



# Gesundheitsakademie für Führungskräfte

## Fortbildungsprogramm 2026

Alles, was  
Führungskräfte  
stark macht!





## Vorwort

### Wissen ist die faszinierendste Macht der Welt!

Von Wissen ging schon seit Menschengedenken eine magnetische Faszination aus. Doch selten war Fortbildung so vielfältig und spannend wie heute. Angefangen bei „Longevity“ über „Employee Experience“ bis hin zu „The Growth Mindset“ – viele unserer Themen zeigen, dass die Zukunft schon längst in der Gegenwart angekommen ist.

Der Umgang mit der zunehmenden Digitalisierung und mit KI ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit. Gerade in solchen bewegten Zeiten kommt der Kunst der souveränen Selbstführung eine herausragende Bedeutung zu. Unsere Themen unterstützen Führungskräfte dabei, in Wachstum zu denken und dabei gelassen & offen mit Veränderungen umzugehen.

Lassen wir uns von der Macht des Wissens faszinieren – wir freuen uns auf Sie

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 für wichtige Impulse, als Shortbreak für eine aktive Mittagspause oder als regelmäßige Reihe bestehend aus unterschiedlichsten Themen.

- **Online-Insights ab 1 bis 2 Stunden Dauer – kurz und gut!**

Interessante Einblicke geben unsere interaktiven Onlinevorträge mit einer Dauer bis zu 2 Stunden – ganz nach individuellem Wunsch.

- **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!



## Führungskompetenzen

 Employee Experience – Die Macht der positiven Mitarbeitererfahrung!	7
 Pflichtschulung zum KI Führerschein – rechtssicher & kompakt die geltende EU Pflicht erfüllen	8
Was Arbeitgeber jetzt wissen und tun müssen	
 Changemanagement – Praxiswerkstatt für Veränderungskompetenz	9
Mit einem persönlichen Workbook und einer Projektumfeldanalyse	
 Führung im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz	10
Handeln in einer sich wandelnden Welt	
 Führungsstark – authentisch, klar & konstruktiv	11
Wie Sie Kontur zeigen – für sich selbst und für ein starkes Team	
 Führungswerkstatt – Leading yourself, leading people, leading business	12
Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen	14
Suchtprobleme bei MitarbeiterInnen Erkennen und reagieren.	15
Mit Empowerment die Selbstverantwortung im Team stärken	16
Teamresilienz – Gemeinsam Herausforderungen meistern	17
Gesund Führen	18
Der positive Domino-Effekt für mehr Wohlbefinden	

## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

 Longevity – Leistungsfähigkeit kennt kein Alter!	21
Mit Langlebigkeit wissenschaftlich fundiert die Leistungsfähigkeit erhalten	
 Pass auf Dich auf, Mann!	22
Wege zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Energie für Männer	
The Growth Mindset – In Wachstum denken!	23
Selbstführung oder die Kunst zu wissen, wo's lang geht!	24
Erfolgsfaktor Menschenkenntnis	25
Unterschiede erkennen für eine erfolgreiche Führung und Zusammenarbeit	
Präsentations- und Moderationstraining	26
Für einen souveränen Auftritt und zielführende Meetings	
Erfolgsfaktor Souveränität	27
Wenn natürliche Autorität auf sympathische Ausstrahlung trifft	
Mit kollegialer Beratung zur Lösung	28
Get the bigger picture!	

## Stressbewältigung

 Well-Being – der Allrounder für mehr Energie und Gesundheit!	31
 Stay Cool in Tough Times!	32
Stressmanagement für Führungskräfte	
Stark im Führungsalltag durch Resilienz	33

## Kommunikation/ Konfliktmanagement

Schlagfertigkeit – die richtigen Worte im richtigen Moment	35
Intelligentes und souveränes Fairplay mit Raffinesse	
Win-Win durch Wertschätzung	36
Für alle Seiten	
Klare Kommunikation	37
Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag	
Keine Führung ohne Feedback	38
Wie Sie Lob und Kritik konstruktiv kommunizieren	
Getting To Yes	39
Diplomatisch und souverän in jedem Konflikt	
Konflikte souverän managen	40
Mit konkreten Gesprächstechniken für die Konfliktklärung	

