

Seminar- und Fortbildungsangebote

Thematik Führung

1 Ausbildung zur Führungspersönlichkeit (Angebot auch von einzelnen Bausteinen möglich)

Dieses Seminarangebot richtet sich an Personen mit Personalverantwortung wie Team- und Gruppenleiter/innen sowie an alle Fach- und Führungskräfte, deren Aufgabengebiet erweitert wurde und die ihre Führungskompetenz erweitern und einen erfolgreichen Start in ihrer neuen Rolle gestalten möchten.

Führungstechniken für mehr Kompetenz,
Gelassenheit und Erfolg

Als Führungskraft begegnen Sie vielen Herausforderungen. In diesem Praxistraining bekommen Sie erprobte Hilfestellungen und Tipps für die brennenden Fragen, die Ihnen als Führungskraft im Führungsalltag begegnen. Sie können neue Vorgehensweisen erlernen und erhalten Feedback in Bezug auf Ihr bisheriges Führungsverhalten.

Inhalte

a) Führungs- und Leitungsverständnis

- Aufgabenfelder von Führung
- Reflexion der eigenen Führungsrolle aus verschiedenen Perspektiven und bestehende Erwartungshaltungen
- Analyse des eigenen Führungsverhaltens (Selbstbild/Fremdbild, Johari-Fenster)
- Yin und Yang im Führungsstil
- situatives Führen

- tatsächliche und gewünschte Wirkung auf andere
- innere Einstellung gegenüber den Mitarbeitern
- Durchsetzung ohne Aggression/ die richtige Dosis Autorität einsetzen
- konsequent und gelassen kommunizieren
- verbale und nonverbale Kommunikation
- Macht-Einfluss-Konkurrenz
- Führen und folgen - förderndes Führungsverhalten

b) Konfliktmanagement- Gesprächsführung in schwierigen Situationen

- Konfliktwahrnehmung: Unterscheidung zwischen Streit, Meinungsverschiedenheit und Konflikt
- Konflikte: Arten, Ursachen, Symptome, Ebenen, Konfliktpotenziale und Eskalationsdynamik
- Konfliktfähigkeit: der Umgang mit Macht, Aggression, Konkurrenz, Widerstand
- persönliches Konfliktverhalten analysieren und steuern
- Konfliktmuster (er)kennen
- Lösungskompetenz: kreative Verhaltensalternativen, Interventionstechniken
- Grundregeln der Gesprächsführung im Konfliktsituationen
- wirksame lösungsorientierte Kommunikationswerkzeuge zur Konfliktlösung
- Konstruktives Konfliktmanagement im Unternehmen

c) Teamentwicklung- Teams erfolgreich führen

- Bedeutung der Teamarbeit
- Definition und Abgrenzung des Teambegriffs
- Mitarbeiter zum Team zusammenführen
- unterschiedliche Teamrollen- die Mischung macht`s
- Gruppendynamik
- Erfolgsfaktoren für die Teamarbeit
- Teamleitung- Interventionen in unterschiedlichen Phasen der Teamentwicklung
- Teammitglieder fordern und fördern
- Moderation von Entscheidungs- und Kreativitätsprozessen
- Besprechungen erfolgreich durchführen
- Schaffen eines Klimas von Akzeptanz, Leistungsbereitschaft und Begeisterung
- Teamkultur

Seminarmethodik

“Erkläre es mir, und ich werde es vergessen.
Zeige es mir, und ich werde mich erinnern.
Lass es mich selber tun, und ich werde es
verstehen.” (Konfuzius)

Gerade im Führungsbereich ist es hilfreich, dass ein Austausch untereinander erfolgt. Führungskräfte unter sich erleben in einer homogenen Gruppe, das sie mit besonderen Problemen nicht alleine sind und haben die Möglichkeit offen miteinander zu reden. Sie lernen im Rahmen eines kollegialen Systems voneinander und nutzen die Ressourcen und Leistungsmerkmale der anderen. Die Entwicklung der Fähigkeiten eines effizienten Führungsverhaltens und der gleichzeitigen Ausbildung einer persönlichen Handschrift als Führungskraft - Faktor P- braucht geradezu das befruchtende Miteinander mit anderen Führungsmenschen.

Wir werden mit viel Interaktion und Zeit für Diskussionen und Übungen gemeinsam erleben, beobachten, bewusst wahrnehmen, verstehen, reflektieren,....

