Geräte können – Übersicht über die Funktionen
- Wie können Sie mich unterstützen – Nutzen für die persönliche Gesunderhaltung
- Wie kommen die Messwerte zustande? Wie kann ich sie für mich persönlich einordnen?
- Wie kann ich regelmäßige Aufzeichnungen gewinnbringend für meine körperliche und mentale Gesundheit einsetzen? Welche Grenzen sind zu beachten?
- Wie kann ich eine „Überkontrollierung“ meines Lebensstils vermeiden und eine stressfreie Nutzung in meinem Alltag etablieren
- Praktische Übungen
- Raum für individuelle Fragen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Onlinevortrag: 1 bis 1,5 Stunden

Trainer:

Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 56/57)

Die besten Kurzübungen bei einem verspannten Nacken und Rücken

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- 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)
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

Trainer:

Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 56/57)

Gut geschlafen?

Impulse für einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Menschen kennen es: Trotz Müdigkeit stellt sich der Schlaf nicht ein und je mehr man es versucht, umso weniger gelingt es. 80 Prozent der Erwerbstätigen kennen Umfragen zufolge Schlafprobleme. Doch auch nur gelegentlichen Ein- bzw. Durchschlafproblemen kann vorgebeugt werden. Wie es gelingen kann, für optimale Schlafbedingungen zu sorgen oder wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden, ist Inhalt dieses Seminars/Vortrags.

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight
(nach individuellem Wunsch)

Trainer:

Martin Wälde
(siehe Profil Seite 56/57)

Best of Rückengesundheit!

Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar/Vortrag: ab 2 Stunden,
- Onlineseminar: ab 2 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight
(nach individuellem Wunsch)

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

Trainer:

Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 56/57)



Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

Eigene Potenziale erkennen und ausbauen.



[NEU] Longevity – Leistungsfähigkeit kennt kein Alter!

Mit Langlebigkeit wissenschaftlich fundiert die Leistungsfähigkeit erhalten

Wer hätte es nicht gerne? Ewige Jugendlichkeit statt dem Zahn der Zeit unterworfen zu sein. Ein Megatrend befasst sich genau mit diesem Thema, die sogenannte Longevity. Was können wir – wissenschaftlich fundiert – so kontrollieren, dass das biologische Alter nur eine Zahl ist und der automatische Verlust von Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit kein Naturgesetz?

In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie von unserem Experten Prof. Dr. Matthias Spörrle die gesicherte Forschungslage aus den Bereichen Biologie, Medizin und Psychologie. Sie erschließen gemeinsam tragfähige Strategien und praxisnahe Ansatzpunkte zur Umsetzung – abseits von Hype, Pseudowissenschaft und falschen Versprechungen.

Leistungsverlust durch mehr Lebensjahre war gestern. Lernen Sie die spannende Fülle an Möglichkeiten gegen den Zahn der Zeit kennen!

Inhalte:

- Langlebigkeit neu definiert: Von der Lebens- zur Gesundheitsspanne
- Biologische Prozesse als Ansatzpunkte zur Verlangsamung
- Gestaltungsmöglichkeiten und ihre Bedeutung: Bewegung, Schlaf, Hygiene, soziale Umwelt und Umweltgifte
- Stress: statt Overload den Kick in der richtigen Dosis
- Mehr als nur Gehirnjogging: Neuroplastizität verstehen und nutzen
- Von Protein bis Purpose: Langlebigkeitsmaßnahmen in das Leben integrieren
- Digitale und andere Megatrends als Wirkfaktoren

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 bis 1 Tag
- Onlinevortrag: 1 bis 1,5 Stunden (nach individuellem Wunsch)

Trainer:

Prof. Dr. Matthias Spörrle
(siehe Profil Seite 56/57)

[NEU] Well-Being – der Allrounder für mehr Energie und umfassende Gesundheit!

Mehr Wohlbefinden und Lebensenergie ist eine Frage der richtigen Entscheidungen! In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie die wesentlichen Faktoren kennen, um mit praxisnahem Wissen & Tipps die Weichen richtig zu stellen. Aller guten Dinge sind bekanntlich drei – auch hier. Denn es stehen drei entscheidende Bereiche auf der Agenda: eine alltagstaugliche Stressbewältigung, eine ausgewogene Ernährung und ein erholsamer Schlaf.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Regenerationskraft und Vitalität durch die gesamte Bandbreite an Möglichkeiten optimieren und ausbauen. Ob durch einfache Methoden der Stressbewältigung, eine Verbesserung der Schlafgewohnheiten, Powerfood, bewussten Genussritualen... – Sie übernehmen die Kontrolle über ihr Wohlbefinden mit vielen Bausteinen. Jeder für sich steigert die Lebensenergie, im Dreierpack sind sie unschlagbar.