## Starkes Team

Winning Teams	43
So führen Sie sich und Ihr Team zum Erfolg	
Individuelle Teamentwicklungen	43
Für Ihr Team gemacht	

**IFSMA** INSTITUT FÜR SALES UND MARKETING AUTOMATION

Weitere Themen rund um KI und Prozessautomation mit unserem Kooperationspartner „Institut für Marketing und Sale 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“

Nähere Informationen auf Anfrage!



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

Der innovative Ansatz der Employee Experience greift 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 die gesamte Klaviatur an Möglichkeiten zu spielen, um die Mitarbeitererfahrung positiv zu beeinflussen, ist das Ziel von Employee Experience. Führungskräfte sind dabei die entscheidenden Player, um eine gemeinsame Reise über alle beruflichen Touchpoints eines Mitarbeitenden positiv zu gestalten.

Das Ziel: Loyale, zufriedene MitarbeiterInnen zu gewinnen und zu halten, die falls nötig auch mal 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

**Trainerin:**

Susanne Rosenegger  
(siehe Profil Seite 44/45)



## Führung

Gemeinsam erfolgreiche  
Wege gehen

## 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“, „hochrisikant“, „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 44/45)



#### 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“

Nähere Informationen  
auf Anfrage!

In Kooperation mit  
dem Institut für  
Sales und Marketing  
Automation (IFSMA)  
[www.ifsma.de](http://www.ifsma.de)

## 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 Changemanagement – 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 44/45)

## 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

## NEU Führungsstark – authentisch, klar & konstruktiv

### Wie Sie Kontur zeigen – für sich selbst und für ein starkes Team

Was unterscheidet starke und dabei beliebte Führungskräfte von anderen? Sie zeigen Kontur! Es geht um authentische Stärke, verbunden mit der richtigen Portion konstruktiver Klarheit, Transparenz und Zielfokussierung. Und ist dabei weit entfernt von jedem autoritären Machtgehabt.

Doch wie so viel will auch das gelernt sein. In diesem Seminar/Vortrag reflektieren Sie für sich passende, konstruktive Haltungen, um berufliche Ziele selbstsicher und konstruktiv zu verfolgen. Sie machen sich wichtige Resourcen bewusst, um an Souveränität und Sicherheit auch in schwierigen Situationen zu gewinnen. Sie erfahren, dass gerade fehlende Führungsstärke von Teams auf Dauer nicht geschätzt wird und wie Sie durch eine klare Kontur sich selbst und Ihr Team stärken.

#### Inhalte:

- Was bedeutet für mich Führungsstärke, was verbinde ich mit diesem Begriff?
- Welche inneren und äußerer Hindernisse gibt es?
- Wie kann ich meine Ziele auf konstruktive und dennoch effektive Weise erreichen? Wie finde ich die richtige Balance?
- Welche Haltungen helfen mir dabei? Wie kann ich klare Grenzen ziehen?
- Welche kommunikativen „Werkzeuge“ unterstützen mich dabei?
- Auf Wunsch Bearbeitung konkreter Fälle aus dem Führungsalltag

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight

#### TrainerIn (alternativ):

Martin Abel, Susanne Rosenegger  
(siehe Profil Seite 44/45)

NEU

Unsere E-Learnings  
– Lernen immer & überall!

Ein Baustein, der jede „Wissensreise“  
individuell macht!

# NEU Führungswerkstatt – Leading yourself, leading people, leading business

Papier ist bekanntlich geduldig – Seminarräume manchmal auch! Gerade bei der Entwicklung von (angehenden) Führungskräften scheitert es häufig daran, dass in Workshops vermitteltes Wissen häufig nicht lange „außerhalb“ des Seminarraums anhält – auch bei den besten Schulungen und Vorsätzen.