- fachlicher Input
- vertiefende Übungen
- erleben durch Spiele
- erarbeiten von Zielen
- Feedback

Veränderungen brauchen Zeit

Nachhaltige Veränderungen bedürfen eines kontinuierlichen Prozesses der Integration der Seminarinhalte in das eigene Arbeitsfeld und deren dortige erfolgreiche Umsetzung. Nach 12 Wochen haben Sie erlernte Techniken ausprobiert und neue Erfahrungen gemacht, diese können Sie nun bewusst reflektieren, beurteilen und für Ihre Führungszukunft dauerhaft nutzbar machen.

Zeitplan: einmalig 6 Stunden nach ca. 12 Wochen nach
Durchführung des Seminars

Anschließend besteht das Angebot durch Einzelcoaching den persönlichen (Führungs-)Weg kritisch und fördernd weiter durch mich zu begleiten.

Claudia Hollander

“Die Basis meiner Arbeit ist eine Kombination aus jahrelanger Erfahrung in einer sich wandelnden Organisation, geschultem systemischen Denken und einer analytisch geprägten Persönlichkeit.”

2 Führung von psychisch erkrankten Mitarbeiter/innen

Bei den Krankschreibungen nehmen die psychischen Erkrankungen mittlerweile die Spitzenposition ein.

Die Gesundheit und insbesondere die Gesundheitshaltung der Mitarbeiter/innen wird damit zunehmend zu einem wichtigen Thema in Unternehmen und liegt in hohem Maße auch in der Verantwortung der Führungskräfte.

Nicht selten sind die Vorgesetzten allerdings auf einen wirksamen und hilfreichen Umgang mit psychisch kranken bzw. beeinträchtigten Mitarbeiter/innen kaum vorbereitet- es herrschen häufig Unwissenheit und Unsicherheit vor.

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmenden anhand von Symptomen und Auffälligkeiten psych. Störungen zu erkennen und sich mit den Auswirkungen von Führung im Kontext von gesunden und kranken Mitarbeitern zu beschäftigen. Neben den theoretischen Informationen erarbeiten die Seminarteilnehmer/innen Möglichkeiten für sinnvolles Führungs-Verhalten in Gesprächen mit Betroffenen und lernen in dem Zusammenhang mit den eigenen Bedenken, Befürchtungen und Unsicherheiten umzugehen.

Hinweis

Auf Wunsch der TN können konkrete Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag aufgegriffen und bearbeitet werden.

3 Gesundheitsgerecht Führen - gesundheitsgerechte Kommunikation

Die Gesundheit und insbesondere die Gesundheitshaltung der Mitarbeiter/innen wird zunehmend zu einem wichtigen Thema in Unternehmen und liegt in hohem Maße auch in der Verantwortung der Führungskräfte.

Nicht selten sind die Vorgesetzten und die Kollegen oder Funktionsträger allerdings auf einen wirksamen und hilfreichen Umgang mit erkrankten bzw. beeinträchtigten Mitarbeiter/innen/Kollegen/innen kaum vorbereitet - es herrschen häufig Unwissenheit und Unsicherheit vor.

Sie beschäftigen sich mit den Auswirkungen von Führung und Umgang im Kontext mit gesunden und kranken Menschen/Kollegen. Neben den theoretischen Informationen erarbeiten die Seminarteilnehmer/innen Möglichkeiten für sinnvolles (Führungs)-Verhalten in Gesprächen mit Erkrankten oder Gefährdeten und lernen in dem Zusammenhang mit den eigenen Bedenken, Befürchtungen und Unsicherheiten umzugehen.

Hinweis

Hilfreich wäre es, wenn TN konkrete Fallbeispiele/Fragen und Anliegen aus dem beruflichen Alltag einbringen und diese bearbeitet werden können.