Inhalte:

- **Ernährung:**
 - Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Worauf kommt es wirklich an?
 - Echte Energiebooster – die besten Lebensmittel für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit
 - Konkrete Tipps zur stressfreien Umsetzung im Alltag
- **Schlafqualität:**
 - Wie sieht guter Schlaf aus und warum ist er so wichtig für unsere Gesundheit?
 - Schluss mit Schäfchen zählen! Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf
- **Stressmanagement**
 - Von Bewegung bis hin zu Entspannungsübungen
 - Entwicklung eines individuellen, alltagstauglichen Toolkits
 - Vorstellung praktischer Übungen zur Stressreduktion (Praxiseinheiten)
 - Schnelle Cool Downs: Einfache Tipps, wie Stress im Alltag schnell & effektiv abgebaut werden kann
 - Ein guter Start in den Tag – das A und O für die eigene Resilienz! Entwicklung einer leicht umsetzbaren Morgenroutine für einen starken Tag
- **Die Königsdisziplin:** Langfristig dranbleiben mit fundierten Methoden der Gewohnheitsbildung

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch)
- E-Learning (mit Tools für eine nachhaltige Lernreise)

Trainerin:
Astrid Maierthaler
(siehe Profil Seite 56/57)

[NEU] Pass auf Dich auf, Mann!

Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Energie für Männer

Machen Sie Ihre Vitalität, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zur Männerache! Denn Gesundheit hat durchaus geschlechtsspezifische Besonderheiten. In diesem Seminar/Vortrag werfen Sie einen Blick auf spezielle Herausforderungen für die „Männerwelt“ und erhalten wertvolles Wissen & Tipps für alle Lebensphasen.

Von Ernährung über Bewegung bis hin zu mentaler und emotionaler Gesundheit – alle Aspekte für Männergesundheit als Schlüssel zu einem aktiven und erfüllten Leben werden beleuchtet. So erhalten Sie praktische Strategien für echte „Männerpower“ als nachhaltige Gesundheitsstrategie kennen!

Inhalte:

- Wie bleibe ich gesund? Wesentliche Gesundheitsfaktoren im Überblick
- Ernährung – Worauf „mann“ achten sollte oder die Frage: Sind Kalorien für jeden gleich?
- Der männliche Hormonhaushalt und Möglichkeiten, mit der richtigen Lebensweise darauf positiv Einfluss zu nehmen
- Sport & Bewegung und was es gerade beim männlichen Organismus/Körperbau zu beachten gilt
- Stressbewältigung allgemein und männerspezifische Aspekte in der Bewältigung von belastenden Faktoren
- Der Einfluss der individuellen Lebensabschnitte und spezielle Besonderheiten bei Männern
- Gesundheitsrisiken, Gesundheitsbewusstsein und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen

Zielgruppe:

Männliche Mitarbeiter und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlinevortrag: 1 bis 2 Stunden
(nach individueller Abstimmung)

Trainer:

Martin Abel
(siehe Profil Seite 56/57)

Digital Detox – Wie Sie die Grenze bestimmen!

Digitale Medien in der richtigen Dosis

Keiner möchte sie missen – digitale Medien sind unverzichtbarer Bestandteil des Lebens geworden. Die ständige Verfügbarkeit von Informationen und die Möglichkeit zu fortwährender digitaler Präsenz eröffnet ungezählte Türen. Doch wie so oft zählt auch hier das richtige Maß – und das bestimmen Sie!

In diesem Vortrag erhalten Sie einfache Tricks und durchdachte Strategien, wie Sie in der Welt der unbegrenzten digitalen Möglichkeiten bewusst und selbstbestimmt agieren. So vermeiden Sie negative Folgen des „always on“, die oft unbewusst wirken, wie eine Erhöhung des Stresslevels, Beeinträchtigung der Konzentrationsfähigkeit oder des Wohlbefindens.

Inhalte:

- Positive Effekte eines bewussten Umgangs mit den digitalen Medien: Stressreduktion, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, der Kreativität, der Produktivität, der Schlafqualität, von regenerativen Prozessen und Erhöhung der inneren Gelassenheit
- Digital Detox – alles eine Frage des Trainings!
- 8 Alltagstipps, um einfach „abzuschalten“
- Selbst das Maß bestimmen: digitale Möglichkeiten bewusst nutzen
- Let's start – Wie Sie das Erlernte sofort umsetzen!