Die Lösung ist eine strukturierte, engmaschige Lernreise mit maximalem Praxistransfer von Beginn an. Präsenz- und Onlinemodule im Wechsel, die Bildung von Lerntandems und einem internen Leadership-Netzwerk, Transferaufgaben zwischen den Modulen und die Vorstellung eines persönlichen Führungskonzepts in einem abschließenden Pitch garantieren, dass die Lernreise vom ersten Schritt an praxisbezogene Bodenhaftung erhält.

Übergeordnetes Ziel der Führungskräfteentwicklung ist, dass die Teilnehmenden eine klare Haltung über ihre Rolle als Führungskraft entwickeln. Sie erhalten einen methodischen Werkzeugkasten, der im Führungsalltag genutzt werden kann. Der Fokus der Lernreise liegt auf Selbstreflexion, Diskussion, Input, Übungen mit interaktiven Rollenspielen und Spiegelungsübungen. Neue Verhaltensweisen werden im geschützten Raum erprobt und authentisch zu eigen gemacht, um diese in die alltägliche Führungsarbeit zu transferieren und mit Leben zu füllen.

## 1. Präsenzmodul (1)/ Leading yourself (2 Tage)

Das Ziel dieser beiden Seminartage ist, dass die TeilnehmerInnen einen ersten, tiefen Kontakt zum Thema Führung erhalten, eine eigene Haltung entwickeln und sich selbst besser kennen- und führen lernen. Es werden Lerntandems gebildet, die sich über die Projektzeit unterstützen. Als positiven Side-Effekt werden aus dieser Gruppe Teams geformt, welche künftig als internes Leadership-Netzwerk als Ressource genutzt werden kann.

### Inhalte:

- Verständnis über die eigene Haltung und Rolle als Leader
- Rolle des Selbstmanagements in der Führung
- Auftreten und Wirkung
- Übernahme der Vorbildfunktion
- Eigene Signaturstärken erkennen und aktiv in der Führung einsetzen
- Unsere inneren Antreiber und deren Auswirkung in der Führung
- Transferaufgabe

Zielgruppe: Führungskräfte aller Ebenen

Formate/Dauer zur Auswahl:

3 Präsenzmodule à 2 Tage Dauer, 3 Onlinemodule à 4 Stunden Dauer. Nach Abstimmung können auch nur einzelne Module gebucht werden. Sehr gerne erstellen wir Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept.

TrainerInnen (alternativ):

Anja Pflaum, Margit Weinert (siehe Profil Seite 44/45)

## 3. Präsenzmodul (2) / Leading people (2 Tage)

In diesem Modul erlernen die TeilnehmerInnen Leadership-Kompetenzen im Bereich Kommunikation- und Konfliktmanagement. Weiterhin wird hier anhand eines echten Falls eine Kollegiale Beratung mit der strukturierten Methode des Reflecting Teams durchgespielt mit dem Ziel, dass die TN dieses Vorgehen selbst nutzen können um herausfordernde Fälle zu bearbeiten.

### Inhalte:

- Grundmerkmale von Kommunikation und Konflikt
- Aktives Zuhören, paraphrasieren und verbalisieren
- Fragearten
- Widerstände erkennen und auflösen
- Umgang mit starken Emotionen und Konflikten im Team, Deeskalation
- Teamphasen und die Auswirkung auf Führung
- Generationsübergreifende Führung
- Transferaufgabe

## 2. Onlinemodul (1) / Stress- und Energiemanagement (4 Stunden)

Dieses Onlinemodul soll die Teilnahme unterstützen Strategien im Umgang mit Stress zu erlernen. Ziel ist die Gesundhaltung und Stärkung der Resilienz. Gleichzeitig wird ein Verständnis geschaffen, dass Selbstmanagement in der Führung elementar wichtig ist, um der Rolle gerecht zu werden.