Inhalte

- situatives Führen
- tatsächliche und gewünschte Wirkung auf andere/Reflektion
- innere Einstellung gegenüber den Mitarbeitern/Menschenbild
- führen und folgen- förderndes Führungsverhalten
- verbale und nonverbale Kommunikation
- Kommunikations-/Konfliktkultur in unserem Bereich
- Feedback geben und annehmen/Feedbackregeln
- konstruktives Konfliktmanagement im Unternehmen
- wertschätzende Kommunikation (Bedürfnisse/Interessen)
- an "Probleme" aus systemischer Perspektive herangehen
- Kritikgespräche angemessen gestalten

Thematik Kommunikation

1 Schnupperkurs in NLP

Einführung in das Neuro-Linguistische- Programmieren

Wann immer wir mit Menschen zu tun haben, geht es um Wahrnehmung und Beobachtung. Wie erfolgreich wir im Umgang mit anderen Menschen sind, hängt im Wesentlichen auch damit zusammen, ob es uns gelingt Verständnis für die Welt des anderen aufzubauen und ob wir die "richtigen" Worte finden.

NLP wurde in den 70 er Jahren von dem Mathematiker Richard Bandler und dem Linguisten John Grindler entwickelt und gilt heute als eines der erfolgreichsten Kommunikationsmodelle aus der Praxis und für diese.

Der Kursschwerpunkt liegt in den Praxisanteilen: Sie lernen u. a. persönliche Ziele zu setzen und erreichen und diesbezüglich Ihre eigenen Stärken zu erkennen und nutzen.

Es wird eine Einführung in die Theorie und Praxis von NLP gegeben und dabei mit Hilfe vieler praktischer Übungen auf eine sinnvolle Umsetzung im (beruflichen) Alltag vorbereitet.

2 Training zur Bewältigung alltäglicher beruflicher Konflikte (Mit Konflikten und Aggressionen produktiv umgehen)

Es gibt tausend Gründe für Konflikte. Aber gibt es einen, warum Sie das nicht gemeinsam ändern sollten? Dabei unterstütze ich Sie gerne.

Unser beruflicher Arbeits-Alltag ist mehr oder weniger häufig gespickt mit konfliktträchtigen Situationen, die neben Spannungen, schlechter Atmosphäre auch zu persönlichen Verletzungen im Miteinander zwischen Kollegen, Kollegen und Vorgesetzten, zu Geschäftspartnern, Kunden etc. und zu offenen Konflikten und entsprechenden (aggressiven) Verhaltensmustern führen.

Die Gründe für den entstandenen Konflikt liegen dabei meist nicht in der zu verhandelnden Sache selbst, sondern sehr häufig bestimmen dahinter liegende Themen das Geschehen.

Hilfreiche Fähigkeiten im Umgang mit aufkommenden Konflikten und Aggressionen in der Arbeitswelt werden besprochen und praxisnah trainiert.

Außerdem werden neben den Hintergründen für das Entstehen von Konflikten auch gangbare Lösungswege für den jeweiligen Berufsalltag der/des Einzelnen beleuchtet. Es gibt auch in derartigen, meist

unangenehmen Situationen eine Vielzahl von Möglichkeiten für eine angemessene Kommunikation.

Zielführend ist dabei besonders die persönliche Herangehensweise, den Kontakt und das Gespräch erneut aufzunehmen und mit Hilfe der eigenen Kompetenzen selbstverantwortlich eine tragfähige Regelung mit dem Gegenüber zu gestalten.

3 Konfliktmanagement- Gesprächsführung in schwierigen Situationen

Wir unterscheiden heute gerne zwischen überreden und überzeugen. Wer überredet, verschleiert und manipuliert andere- wer überzeugen kann, macht Informationen transparent und kooperiert mit anderen.

Überzeugendes Argumentieren ist die Basis für einen effektiven, zeitsparenden und motivierenden, vor allem aber einen menschlichen Umgang miteinander am Arbeitsplatz.

Dieses Seminar spricht daher sowohl Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch Vorgesetzte an, in deren Arbeitsgebiet schwierige Gesprächs- und Besprechungs- Situationen zu bewältigen sind.

Inhalte

- Konfliktwahrnehmung: Unterscheidung zwischen Streit, Meinungsverschiedenheit und Konflikt
- Konflikte: Arten, Ursachen, Symptome, Ebenen, Konfliktpotenziale und Eskalationsdynamik
- Konfliktfähigkeit: der Umgang mit Macht, Aggression, Konkurrenz, Widerstand
- persönliches Konfliktverhalten analysieren und steuern
- Konfliktmuster (er)kennen
- Lösungskompetenz: kreative Verhaltensalternativen, Interventionstechniken
- Grundregeln der Gesprächsführung im Konfliktsituationen
- wirksame lösungsorientierte Kommunikationswerkzeuge zur Konfliktlösung
- Konstruktives Konfliktmanagement im Unternehmen

In diesem Seminar können Sie Ihre individuellen Gesprächssituationen der Arbeitswelt, wie z. B. konfliktreiche Zweiergespräche, komplexe Diskussionsrunden oder schwierige Besprechungen in einem geschützten Raum praktisch erproben.