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 bis 1 Tag
- Onlineseminar: 3,5 Stunden,
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainer:

Martin Wälde
(siehe Profile Seite 56/57)

Erfolgsroutinen

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

Um ihre individuellen Ziele zu erreichen, nutzen viele erfolgreiche Menschen die große Kraft von Routinen. Es sind positive Mini-Gewohnheiten – anfangs zu klein um damit zu scheitern – die eine große Kraft entwickeln. Denn mit dieser überlegenen Strategie der Gewohnheitsbildung nutzen sie spielerisch das menschliche Belohnungssystem. Dadurch kommt die Motivation „wie von selbst“ und schwierige Vorhaben werden ganz einfach zum Selbstläufer. Das Schöne daran: Der Effekt überträgt sich auch auf andere Bereiche!

In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie Methoden kennen, die wissenschaftlich fundiert und überall einsetzbar sind. So kommen Sie Ihren Zielen täglich näher und erfahren, wie Sie langfristig am Ball bleiben.

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: nach Abstimmung ca. 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Astrid Maiertaler
(siehe Profil Seite 56/57)

NEU!

Unsere E Learnings –
für eine unbegrenzte
Nutzerzahl, immer & überall
abrufbar!

Nähere Informationen
auf Anfrage!

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:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Sina Schwenninger
(siehe Profil Seite 56/57)

Erfolgsfaktor Souveränität

Wenn sympathische Ausstrahlung auf natürliche Autorität trifft

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

In diesem Seminar entdecken Sie, wie viele dieser Eigenschaften schon in Ihnen stecken und wie Sie diese weiter ausbauen und davon profitieren können.

Inhalte:

Was ist Souveränität?

- Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage: Wie wird man souverän?

- Mehr als die Summe seiner Teile: Das komplexe Zusammenspiel vieler Faktoren

Das „Geheimnis“ der Souveränität

- Was macht einen souveränen Menschen wirklich aus?

Die Säulen einer souveränen Haltung:

- (Selbst)Reflexion – Überlegtheit statt Überlegenheit
- Gegenwarts- und Zukunftsorientierung – Lösungen statt Fehlersuche
- Sachlichkeit statt Provokationen
- Selbstvertrauen ohne Misstrauen
- Realitätssinn – mit allen Zweifeln und Unsicherheiten, Möglichkeiten und Grenzen
- Selbstakzeptanz – mit allen Stärken und Schwächen
- Schon souveräner als gedacht? Der Blick auf bereits vorhandene individuelle Ressourcen und Erfolgserlebnisse

Vom Wissen zum Handeln – Selbstwirksam werden

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Dieses Thema bieten wir auch speziell für Führungskräfte an:
„Souveränität – Die „menschliche Superkompetenz“ im Führungsalltag“ (nähere Informationen auf Anfrage)

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Kathrin S. Müller,
Susanne Rosenegger, Bettina Stark,
Margit Weinert
(siehe Profile Seite 56/57)

Bundesweit
vor Ort!

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

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 unverzichtbar.

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 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 Berufsalltag

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

Entwicklung individueller

Umsetzungsmöglichkeiten für folgende Fragen:

- Wie kann eine effektive Selbstführung konkret umgesetzt werden?
- Welche Hindernisse sind „Teil des Programms“

Zahlreiche praktische Übungen und Inputs zur Steigerung der Selbstführung

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Wir bieten dieses Thema auch speziell auf Führungskräfte zugeschnitten mit dem ergänzenden Schwerpunkt der Mitarbeiterführung.

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Martin Abel

(siehe Profil Seite 56/57)

Selbst- und Zeitmanagement

Die Kunst, das Richtige zu tun

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

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)

Inhalte:

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

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 passende, konstruktive Haltungen, um berufliche (und persönliche) Ziele zu verfolgen. Sie machen sich innere und äußere Hindernisse bewusst, die Sei daran hindern, sich für sich selbst „stark zu machen“.

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden,
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert
(siehe Profil Seite 56/57)

Yes I can!

Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Michaela Suchy, Susanne Rosenegger,
Bettina Stark, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 56/57)

The Best Age Was Sie stark macht

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger,
Bettina Stark, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 56/57)

[NEU] Ausbildung zum psychischen Ersthelfer

Ein starkes Zeichen für professionelle Mitarbeiterunterstützung auch in schwierigen Zeiten!

Der Betriebliche Psychologische Ersthelferkurs ist ein Kompaktprogramm zur frühzeitigen Erkennung und Intervention bei psychischen Problemen von Mitarbeitenden. Er dient der innerbetrieblichen Professionalisierung in einem sensiblen und hochbrisanten Kontext. Denn psychische Störungen stehen an erster Stelle bei Arbeitsunfähigkeitszeiten und können im Laufe des Lebens jeden treffen. Dennoch besteht gerade bei psychischen Erkrankungen die Gefahr fehlender Wahrnehmung im beruflichen Umfeld, einer großen Unsicherheit im Umgang und einer Stigmatisierung.