### Inhalte:

- Hintergründe zu Stress und Resilienz
- Erkennen und Steuern von individuellen Stressoren
- Der Burnout-Teufelskreis
- Praktikable Strategien zum Stressabbau und Resilienzaufbau
- Methoden zum Durchhalten und Dranbleiben

## 4. Onlinemodul (2) / Feedback- und Feedforward in der Führung (4 Stunden)

Dieses Onlinemodul ist der Übergang von Leading yourself zu Leading People. Hier erlernen die TeilnehmerInnen, Feedback wertschätzend und professionell zu kommunizieren und die Auswirkungen der unterschiedlichen Arten, Feedback zu geben. Weiterhin wird das Konzept des Feedforward beleuchtet.

### Inhalte:

- Die Hintergründe von Feedback
- Johari-Fenster
- Feedbackregeln
- Verschiedene Feedbackmethoden für unterschiedliche Mitarbeitenden und Kontexte
- Feedforward

## 5. Präsenzmodul (3) / Leading Business (2 Tage)

In diesem letzten Präsenzmodul setzen sich die TeilnehmerInnen intensiv mit den Themen Zeitmanagement, Fehlermanagement und den Grundzügen des Changemanagements auseinander. Jeder erarbeitet am eigenen Fall ein Konzept für einen Veränderungsprozess. Am Ende steht ein kurzer Pitch, in welchem jeder Mitarbeitende sein persönliches Führungskonzept vorstellt.

### Inhalte:

- Zeitmanagement- Methoden und Tools
- Changekurve und deren Auswirkungen auf Prozesse und Ziele
- Stakeholder-Analyse
- Zauberformel in der Veränderung
- Pitch

## 6. Onlinemodul (3) / Coachingkompe- tenzen in der Führung (4 Stunden)

In diesem Onlinemodul erlernen die TeilnehmerInnen Methoden der Mitarbeitermotivation und Werkzeuge, um diese zu empowern und zu stärken. Es werden praktikable Tools aus dem Coachingbereich gelehrt, welche direkt umgesetzt werden können.

### Inhalte:

- Die Führungskraft als Coach
- Motivatoren im Mitarbeitercoaching, GROW-Modell
- Herausforderungen im Mitarbeiter-Coaching
- Transferaufgabe

Ergänzend buchbar –  
nähere Informationen  
auf Anfrage:

- Individuelle Führung mit dem Process Communication Model®
- Unternehmensinternes Mentoring für den Projektzeitraum
- Unterstützende Coachings

Nach Abstimmung  
können auch nur einzelne  
Module gebucht werden.

Sehr gerne erstellen wir Ihnen ein  
maßgeschneidertes Konzept.

## 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 Personwesen, Betriebs/Personalräte, Suchtbeauftragte etc.

### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

### Trainer (alternativ):

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

## Suchtprobleme bei MitarbeiterInnen

### Erkennen und reagieren

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

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

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

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

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

### Trainer (alternativ):

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

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

## Mit Empowerment die Selbstverantwortung im Team stärken

Je netter der Chef umso eigenverantwortlicher das Team? Diese Gleichung geht nicht auf. Lob alleine hat eine kurze Halbwertszeit und führt nicht zu mehr Selbstverantwortung im Team. Für die zukünftigen Herausforderungen unserer Arbeitswelt ist es eine zentrale Führungsaufgabe, Teammitglieder zu motivieren und zu befähigen, eigene Stärken und Ressourcen weiter zu entwickeln und zu entfalten.

Individuelle Kompetenzen und Eigenverantwortung fördern und fordern – zwischen diesen Polen bewegt sich eine zeitgemäße Führung. Sie ist eine wesentliche Grundlage für Arbeitserfolg und -qualität und nicht zuletzt auch für eine Entlastung im Führungsalltag. In diesem Seminar erhalten Sie entscheidendes Wissen und reflektieren Veränderungspotentiale in Ihrem individuellen Umfeld.

### Inhalte:

#### Mut zur Rollenklärheit

- Meine Rollen als Führungskraft:  
Retter, Kümmerer, Macher...?