Gleichzeitig erhalten Sie Informationen und Reflexions- sowie Übungsmöglichkeiten zu den vorgenannten Inhalten.

4 Mediation- erfolgreiche Konfliktlösung

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktlösung, bei dem neutrale/allparteiliche Dritte als Vermittler/innen Hilfestellung leisten. Der Mediator führt die Konfliktparteien durch einen Klärungsprozeß, der die Kontrahenten/innen befähigt, ihre eigenen Interessen und Gefühle zu erkennen, diejenigen der anderen zu verstehen und gemeinsam eine einvernehmliche Konfliktlösung zu finden.

Das Mediationsverfahren erlaubt es in verschiedensten Bereichen, ob privat oder beruflich, erfolgreich selbst festgefahrene Konflikte zu bearbeiten.

Sie erhalten in diesem Seminar einen Überblick über die grundlegenden Aspekte des Konzepts der Mediation und sehr viel Raum für eine praxisorientierte Erarbeitung des Verfahrens.

Inhalte

- was ist Mediation?
- wann und wo ist das Verfahren einsetzbar?
- die Rolle und die Aufgaben des Mediators
- grundlegende Prinzipien für die Konfliktlösung
- die wichtigsten Schritte des Mediationsverfahrens
- Mediation für die Praxis im priv. und berufl. Alltag

Zielgruppe

Menschen, die als Mitarbeiter oder Führungskraft oder auch im privaten Bereich häufiger damit befasst sind, sich um die "Schlichtung" von Streitigkeiten zu kümmern und die Bereitschaft mitbringen sich auszuprobieren

5 "Nun reden wir mal Klartext!"

- Mut zum Dialog

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die entsprechend der Tugend "Edel sei der Mensch, hilfreich und gut"; gelernt haben, bescheiden und anpassungsfähig zu sein.

Obwohl es zum (Arbeits-)Alltag gehört, fällt es den meisten Menschen- insbesondere Frauen- schwer, Grenzen aufzuzeigen.

Sie sind harmoniebedürftig und legen Wert auf eine gute Arbeitsatmosphäre- auch wenn Ihr Anliegen dabei auf der Strecke bleibt.

Bei entscheidenden Gesprächen mit Vorgesetzten oder Kolleginnen und Kollegen reden Sie um den heißen Brei, statt deutlich zu sagen, was Sie möchten. Und so gibt es immer wieder Situationen, in denen wir uns nicht so verhalten, wie wir es uns eigentlich wünschen.

Dieses Seminar bietet speziell Strategien und Handlungsalternativen an, um differenziert und angemessen den eigenen Standpunkt zu vertreten.

Sie erleben Möglichkeiten für gelingende Kommunikation und Kooperation. Damit können Sie dann im Miteinander erfolgreicher und zufriedenstellender Forderungen, Gefühle und Interessen ansprechen und auch mal selbstbewusst "Nein" sagen.

Inhalte

Persönliches Verhalten reflektieren

- von der Angst, abgelehnt zu werden
- Wünsche und Forderungen klar formulieren
- Kompromisse und Einwände: Ja, aber...

Grenzen setzen

- vom Recht, nein zu sagen: Denken Sie an sich?!
- ein Nein/Kritik selbstsicher aufzunehmen
- der Wunsch nach Harmonie- Spannungen aushalten

Transfer

- Handlungsalternativen entwickeln

Methoden

Theorie-Input, Moderation, Übungen, Gruppenarbeiten

6 Schlagfertigkeit:

Gekonnt kontern- statt schockiert schweigen

"Hätt`ich doch nur gesagt"- war gestern!

Lassen Sie sich durch flapsige Sprüche und unfaire Angriffe nicht verunsichern. Antworten Sie tiefsinnig, hintsinnig, resolut, humorvoll, todernst, trocken, umdeutend, überraschend oder egal wie, aber antworten Sie!

Behalten oder gewinnen Sie die Initiative, sagen Sie, wie und wohin das Gespräch verläuft.