Für Arbeitgeber bietet sich durch eine Schulung von Mitarbeitenden zum psychischen Ersthelfer die Chance, ein starkes Zeichen der Loyalität auch in schwierigen Zeiten zu setzen, organisationsintern zu sensibilisieren, aktiv zur Heilung beizutragen und die Mitarbeiterbindung zu erhöhen.

Den TeilnehmerInnen werden wichtiges Hintergrundwissen und Fähigkeiten vermittelt, um in ihrer Helperfunktion professionell und sicher zu agieren. Sie lernen, wie Betroffene angemessen angesprochen und ermutigt werden können, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen sowie weitere Ressourcen zu aktivieren.

Inhalte:

- Entstehung von chronischem Stress und Warnsignale
- Anzeichen, Symptome, und Risikofaktoren häufiger psychischer Störungen (Fokus auf Depressionen, Angststörungen, Substanzmissbrauch und -abhängigkeit)
- Sensibilisierung und bessere Einschätzung von auffälligen Verhaltensmustern
- Methoden und Gesprächsleitfaden zur Ansprache psychisch belasteter Personen
- Umgang mit Menschen, die Suizidgedanken haben oder suizidales Verhalten zeigen
- Hilfe in akuten Krisensituationen
- Weiterführende professionelle Unterstützung für Betroffene, Anlaufstellen etc.
- Verbesserung der eigenen Psychohygiene, konkret nach belastenden Situationen oder Gesprächen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen aller Bereiche, Führungskräfte aller Ebenen, Personalräte, Betriebsräte, Mitglieder des Teams für Betriebliche Wiedereingliederung, Vertrauenspersonen für Schwerbehinderte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 bis 2 Tage
- Onlineseminar: 6 Module à 2,5 Stunden

TrainerInnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Claudia Schubert
(siehe Profile Seite 56/57)

**Wissen „to go“!
Unsere Onlinevorträge
vermitteln Wissen
kurz und gut!**

Azubiseminar 5.0

Ein starker Auftritt von Anfang an.

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

Auszubildende und BerufseinsteigerInnen

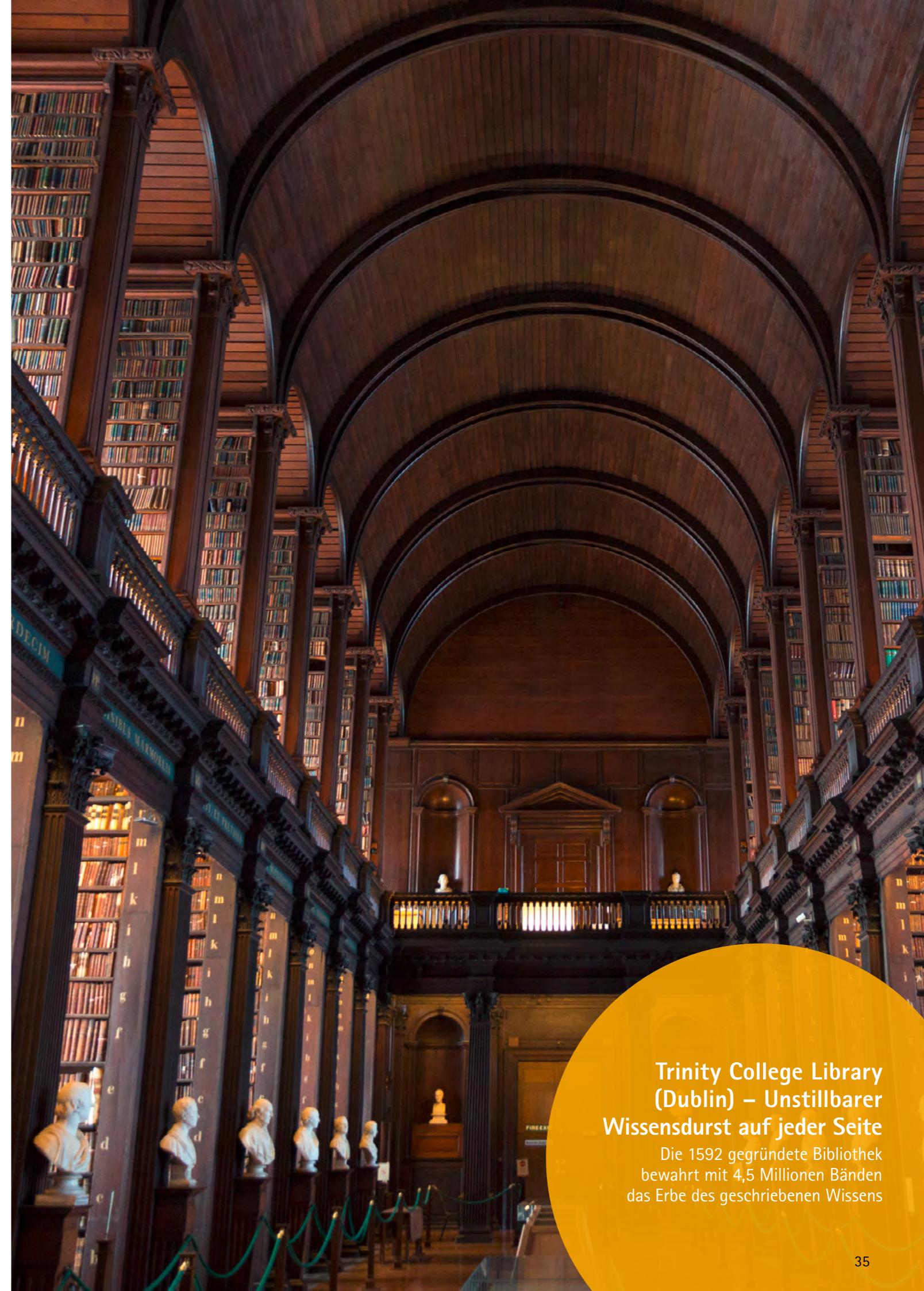
Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