#### Das eigene Selbst-Verständnis als Führungskraft

#### Klare Verantwortlichkeiten fördern und fordern

- Empowerment – andere dazu befähigen, die eigenen Stärken und Ressourcen zu entfalten
- Empowerment als Voraussetzung für Eigenverantwortung im Team
- Grundlegende Prinzipien und Tools von Empowerment
- Der Zusammenhang von Empowerment und Resilienz
- Eine gute Fehlerkultur als Basis für Verantwortungsübernahme

#### Wirksame Delegation – Man wächst nur mit seinen verbindlichen Aufgaben

- Verantwortlichkeiten schaffen durch verbindliche Absprachen
- Motivierende Delegation von Verantwortlichkeiten
- Klare und wertschätzende Feedbackkultur als Entwicklungschance

#### Ausloten von Veränderungspotenzialen

## Teamresilienz – Gemeinsam Herausforderungen meistern

### Voraussetzungen für mehr Widerstandsfähigkeit im Team schaffen

Welche Führungskraft würde sich nicht ein Team von „Stehauf-Männchen“ wünschen, gerade in Zeiten hoher Belastung? Resilienz ist die Schlüsselkompetenz, die nicht nur jeden einzelnen, sondern auch gesamte Teams widerstandsfähiger macht, wenn die Voraussetzungen stimmen.

Wie Sie als Führungskraft Ihrem Team gezielt einen förderlichen Rahmen und Impulse geben, um mehr Flexibilität, Stärke und Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen zu entfalten, erfahren Sie in diesem Seminar. Je resilienter Ihr Team umso leichter Ihr Führungsalltag!

### Inhalte:

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

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

#### Wie kann Teamresilienz gefördert werden?

- Der Blick aufs Team:
  - Vor welchen aktuellen Herausforderungen stehe ich gerade mit meinem Team?
  - Resilienz-Check des Teams – Wo steht mein Team aktuell?
- Welche elementaren Bedürfnisse müssen erfüllt werden, um Teamresilienz zu ermöglichen?
  - Von E wie Entfaltung bis S wie Sicherheit
  - Situative Anpassung des Führungsstils
  - Vertrauensbildende Führung und Fehlerkultur als Voraussetzung für Flexibilität
- Kommunikation in resilienten Teams
  - Kommunikation mit klaren Regeln – offen und wertschätzend
  - Transparenz und Austausch fördern mit gemeinsamen Routinen
- Wie gehe ich als Führungskraft mit belasteten Mitarbeitern um?

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### TrainerInnen (alternativ):

André Kellner, Margit Weinert  
(siehe Profile Seite 44/45)

# Gesund Führen

## Der positive Domino-Effekt für mehr Wohlbefinden

Jeder ist sich selbst das beste Vorbild. Das gilt ganz besonders für gesunde Führung. Denn der wertschätzende Umgang mit sich selbst ist Grundbedingung für mehr Wohlbefinden im Team – ein positiver Domino-Effekt für alle Seiten.

In diesem Seminar/Vortrag erkunden Sie daher Ihre individuellen Belastungsfaktoren und Stressreaktionen sowie bereits vorhandene Strategien zur Bewältigung. Darauf aufbauend lernen Sie die positiven Effekte eines wertschätzenden Führungsstils auf die Motivation und Gesundheit von Teams kennen. Sie erfahren, wie sich dieses Mindset mit Zielerreichung verbinden lässt und zu einem positiven Arbeitsklima und zu mehr Entlastung in Ihrem Führungsalltag beiträgt.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