Sie lernen: sich von inneren Blockaden zu lösen, sich aus der Opferrolle zu befreien, schnell die richtigen Worte zu finden, Angriffe angemessen zu parieren, sich gegen dumme Sprüche zu wehren, selbst die Gesprächsführung zu übernehmen und souverän zu bleiben. Es gibt Antworten auf all Ihre Fragen- probieren Sie es aus!

7 Wertschätzende Kommunikation (GFK) für den Alltag

Sie erlernen die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg für einen wertschätzenden und klaren Kommunikationsstil. Sie lernen Ihre Interessen zu vertreten, selbstverantwortlich Beziehungen zu gestalten und Gespräche so zu führen, dass sie situationsgerecht sind und zu Lösungen führen.

Inhalte

- Reflektion des eigenen Kommunikationsverhaltens
- die innere Grundeinstellung und Sprache kennen lernen, die das partnerschaftliche Miteinander fördert
- beobachten statt bewerten
- Umgang mit Störungen
- sich aktiv für die eigenen Bedürfnisse einsetzen- und dieses auch dem Gegenüber zugestehen

Methoden

gemeinsames Gespräch, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Rollenspiele
Reflektion

Zielgruppe

Führungskräfte, da GFK für diese zu den Kernkompetenzen zählt und alle Interessierte, die wertschätzende Kommunikation erlernen und anwenden möchten

8 Systemische Techniken der Gesprächsführung - für gute Gespräche im Berufsalltag

"Du bist keine Insel- nach allen Seiten berührst Du die Welt um Dich. Deine Entscheidungen betreffen das Leben anderer, so wie ihre Entscheidungen Dich betreffen."

aus Grundrechte von Ulrich Schaffer

Jeder Mensch ist Teil verschiedener Systeme, mit der er in vielfältigen Wechselwirkungsprozessen verknüpft ist (z. B. Partnerschaft/Ehe/ Familie/Firma/Kollegenkreis/Nachbarschaft/Vereinsleben etc.). Durch Kommunikation nimmt jede Person Einfluß auf die Interaktion und das Verhalten innerhalb dieser Systeme.

Sie erlernen in diesem Seminar die systemische Perspektive und deren Haltungen sowie den Umgang mit Problemen etc. aus systemischer Sicht. Wir werden anhand konkreter Übungen verschiedene Handwerkszeuge für eine gelungene Kommunikation trainieren.

Davon profitieren Sie sowohl als Teil eines Arbeitsteams, wie auch als Führungskraft im Umgang mit Ihren Mitarbeitern.

Bringen Sie bitte viel Neugier und konkrete Situationen aus Ihren Arbeitsalltagen mit. Sie werden ein erkenntnisreiches Wochenende/ Seminar verbringen.

9 Rhetorik- die Fähigkeit gut zu reden und wirkungsvoll zu präsentieren

Wie geht es Ihnen? Sie trauen sich nicht, vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen? Sie fühlen sich unwohl bzw. Sie sind nervös im Kreis Ihrer Vereins- oder Arbeitskollegen, Ihrer Nachbarschaft oder auf einer Familienfeier das Wort zu ergreifen?

Dann sind Sie hier genau richtig!

In diesem Seminar bekommen Sie nicht nur ein umfangreiches Handwerkszeug, sondern wir und besonders Sie werden auch das tun, wodurch man das Reden halten lernt- durch Reden.

2 intensive Trainingstage erwarten Sie mit theoretischem Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Feedback sowie der praxisnahen Bearbeitung eigener Fallbeispiele und Fragen der Teilnehmer.

Inhalte

- meine Ausstrahlung, Körpersprache und Auftritt
- (Selbst-) Sicherheit ausstrahlen, obwohl man sich nicht so fühlt
- natürlich bleiben und einen persönlichen Stil finden
- meine Stimme erheben
- die Sprachgestaltung, was ist effektiv....
- das Präsentationsraster, Strukturelemente einer guten Rede
- Erfolgsfaktoren für die Präsentation/Rede
- was tun, wenn..... - Umgang mit Störungen, Reaktion auf Einwände und kritische Fragen
- Selbsteinschätzung/Fremdwahrnehmung der rhetorischen Kompetenzen
- Praxisbeispiele der Teilnehmer

10 Kommunikationsworkshop für die Haken und Ösen in Gesprächen

Das "So macht man das- " Wissen ist vorhanden und funktioniert auch meistens. Irgendwie.