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

TrainerInnen (alternativ):

Anett Weber-Pöpsel, Michaela Suchy, Susanne Rosenegger, Claudia Schubert
(siehe Profile Seite 56/57)



Trinity College Library
(Dublin) – Unstillbarer
Wissensdurst auf jeder Seite

Die 1592 gegründete Bibliothek
bewahrt mit 4,5 Millionen Bänden
das Erbe des geschriebenen Wissens



Kommunikation / Konfliktmanagement

Für eine zielführende und konstruktive Kooperation.



Die Kunst der passenden Worte

Wie sag ich's richtig?

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Martha Selbertinger, Susanne Rosenegger, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 56/57)

**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 konstruktiv lösen können

Eine Schlüsselkompetenz für heute und morgen!

Gerade in Zeiten großer Veränderung steigt auch das Konfliktpotential. In problematischen Situationen souverän und konstruktiv agieren zu können, ist eine zentrale Zukunftskompetenz. Denn Konflikte kosten nicht nur Nerven, sie beeinträchtigen auch das Arbeitsklima und die Zusammenarbeit. Wie spreche ich unangenehme Themen an? Welches Hintergrundwissen über Konfliktverhalten gibt mir mehr Klarheit?

Wie kommuniziere ich deeskalierend und dabei klar? In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie Hintergrundwissen und Handlungsoptionen, um Konflikte in Ihrem Umfeld lösungsorientiert anzugehen statt kräftezehrend auszusitzen.

Inhalte:

Wichtiges Hintergrundwissen zu Konflikten

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

Professioneller Umgang mit Konflikten:

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

Konkrete Gesprächsinstrumente für die Konfliktklärung

Wie Sie mediative Gesprächsmethoden gezielt einsetzen

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Anja Pflaum, Michaela Suchy, Martin Abel, Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 56/57)

Inhalte:

Kreislauf der Konfliktbewältigung:

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

Reden hilft! – Gesprächsführung im Konflikt:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte etc.

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Kathrin S. Müller, Martin Abel, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)

Keep Cool – Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Wälde, Thomas Rausch, Michaela Suchy, Martha Selbertinger, Martin Abel, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)

Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen

Der Klügere bleibt souverän!

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)

Als weiteres Deeskalationsthema bieten wir als Onlineseminar: „Deeskalation am Telefon – Das hilft, wenn Argumente nicht mehr helfen“
(nähtere Informationen auf Anfrage)



[NEU] **Employee Experience – Die Macht der positiven Mitarbeitererfahrung!**
Bindung & Motivation in Zeiten des Fachkräftemangels stärken

Wissenschaftlich fundiert greift der innovative Ansatz der Employee Experience auf den natürlichsten menschlichen Motor zurück, die positive Erfahrung. Dass Erfahrungen prägend sind, ist unbestritten. Eine ganze Gesamtheit an Erfahrungen entfaltet entsprechend eine ganz besondere Wirksamkeit.

Gerade in Zeiten des Fachkräftemangels muss die gesamte Klaviatur an Möglichkeiten gespielt werden, um die Mitarbeitererfahrung entlang aller Touchpoints positiv zu beeinflussen. Führungskräfte sind dabei die entscheidenden Player!

