

Neue Seminarthemen und Formate 2015

Thema und Trainerin	Inhalte in Stichworten
Seminare für Mitarbeiter/innen	
<p>„Relax“: Die besten Entspannungs- und Energetisierungsmethoden für mehr Arbeits- und Lebensqualität - Kirsten Jule Lawall– 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sympathikus und Parasympathikus: Die gesunde Balance von Spannung und Entspannung • Entspannung kann man lernen: Die besten Entspannungs- und Energetisierungsmethoden über den Körper, über den Geist, über den Atem • Erarbeiten Sie Ihre persönliche Relax-Praxis
<p>„Speed“: Ein Training zum gesunden Umgang mit der Geschwindigkeit und Informationsflut unserer Zeit - Philipp Maichrzack– 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • HIGH TIMES: Zeit, Zeitempfinden und Geschwindigkeit in der Postmoderne • TECH-STRESS: Mail-Irrsinn, Handywahn und ihre handfesten Folgen • Mehr schaffen, weniger arbeiten: Effizient priorisieren, konsequent konkretisieren und Penum-gerecht reduzieren!
<p>„100 Watt statt Energiesparlampe“: Das Praxis-Präsentationstraining zur Stärkung und Entfaltung Ihrer Selbstsicherheit und persönlichen Note - Susanne Grote – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mut zum Mittelpunkt: Wie Sie Ihre Ausstrahlung anknipsen • Die Clowns-Strategie: Locker werden, Fehler machen und dazu stehen • Präsenz statt Ellenbogen: Praxis-Übungen und Durchsetzungsstrategien aus dem Impro-Theater

<p>„Wer seine Stärken kennt- kennt seinen Weg“: So erkennen Sie Ihre Fähigkeiten und Potenziale und setzen sie gezielt ein - Sabine Bürgermann- 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ“ : Welcher Stärkentyp bin ich und was treibt mich an? • Die eigenen Kräfte bündeln: Wie kann ich mich selbst motivieren und mich damit unabhängiger vom Lob anderer machen? • Selbstcoaching: So stärken Sie sich vor schwierigen Aufgaben
<p>„Schluss mit lustig“: Konfliktklärung und Mobbing-Prävention am Arbeitsplatz Daten, Fakten, Handwerkszeug -Gabriele Seils – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kann sich aus Streitereien und Konflikten Mobbing entwickeln? • Welche Alarmsignale und welche Mobbingstufen gibt es und wann kann und sollte man einschreiten? • Raus aus dem Teufelskreis durch die Methode der Gewaltfreien Kommunikation: So sprechen Sie Schwierigkeiten an • Cybermobbing, Shitstorms und andere „moderne“ Mobbingformen
<p>„Gelassenheit für Fortgeschrittene“: Systemische Aufstellung zu Alltagsfragen im Beruf. Follow up für die Seminare „Gelassenheit siegt!“ und „Hart aber fair“ - Gabriele ten Hövel- 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Professionalität stärken: Gelassener mit beruflichen Herausforderungen • Inneren Abstand gewinnen: Kein Ärger mehr über Dinge, die ich nicht ändern kann • Berufliche Fallklärung: Ziele, Ressourcen, „ehrenwerte Hindernisse“ und den „heimlichen Gewinn“ erkennen und neue Lösungen finden
<p>„Empowerment“: Das starke Ich Zu Klarheit und innerer Stärke finden - Philipp Maichrzack- 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwert, Mut und innere Stärke: Wie wir uns selbst bewusst werden können • Selbstrespekt: Die eigenen Ziele und Grenzen erkennen und achten • Selbstverantwortung: Stoppen von Tretmühlen, Teufelskreisen und Opferspiralen