Und dennoch gibt es bestimmte Menschen oder Situationen bei bzw. in denen Sie mit "Ihrem Latein" am Ende sind?

Für genau diese Fälle hält dieses Seminar die passgenaue Lösung bereit. So meistern Sie dann zukünftig knifflige Situationen souverän und professionell.

Methoden

- kurze theoretische Inputs
- Rollenspiele und Gesprächsübungen
- Selbstbild- Fremdbild
- Wirkung der eigenen Körpersprache
- Reflexion
- Diskussion und Austausch
- Feedback
- konkrete Fälle/Anliegen der TN bearbeiten

Zielgruppe

Menschen, die bereits theoretische Grundkenntnisse im Bereich Kommunikation besitzen, und diese vor allem praktisch ausbauen und festigen wollen.

11 Nabelschnur-Kommunikation – obwohl schon längst abgenabelt wichtig für Ihren Berufs-Alltag

Kennen Sie Situationen, in denen von gegenseitigem Vertrauen und Offenheit die Rede ist- und gleichzeitig gefriert alles in eisiger Anspannung?

Es herrschen Misstrauen, latente Aggression und wir begegnen scharfen Reaktionen.

Einfache gelernte Kommunikationsstrategien aus beruflichen Kommunikationstrainings greifen hier nicht (mehr).

Wir brauchen dann eine neue Qualität von Einladungscharakter um echten Kontakt in der Kommunikation anzubahnen.

In diesem Seminar erfahren Sie etwas über die wissenschaftlichen Hintergründe „eisiger“ Atmosphären und erlernen diese mittels sogenannter Nabelschnur-Kommunikation aufzulösen.

Parallel verfeinern Sie Ihre Wahrnehmungs- und Resonanzfähigkeit und bekommen ein klares Gespür für Grenzen und den respektvollen Umgang damit.

Nabelschnur-Kommunikation – überraschend einfach und komplex zugleich.

Erleben Sie, wie Sie obwohl seit Jahrzehnten abgenabelt, mit dieser Methode wirklich in Verbindung sind- mit sich und der Umwelt.

Thematik: Persönlichkeitsentwicklung

1 Kompetenzen und Potenziale der eigenen Person kennen lernen und für den beruflichen Alltag nutzen

Viele glauben zu wissen, was sie beruflich leisten können und genau einschätzen zu können, was in ihnen steckt. Es gibt jedoch auch Fähigkeiten und Potenziale, die wir noch nicht kennen, die sich auch beruflich hervorragend einsetzen lassen, aber bislang von uns nicht genutzt werden.

Nicht selten verhindern auch Unsicherheiten und Ängste, im Laufe des Lebens erlernte Verhaltensmuster sowie betriebliches angepasstes Verhalten, dass (weitere) eigene Fähigkeiten und Ressourcen erkannt werden.

Diese eigenen Fähigkeiten und Potenziale aufzuspüren und sie im täglichen beruflichen Handeln bewusst einzusetzen - das ist ein wesentliches Ziel, wobei ich Sie gerne mit meiner Erfahrung unterstütze.

Inhalte zur Eröffnung zusätzlicher beruflicher Perspektiven und Möglichkeiten:

Fremdbild- Selbstbild-Idealbild-Vergleiche

Wirkung auf andere und in Gruppen
Feedback geben und annehmen
Stärken erkennen und ausbauen
Schwächen abbauen
Verhaltensweisen bewusst wahrnehmen und
Ggf. alternative Handlungsmöglichkeiten erproben

2 Selbstmanagement- Coachinginstrumente zur persönlichen und beruflichen Entwicklung kennen lernen

Nicht selten befinden sich Berufstätige in einem komplexen System von strukturellen Zwängen, organisatorischer Einbindung betrieblicher, persönlicher und gruppenbezogener Interessen. In diesem Spannungsfeld verschiedener Anforderungen und Belastungen finden Sie kaum Zeit, über ihre gegenwärtige und zukünftige berufliche und persönliche Situation zu reflektieren.