Das Ziel von Employee Experience: Loyale, zufriedene MitarbeiterInnen zu gewinnen und zu halten, die falls nötig auch mal gerne die Extrameile gehen. In diesem Vortrag/Seminar erhalten Sie fundiertes Wissen, lernen alle Hebel kennen und erfahren, wie Sie diese einsetzen können.

Inhalte:

- Was motiviert Mitarbeitende nachhaltig?
Die Macht der positiven Erfahrung als Grundlage von Employee Experience
- Wie Sie als Führungskraft die entscheidenden Schlüsselkomponenten gestalten:
 - Kommunikation
 - Führung
 - Arbeitsumfeld/Team
 - Technologie
 - Weiterentwicklung
 - Work Life Balance
- Entwicklung einer Roadmap für das eigene Team
- Passgenau statt Gießkannenprinzip:
der Individualisierungsgrad als Erfolgsfaktor
- Employee Experience als konzertierte Aktion auf allen Ebenen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 bis 2 Tage
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: 2 Stunden

TrainerInnen:

Martin Abel, Susanne Rosenegger
(siehe Profil Seite 56/57)



Führung

Gemeinsam erfolgreiche Wege gehen.

[NEU] Changemanagement – Praxiswerkstatt für Veränderungskompetenz

Mit einem persönlichen Workbook und einer Projektumfeldanalyse

Genug zu wissen, um gleich konkret werden zu können? Genau das ist das Versprechen dieses sehr praxisorientierten Workshops. Die Besonderheit: Sie wenden eine Projektumfeldanalyse auf Ihre konkreten Prozesse an und erhalten ein Workbook, in dem Sie individuelle Aktionen und Strategien für Ihren eigenen Changeprozess erarbeiten und fortlaufend festhalten können. So haben Sie ein praktisches Tool für einen Aktionsplan zur Hand, das Sie auch nach dem Workshop weiter begleitet.

Mit entscheidendem Hintergrundwissen entwickeln Sie zudem die Fähigkeiten, die für erfolgreiches Change management – ob für die digitale Transformation, das Personal-, Prozess-, Marketingmanagement oder andere Projekte – notwendig sind. Sie lernen, wie Veränderungsprozesse effektiv gestaltet und begleitet werden können, um Widerstände zu überwinden und eine nachhaltige Akzeptanz in Ihrer Organisation zu erreichen. Durch kurze Inputphasen, Fallbeispiele, interaktive Diskussionen, Eigenreflektion, Gruppenarbeiten und Transferreflektion stärken Sie ihre Veränderungskompetenz als wesentlicher Schlüssel für Erfolg in unserer heutigen Arbeitswelt.

Inhalte:

- Hintergrundwissen zu Changeprozessen und Übertragung auf die eigene Arbeitssituation
- Projektumfeldanalyse auf den eigenen Change anwenden
- Erarbeiten eines individuellen Aktionsplans um Veränderungsprozesse in Ihrem Umfeld aktiv begleiten zu können
- Erfolgsfaktoren für gelingende Veränderungsprozesse mit Doublecheck
- MitarbeiterInnen aktiv und konstruktiv durch die Phasen der Veränderung führen
- Strategien, um Widerstände aufzulösen und die Motivation der Beteiligten zu steigern
- Effektive und wertschätzende Kommunikation.
- Fehlerkultur im Change als Gradmesser für Erfolg

Zielgruppe: Führungskräfte aller Ebenen, MitarbeiterInnen im Projektmanagement, Unternehmensentwicklung, Personalwesen etc. mit fachlicher Weisungsbefugnis oder Führungsverantwortung

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, optional buchbar: Online-Refresher zur Sicherung der Nachhaltigkeit
- Onlineseminar: 1 Tag, optional mit einem modularen Aufbau mit 2 Halbtages-Workshops
- Onlinevortrag: nach Abstimmung

Trainerin:

Anja Pflaum
(siehe Profil Seite 56/57)

[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 Babyboomer 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 an und stimmen die von Ihnen priorisierten Inhalte individuell ab.
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 12 Personen
- 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)

Trainerin:

Bettina Stark
(siehe Profil Seite 56/57)

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

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 bis 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainer (alternativ):

Thomas Rausch, Martin Wälde
(siehe Profile Seite 56/57)

Klare Kommunikation

Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag

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

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag (für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung,
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Thomas Rausch, Martin Abel, Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert
(siehe Profile Seite 56/57)

Für die aktuellen Herausforderungen brauchen Führungskräfte mehr denn je Stärke und Belastbarkeit. Mit unserem Programm bieten wir Themen, die speziell auf die besonderen Anforderungen von Führungskräften abgestimmt sind.