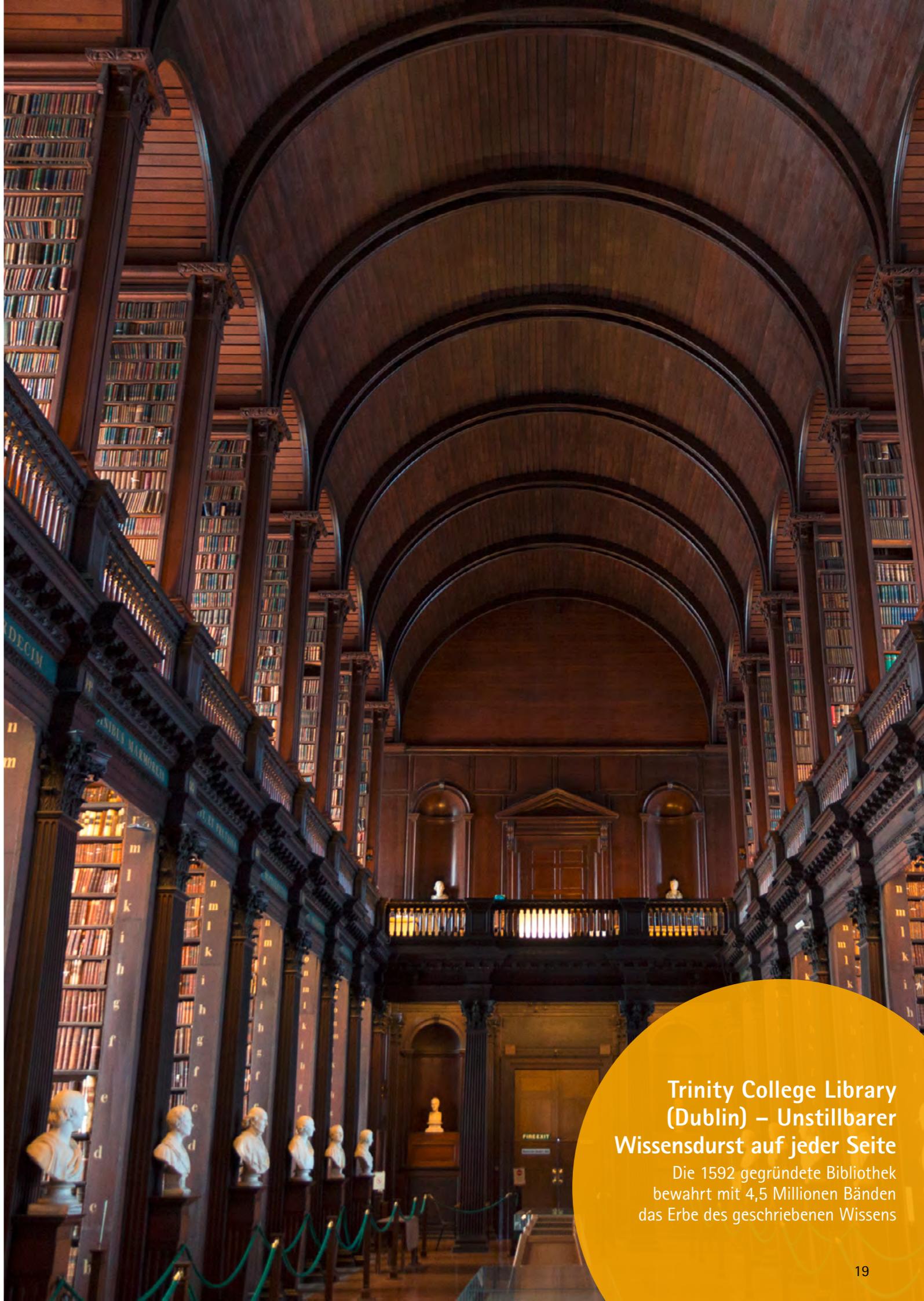
Führungskräfte aller Ebenen

### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

### TrainerInnen (alternativ):

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



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

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



## 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:

Führungskräfte aller Ebenen

Diese Themen bieten wir auch für einen gemischten Teilnehmerkreis bestehend aus Führungskräften und MitarbeiterInnen an.