Thema und Trainerin	Inhalte in Stichworten
Seminare für Führungskräfte	
<p>„Fit for Change“: So begleiten Sie als Führungskraft Veränderungsprozesse optimal - Ute Lamboley – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das einzig Stete ist der Wandel: Wie unterschiedliche Typen auf Veränderungsprozesse reagieren • Navigationshilfe: Die 7-Phasen des Veränderungszyklus • Standortbestimmung des eigenen Teams: In welcher Phase des Change-Prozesses stehen wir? •
<p>„Frauen fit für Führung“: Selbstbewusst und klar überzeugen und motivieren - Susanne Grote – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ihr authentischer Führungsstil: Begleiterin, Schlichterin, Kommandantin? • Genderkompetenz und emotionale Intelligenz: Statusspiele erkennen • Psychologische Grundlagen der Kommunikation: Kritik-, Konflikt- und Feedbackgespräche konstruktiv gestalten
<p>„Potentiale erkennen und fördern“: Die Führungskraft als Personalentwickler vor Ort“ - Ute Lamboley – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse des eigenen Teams: Potentiale und Schwächen: Standortbestimmung der einzelnen Mitarbeiter/innen • Meilensteine: Sinnvolle Schritte einer systematischen Förderung • Die impulsgebende Führungskraft: Vom Experten zum Coach
<p>„Resilienz oder der Stehaufmänncheneffekt“: Die eigene Widerstandskraft und Flexibilität trainieren - Kirsten Jule Lawall – 2 Tage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Basis von Widerstandskraft und Flexibilität: Die 6 grundlegenden Faktoren der neusten psychologischen Resilienz-Forschung • Starke Nerven durch emotionales Selbstmanagement: Der richtige Umgang mit Stress, Druck, Ärger und anderen belastenden Emotionen • Selbstwirksamkeit erleben: Widerstandskraft durch starke Ziele und klare Werte •

Blended Learning: 7-12 Wochen Trainings mit begleitenden Coaching-Impulsen und Selbstlernphasen	Inhalte in Stichworten
<p>„Morgen fang' ich an! “: Endlich gesunde Gewohnheiten! Effektives Praxiscoaching zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit - Kirsten Jule Lawall - 2 x 1 Seminartag und 7 Wochen berufsbegleitende Coachingimpulse alternativ auch als 2-Tages Konzept ohne Coachingimpulse möglich</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Macht der Gewohnheit: Warum es so schwer ist, es sich leichter zu machen • „Ja, ich kann! “: Gesunde Gewohnheiten entwickeln, die den Berufsalltag effektiver und zufriedenstellender machen und die Lebensqualität verbessern • 7-Wochen-Training: 2 Seminar-Intensivtage und 10 berufsbegleitende Coaching-Impulse
<p>Vom Mitarbeiter zur Führungskraft: Wie Sie die wichtigen ersten 100 Tage erfolgreich meistern - Ute Lamboley – 2 x 2 Seminar-Tage und 12 Wochen berufsbegleitende Coachingimpulse und kollegiale Treffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rollenwechsel: Den Wechsel vom Mitarbeiter zur Führungskraft erfolgreich meistern • Zentrale Führungskompetenzen erarbeiten: Unternehmerische Kompetenz, Personale Kompetenz, soziale Kompetenz, kommunikative und methodische Kompetenz • Kollegiale Beratung: Fallbeispiele, Fortschritte und Stolpersteine bearbeiten
<p>Intensivtraining Konfliktkompetenz: Modulare Fortbildung für Führungskräfte, Teamleiter, Personalräte, Gleichstellungsbeauftragte etc. - Gabriele Seils – 5 Tage in 3 Modulen und 12 Wochen berufsbegleitende Coachingimpulse und kollegiale Treffen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Konfliktkompetenz für Profis: Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation • „Flagge zeigen“ und "Brücken bauen": Ehrlichkeit und Empathie als qualitativer Quantensprung im Gespräch • Entwaffnende Klarheit: Wie kann ich von der Ebene der Vorwürfe auf die Ebene der Gefühle und Bedürfnisse wechseln • Den wertfreien Blick bewahren: In schwierigen Situationen moderieren

Wenn Sie nähere Informationen wünschen, senden wir sie Ihnen gerne zu!