WEITERE
INFOS

Alles, was Führungskräfte stark macht!

Für Führungskräfte bieten wir ein spezielles Fortbildungsprogramm „Gesundheitsakademie für Führungskräfte“.

Gerne senden wir Ihnen nähere Informationen zu!

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.

Inhalte:

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

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

Wie kann Teamresilienz gefördert werden?

• Der Blick aufs Team:

- Vor welchen aktuellen Herausforderungen stehe ich gerade mit meinem Team?
- Resilienz-Check des Teams – Wo steht mein Team aktuell?
- **Welche elementaren Bedürfnisse müssen erfüllt werden, um Teamresilienz zu ermöglichen?**
 - Von E wie Entfaltung bis S wie Sicherheit
 - Situative Anpassung des Führungsstils

• Resiliente Teams sind in Bewegung

- Die Regulationsbereiche resilenter Teams
- Vertrauensbildende Führung und Fehlerkultur als Voraussetzung für Flexibilität
- **Kommunikation in resilienten Teams**
 - Kommunikation mit klaren Regeln – offen und wertschätzend
 - Transparenz und Austausch fördern mit gemeinsamen Routinen
 - Wie gehe ich als Führungskraft mit belasteten Mitarbeitern um?

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 bis 2 Tage
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung,
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, André Kellner, Margit Weinert, Bettina Stark
(siehe Profile Seite 56/57)



Die Akademie von Athen
– Ort des gemeinsamen Lernens und der Diskussion

Im 4. Jahrhundert v. Chr. von Platon gegründet war sie – wie eine optimale Fortbildung – ein Ort für den Austausch und die Entwicklung von Ideen.



Themen im rechtlichen Kontext

Mit rechtlichem Wissen auf dem neuesten Stand



In Kooperation mit
dem Institut für
Sales und Marketing
Automation (IFSMA)
www.ifsma.de

[NEU] Pflichtschulung zum KI Führerschein – rechtssicher & kompakt den geltenden EU KI Act erfüllen

Was Arbeitgeber jetzt wissen und tun müssen

Ab 2025 gilt der neue EU Artificial Intelligence Act als verbindlicher Rechtsrahmen für den Einsatz und die Entwicklung von KI-Systemen in Europa. Unser kompaktes Lehrmodul beleuchtet die Kernpunkte dieser Verordnung: Sie erfahren, welche gesetzlichen Anforderungen und Pflichten Unternehmen bei der Nutzung von Künstlicher Intelligenz künftig erfüllen müssen und wie dabei die Grundrechte, Sicherheit und Transparenz gestärkt werden.

Besonders relevant für öffentliche Auftraggeber und Entscheider: Wir vermitteln die risikobasierte Einteilung von KI-Systemen, zeigen praxisnah, wie Sie Hochrisiko-KI erkennen, sicher einsetzen und zertifizieren und erläutern, welche Folgen Verstöße – etwa durch mangelnde Dokumentation oder unzulässige KI-Anwendungen – für Organisation und Verantwortliche haben können.

Die Inhalte sprechen alle an, die mit Aufgaben rund um KI-Einsatz, Digitalisierung und regulatorische Standards betraut sind. Mit unserem modularen Format erhalten Sie kompaktes Know-how, um Ihre Organisation rechtskonform, sicher und zukunftsfähig aufzustellen – damit KI nicht zum Risiko, sondern zum Wettbewerbsvorteil wird.

Inhalte:

- Einen Überblick über die KI-Risikoklassen („verboten“, „hochriskant“, „begrenzt“, „minimal“)
- Konkrete Handlungsempfehlungen für Compliance, Datenschutz, technische Dokumentation und Mitarbeiterschulung
- Anschauliche Beispiele aus Alltag und Verwaltung (u.a. Personalmanagement, Infrastruktur, Kundenservice)
- Die wichtigsten Schritte zur internen KI-Governance und Vorbereitung auf behördliche Kontrollen und Audits
- Transparente Darstellung möglicher Sanktionsrisiken und Maßnahmen zur Absicherung

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

- E-Learning Modul: 15 Minuten zzgl. Selbsttests zum Lernerfolg und Templates

Trainer:

Manfred Aull
(siehe Profil Seite 56/57)

IFSMA INSTITUT FÜR SALES UND MARKETING AUTOMATION

Nächere Informationen auf Anfrage!