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 bis 1 Tag
- Onlinevortrag: 1,5 bis 2 Stunden

#### Trainer:

Prof. Dr. Matthias Spörrle  
(siehe Profil Seite 44/45)



## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenz- entwicklung

Eigene Potenziale stärken und  
entwickeln

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

## 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 Führungskräfte aller Ebenen

Diese Themen bieten wir auch für einen gemischten Teilnehmerkreis bestehend aus männlichen Führungskräften und Mitarbeitern an.

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### Trainer:

Martin Abel  
(siehe Profil Seite 44/45)

## The Growth Mindset – In Wachstum denken!

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

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

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight  
(nach individuellem Wunsch)

#### Trainerin:

Sina Schwenninger  
(siehe Profil Seite 44/45)

# Selbstführung – oder die Kunst zu wissen, wo's lang geht!

## Mit Mindful Self-Leadership in Zeiten hoher Komplexität den Weg bestimmen

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

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

### Inhalte:

#### Die positiven Effekte von Selbstführung

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

#### Mindfulness im Führungsalltag

- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gedanken & Gefühlen: emotionale & mentale Selbstregulation
  - Mindfulness Methoden für den Führungsalltag
- Entwicklung individueller Umsetzungsmöglichkeiten für folgende Fragen**
- Wie kann eine effektive Selbstführung konkret umgesetzt werden?
  - Welche Hindernisse sind „Teil des Programms“?
  - Wie kann ich im Team Selbstführungsfähigkeiten fördern?
  - Wie kann ich Sinnhaftigkeit und eine Vision vermitteln?

#### Zahlreiche praktische Übungen und Inputs zur Steigerung der Selbstführung

# Erfolgsfaktor Menschenkenntnis

## Unterschiede erkennen für eine erfolgreiche Führung und Zusammenarbeit

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

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

### Inhalte:

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

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

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- 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, Susanne Rosenegger, Michaela Suchy, Margit Weinert  
(siehe Profile Seite 44/45)

# Präsentations- und Moderationstraining

## Für einen souveränen Auftritt und zielführende Meetings

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

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

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

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

### Modul Präsentation

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 2 Tage bei beiden Themen- schwerpunkten, 1 Tag als Präsentationstraining
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

#### TrainerInnen (alternativ):

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

### Modul Moderation

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 2 Tage bei beiden Themen- schwerpunkten, 1 Tag als Präsentationstraining
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

#### TrainerInnen (alternativ):

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

# Erfolgsfaktor Souveränität

## Wenn natürliche Autorität auf sympathische Ausstrahlung trifft

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

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

#### Inhalte:

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

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

#### Wie wir mit mehr Gelassenheit reagieren:

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

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

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

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 bis 2 Tage
- Interaktive Onlineformate: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

#### TrainerInnen (alternativ):

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

# Mit kollegialer Beratung zur Lösung

## Get the bigger picture!

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

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

### Inhalte:

- Theoretische Inputs
- Einführung in die Methode der kollegialen Beratung
- Bearbeitung von konkreten Praxisfällen in Kleingruppen
- Impulse für eine selbständige Weiterführung der Methode

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen, MitarbeiterInnen auf Kollegenebene

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 Tage
- Onlineseminar: 3,5 Stunden
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch)

### Trainerinnen (alternativ):

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



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] 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:**  
Führungskräfte aller Ebenen

Diese Themen bieten wir auch für einen gemischten Teilnehmerkreis bestehend aus Führungskräften und MitarbeiterInnen an.

**Formate/Dauer zur Auswahl:**  
• Präsenzseminar: 1 Tag  
• Onlineseminar: ab 3 Stunden  
• Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch)

**Trainerin:**  
Astrid Maiertaler  
(siehe Profil Seite 44/45)

# NEU Stay Cool in Tough Times!

## Stressmanagement für Führungskräfte

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 in „Außen und Innen“

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 45 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight

### TrainerInnen (alternativ):

Sina Schwenninger, Thomas Rausch, Martin Abel, Susanne Rosenegger  
(siehe Profil Seite 44/45)