Ziel dieses Seminars ist es, mit Hilfe des Konzepts des Selbstmanagements die Vorstellungen, Pläne und Ziele für das eigene Leben, in das der berufliche Erfolg eingebettet ist, zu überprüfen. Die eigenen Ziele im Arbeitsleben sollen mit Blick auf die persönliche und berufliche Weiterentwicklung abgeklöpft und gestaltet werden.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die die Bereitschaft mitbringen, eigene berufliche und persönliche Fragestellungen zu bearbeiten. Das Seminar ist prozessorientiert gestaltet und bietet die Möglichkeit, innezuhalten und sich selbst zu befragen: Wo stehe ich gerade und wohin strebe ich? Das bedeutet möglicherweise auch die Zeit für eine Neuausrichtung zu nehmen und den bisher eingeschlagenen Weg zu verlassen.

Inhalt

Reflexion der eigenen Ziele
Klarheit über die eigenen Bedürfnisse/Interessen und Visionen
Umsetzen des erkannten Ziele
Bewusst machen von eigenem Potenzial
eigene Kraftquellen ausfindig machen und aus ihnen schöpfen
Hindernisse, Verstrickungen erkennen, auflösen und überwinden
Integration zwischen Wunsch, Vision, Bedürfnis und Realität

3 Zeit- und Selbstmanagement

"Die Zeit ist für den Menschen da, nicht der Mensch für die Zeit."
von Johann Gottfried Seume

In diesem Seminar wird der knappe Faktor Zeit vor dem Hintergrund Ihrer persönlichen Situation kritisch reflektiert.

Sie lernen u. a. Techniken und Prinzipien aus dem Bereich des Zeit- und Selbstorganisationsmanagements kennen wie z. B. Pareto-Prinzip, Eisenhower-Prinzip, Schriftlichkeitsprinzip etc..

Sie haben die Gelegenheit in geschütztem und begleitetem Rahmen Ihre Zielsetzung zu überprüfen, die Prioritätensetzung, Ihre Zeitdiebe, Zeitfallen und/oder Selbstblockaden zu erkennen, ihr Terminmanagement zu überprüfen und zu schauen ob und inwieweit sich Ballast in Ihrem Leben eingeschlichen hat, von dem es sich zu befreien gilt.

Das Seminar lebt insbesondere von Ihrer intensiven Beschäftigung im Umgang mit IHRER ZEIT.

Ich unterstütze Sie mit theoretischen Inputs, Anleitung zu Übungen und in der Reflektion von persönlichen Situationen, in denen Sie für sich etwas verändern wollen.

4 "Nur Mut- den eigenen Wert zu leben!"

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die entsprechend der Tugend "Edel sei der Mensch, hilfreich und gut"; gelernt haben, bescheiden und anpassungsfähig zu sein.

Nicht selten fällt es diesen Frauen schwer, ihren Selbst-Wert realistisch einzuschätzen und sich im Arbeits-Alltag zu behaupten.

Sie sind harmoniebedürftig und legen Wert auf eine gute Arbeitsatmosphäre- auch wenn Ihr Anliegen dabei auf der Strecke bleibt.

Bei entscheidenden Gesprächen z.B. mit Vorgesetzten, Kunden oder Kolleginnen und Kollegen reden Sie um den heißen Brei oder lassen sich im Preis runterhandeln, statt deutlich zu sagen, was Sie wert sind und was sie brauchen. Und so gibt es immer wieder Situationen, in denen wir uns nicht so verhalten, wie wir es uns eigentlich wünschen.

Dieses Seminar bietet speziell Strategien und Handlungsalternativen an, um differenziert und angemessen den eigenen Standpunkt und die eigene Wertigkeit zu vertreten.

Sie erleben Möglichkeiten für gelingende Kommunikation und Kooperation. Damit können Sie dann im Miteinander erfolgreicher und zufriedenstellender Forderungen, Gefühle und Interessen ansprechen und auch mal selbstbewusst "Nein" sagen.

Inhalte

Persönliches Verhalten reflektieren

- Selbstbild/Fremdbild und Selbstbehauptung
- von der Angst, abgelehnt zu werden
- Wünsche und Forderungen klar formulieren

Grenzen setzen

- vom Recht, nein zu sagen: Denken Sie an sich?!
- ein Nein/Kritik selbstsicher aufzunehmen
- der Wunsch nach Harmonie- Spannungen aushalten

Transfer

- Handlungsalternativen zu eigenen Fragestellungen/Anliegen entwickeln

Methoden

Theorie-Input, Moderation, Übungen, Gruppenarbeiten

5 Resilienz-Seminar

In einer Gesellschaft, deren Alltag uns fast permanent überfordert, ist Resilienz- der kompetente Umgang mit Belastungen- eine nahezu überlebenswichtige und uns gesunderhaltende Fähigkeit.