Weitere Themen rund um KI und Prozessautomation mit unserem Kooperationspartner „Institut für Sales und Marketing Automation“:

- KI-Einsatz im Vertrieb
- Data Management Excellence Journey
- Conversion Rate und Landingpage Optimierung im B2B
- Die 5 Stufen zur B2B Marketing Excellence
- Template-based Management – Ein Leitfaden für eine effiziente und wirkungsvolle berufliche Praxis
- BVIK/IFSMA Masterclass „MarKom-Tech- und Data-Management“

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 56/57)

Betriebliches Eingliederungsmanagement. Praxisworkshop

So optimieren Sie Ihre Verfahren

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 56/57)

Betriebliches Eingliederungsmanagement

psychisch erkrankter MitarbeiterInnen

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 56/57)

Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 56/57)

Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers Wegschauen ist teuer

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

Inhalte:

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

Zielgruppe:

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

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag,
- Onlineseminar: ab 3 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 56/57)

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.

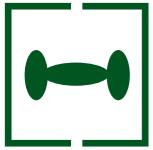
Layout:
www.terme.de

Stand 10/2025, 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.

Bundesweit vor Ort!

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



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

**Kathrin Jakschik**

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

**Claudia Schubert**

Bildungsberaterin und Seminarleiterin bei den beruflichen Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) für Jugendliche und Erwachsene, Trainerin „Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“, Rehabilitationsfachkraft, Ernährungsberaterin, Resilienz Coach, Betrieblicher Suchtberater, Praxismanagement im Beruf, Berufs- und Life Coach, Lernprozessbegleiterin, Certified Blended Learning Coach, Mental health fist Aid nach MHFA+

**Bettina Stark**

Coach, Trainerin, Beraterin, Rednerin für Change-Kommunikation, Unternehmerin, Präsidentin der German Speakers Association 2021-23, Professorin (adj.) für Resilienz und Leadership an der USOU Schwerpunkte: Neuausrichtung von Kommunikationsprozessen, Changemanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Selbstdührung; Zusatzqualifikationen in Projekt-, Personal- & Verhandlungsmanagement, Mitarbeiterentwicklung, Gesprächsführungskonzepte, Systemische Organisationsentwicklung

**Barbara Alsleben**

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

**Astrid Maierthaler**

Trainerin, Coach, Ernährungsberaterin, Darmgesundheitscoach, Fachberaterin für holistische Gesundheit, Stressmanagement; Weitere berufliche Erfahrungen/Abschlüsse: Führungskraft im Marketing und Unternehmenskommunikation, Dipl.-Wirtsch.-Ing. Agrarmarketing, Werbeauffrau; Schwerpunkte: Ernährung (insbesondere bei Stress und Unverträglichkeiten), Darmgesundheit und -sanierung, ganzheitliche Gesundheit inkl. Stressmanagement

**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

**Michaela Suchy**

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

**Manfred Aull**

Inhaber des Instituts Aull Sales Success, Vertriebsprofi mit über 25 Jahren Erfahrung im Vertrieb und Vertriebsmanagement; Buchautor („B2B – or not to be?“) Amazon #1 in der Suchkategorie „B2B“ (2023), ehemaliger Vorstand der deutschen Cube Optics AG, internationale Erfolge im B2B-Neukundengeschäft. Diplom-Physiker (TU München), Executive MBA (Duke University), Europa-Ingenieur (FEANI), Systemischer Organisationsberater; Dozent im Master-Studiengang an der DHBW, Redner (GSA)

**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

**Dr. Anton Schuhegger**

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

**Martin Wälde**

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

**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

**Anja Pflaum**

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

**Martha Selbertinger**

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

**Annett Weber-Pöpsel**

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

**Angela Huber**

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

**Thomas Rausch**

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

**Prof. Dr. Matthias Spörle**

Univ.-Prof., Dr. phil., Dipl.-Psych., Forschung, Lehre und Weiterbildung in unterschiedlichen Arbeitsfeldern und an vers. Hochschulen (Privatuniversität Schloss Seeburg, Hochschulinstitut Schaffhausen, Triagon Academy). Er beleuchtet u. a. die Themenbereiche Gesundheitsverhalten, Langlebigkeit und Entscheidungsprozesse und konzipiert aus dem aktuellen Stand der Forschung praktische Implikationen und Anwendungen. Er arbeitet national & international mit Organisationen zusammen (z. B. Siemens, Deutsche Telekom, NürnbergMesse, Gesundheitswelt Chiemgau, Samsung, Huawei)

**André Kellner**

Trainer, Coach, Diplom-Psychologe – Schwerpunkt Burnout-Prävention, Mental-Coaching und Stressmanagement, Supervisor für RUF24-Krisendienst, diverse Fortbildungen, in eigener Praxis in München tätig, ehemaliger freier wissenschaftlicher Mitarbeiter LMU München, Mitautor des Buches „Wirtschaftsfaktor Gesundheit“ mit einem Beitrag zu gesunder Führung.

**Susanne Rosenegger**

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