# Stark im Führungsalltag durch Resilienz

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

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

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

### Inhalte:

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

- Wissenschaftlich erforscht:  
Das Geheimnis der inneren Stärke!
  - Das komplexe Zusammenspiel vieler Faktoren
  - Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage:  
Wie wird man resilient?
- Das „Geheimnis“ der Stehaufmännchen:  
7 Schlüsselkompetenzen für ein starkes mentales Immunsystem**
- Was macht einen resilienten Menschen wirklich aus?
  - Die 7 Säulen der Resilienz
  - Schon mehr „Stehauf-Männchen“ als gedacht?  
Der Blick auf bereits vorhandene individuelle Ressourcen
  - Wie kann man Resilienz trainieren?
  - Welche Hilfsmittel und Methoden unterstützen uns dabei, unsere innere Stärke weiterzuentwickeln?

#### Vom Wissen zum Handeln – Selbst-wirksam werden

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

### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

### Trainerinnen (alternativ):

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



## Kommunikation / Konfliktmanagement

Souverän und konstruktiv in jeder Situation

### Schlagfertigkeit – die richtigen Worte im richtigen Moment Intelligentes und souveränes Fairplay mit Raffinesse

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

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

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### Trainer:

Martin Abel  
(siehe Profil Seite 44/45)

## Win-Win durch wertschätzende Kommunikation

### Für alle Seiten!

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

Zeigen Sie Wertschätzung – Ihren Mitarbeitern, doch auch sich selbst gegenüber! Das ist die Erfolgsformel für Motivation und eine starke Führungsposition. In diesem Seminar vermitteln Ihnen unsere ExpertInnen praxisnahe Methoden für eine alltagstaugliche Umsetzung und Sie erfahren, dass sich Zielklarheit und Konstruktivität nicht ausschließen, sondern sich zu einem wertschätzenden Führungsstil verbinden lassen.

#### Inhalte:

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

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### TrainerInnen (alternativ):

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

## Klare Kommunikation

### Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag

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

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

#### Inhalte:

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

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### TrainerInnen (alternativ):

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

## Keine Führung ohne Feedback

### Wie Sie Lob und Kritik konstruktiv kommunizieren

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

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

#### Inhalte:

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

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### TrainerInnen (alternativ):

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

## Getting To Yes

### Diplomatisch und souverän in jedem Konflikt!

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

Es basiert auf strukturierten Prinzipien für eine sachgerechte und faire Gesprächsführung, ohne faule Kompromisse einzugehen. Es ist die Kunst, diplomatisch und selbstbewusst seine Interessen zu vertreten, seine Verhandlungsstrategie zu kennen und dabei eine positive Beziehung zum Verhandlungspartner aufrecht zu erhalten. In diesem Seminar lernen Sie die goldenen Regeln und Techniken kennen und anwenden!

#### Inhalte:

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

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### Trainerin:

Anja Pflaum  
(siehe Profil Seite 44/45)

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

# Konflikte souverän managen

## Mit konkreten Gesprächstechniken für die Konfliktklärung

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

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

### Inhalte:

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

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

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

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

#### Reden hilft! – Gesprächsführung in Konflikten

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

### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

### TrainerInnen (alternativ):

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



**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.



## Winning Teams

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

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

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

#### Inhalte:

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

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

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

#### Trainerinnen (alternativ):

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

## Individuelle Teamentwicklungen

### Für Ihr Team gemacht

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



## 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



### Astrid Maiерthaler

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



### Barbara Alsleben

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



### 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)



### Dagmar Christadler

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



### André Kellner

Trainer, Coach, 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.



### Kathrin S. Müller

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



### Anja Pflaum

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



### Thomas Rausch

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



### 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



### 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



### Martin Wälde

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



### Margit Weinert

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



### Prof. Dr. Matthias Spörle

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



### 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, Selbstführung; Zusatzqualifikationen in Projekt-, Personal- & Verhandlungsmanagement, Mitarbeiterentwicklung, Gesprächsführungskonzepte, Systemische Organisationsentwicklung



### Michaela Suchy

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

### 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](http://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.