

## Azubi-Spezial

Thema und Trainer/in	Inhalte in Stichworten
<p><b>Seminare für Auszubildende</b></p>	
<p><b>„Mehr als nur lächeln“:</b>  <b>Praxisseminar zum Business-Knigge für Azubis</b>            - Thorsten Reichert -            1 Tag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wozu Umgangsformen: Dresscodes, Höflichkeitsregeln, Umgang mit Frauen und Männern</li> <li>• Knigge 4.0: Umgangsformen im digitalen Zeitalter</li> <li>• Der erste Eindruck: Die Bedeutung von Blickkontakt, Körperhaltung, Händedruck und Mimik</li> </ul>
<p><b>„Durchstarten!“:</b>  <b>Mit gesunder Power und wenig Stress durch die Ausbildung</b>            - Linda Wulff –            2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziele, Prioritäten und Grenzen setzen: Was ist wichtig, wie finde ich Zeit dafür und wann sage ich nein</li> <li>• Alles im Griff: Durch Selbst- und Zeitmanagement leichter und professioneller arbeiten</li> <li>• Gut in Balance: Arbeit und Freizeit im Einklang bringen, Ruhig bleiben , wenn es stürmisch wird- der richtige Umgang mit Stress</li> </ul>
<p><b>„Einfach stark!“:</b>  <b>Eigene Stärken erkennen und nutzen</b>            - Sabine Bürgermann –            2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der individuelle Stärkepool: die eigenen Talente, Potentiale und Fähigkeiten erkennen</li> <li>• Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ: Welcher Stärkentyp bin ich und was treibt mich an? Wie kann ich mich selbst motivieren und mich damit unabhängiger vom Lob anderer machen?</li> <li>• Selbstcoaching: so stärken Sie sich vor schwierigen Aufgaben oder nach „schlechten Tagen“</li> </ul>

<p><b>„Von Stolpersteinen und Klischees“:</b> <b>Interkulturelles Knowhow für Azubis</b> - Linda Wulff – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist eigentlich Kultur und die eigene Kultur unter der Lupe</li> <li>• Andere Länder, andere Sitten: Kulturelle Standards, Denk- und Handlungsmuster und gewusst wie – Do`s and Dont`s in der Arbeit mit anderen Kulturen</li> <li>• Den richtigen Ton treffen: Spezialitäten in der interkulturellen Kommunikation</li> </ul>
<p><b>„Mit Präsenz und Kompetenz“:</b> <b>Souverän und selbstsicher auftreten für Azubis</b> - Thorsten Reichert – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentorik: freies, selbstbewusstes Sprechen vor anderen für unterschiedliche Gelegenheiten und unterschiedlichen Medien</li> <li>• Mach dein Ding: Wie sie Ihre eigene Persönlichkeit gewinnbringend einsetzen</li> <li>• Der Ton macht die Musik: verständlich, klar und prägnant sprechen – Floskeln, Weichmacher, soziale Geräusche und Unsicherheitsgesten reduzieren</li> </ul>
<p><b>„Feedback Kompetenz“:</b> <b>Kernstück des persönlichen Erfolgs – Praxisseminar für Azubis</b> - Sabine Bürgermann – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Angst vor Kritik: So reagieren Sie souverän und geben selber konstruktiv Feedback</li> <li>• Gesprächsstrategie: Wie Sie Unangenehmes und Störendes direkt ansprechen</li> <li>• Fehlerfreundlichkeit und der innere Kritiker: welche innere Haltung beim Kritisieren und loben hilft</li> </ul>
<p><b>„Schluss mit lustig“:</b> <b>Keine Chance für Mobbing</b> - Linda Wulff - 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der feine Unterschied: Wann handelt es sich um Mobbing, Konflikte und Streitereien</li> <li>• Alarmsignale: Welche Mobbingstufen gibt es, wie sind die gesundheitlichen Auswirkungen und wann ist es Zeit einzuschreiten?</li> <li>• Mut und Zivilcourage: Was kann man als Opfer oder als Kollege praktisch tun</li> </ul>