Stehaufmännchen- kennen Sie diese Spielzeugfiguren noch aus der Kindheit? Diese Männchen ließen sich nicht beirren und kamen schnell wieder auf die Beine und ins Gleichgewicht.

Wäre es nicht schön eine solche Fähigkeit nicht nur im Spiel sondern auch im realen Leben zu haben? Dann würden uns auch Anforderungen, Stress und Krisen im Alltag nur kurzfristig und nicht dauerhaft aus dem Gleichgewicht bringen.

Inhalte

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung der Resilienz für Arbeit, Familie und die Work-life-Balance
- die Kunst der Stehaufmännchen, ihre besonderen Fähigkeiten
- ihr Resilienzprofil, Reflektion bisheriger Erfahrungen
- sie entwickeln ihre individuelle Strategie im Umgang mit Belastungen

- Ressourcenorientierung

Methoden

fachlicher Input, Einzel-und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Checklisten und Übungen

Zielgruppe

alle Menschen, die ihre persönlichen Widerstandskräfte aufbauen und stärken wollen; für den Einsatz als Führungskraft oder Mitarbeiter im Unternehmen oder einfach für die eigene Gesundheit

6 Das innere Team

- ein Modell zur eigenen Klärung, damit Sie situationsgerechter kommunizieren

Mit dem Modell des inneren Teams, entwickelt vom Hamburger Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun lässt sich eine innere Klarheit finden, die wichtig ist um in Gesprächssituationen oder vor anstehenden Entscheidungen klar zu wissen, was ich will und was nicht.

Gemäß dem Goethe-Zitat: "Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust"- ist es mitunter recht schwer angesichts der eigenen inneren Zerrissenheit einen eigenen geklärten Standpunkt einzunehmen, von dem aus dann klar, präzise und zielgerichtet kommuniziert werden kann.

Sie werden in diesem Seminar das Modell des "inneren Teams" kennenlernen. Anhand verschiedener Übungen zur Klärung Ihrer Alltags-Situationen werden Sie ihre "innere Mannschaftsaufstellungen" näher erleben und ausprobieren können für welches Spielfeld des Lebens welche Teamformation die passende ist.

Zielgruppe: alle die für sich etwas klären wollen und/oder die eigene Persönlichkeit entwickeln wollen; auch für Führungskräfte hilfreich, denn "Menschenführung beginnt bei mir selbst"

7 Wege aus dem Hamsterrad oder der Glaube kann Berge versetzen!

Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen (Marc Aurel)

"Das schaffe ich nie." "Ich bin nicht gut genug."

"Das kann ich nun auch nicht mehr ändern."

Es gibt Situationen im Leben, wo wir kaum noch einen Fuß vor den anderen bekommen- wir stehen vor Blockaden. In einem subtilen Zusammenspiel mit unseren sog. Glaubenssätzen und unseren inneren Antreibern sorgen sie für das Gefühl des Hamsterrades oder der Bremsklötze, die uns am Fortkommen hindern.

Die gute Nachricht: jeder Mensch verfügt über eine lebenslange Lern- und Entwicklungsfähigkeit! D. h. jeder von uns besitzt die kognitiven und emotionalen Möglichkeiten, sich von alten Lebensmustern und Interpretationen der Welt zu verabschieden- gleichsam wie eine alte Software die ein neues Update bekommt.

Inhalte

- Reflektion der eigenen (Berufs-)biographie
- Reflektion der eigenen Stärken, Potentiale und Ziele
- hinderliche Glaubenssätze und innere Muster erkennen und verabschieden
- innere Antreiber identifizieren
- Selbst-und Fremdbild
- förderliche Überzeugungen entwickeln und verankern
- Coachingelemente zu individuellen Veränderungsthemen

Methoden

gemeinsames Gespräch, Einzelarbeit, Reflektion, Paar- und Kleingruppenarbeit

Zielgruppe

alle die erleben möchten, wie befreiend ein wirklich selbstbestimmtes Leben sein kann

8 Biografiearbeit

- biografische Standortbestimmung

"Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden."

von Sören Kierkegaard

Wenn Sie sich z. B. anlässlich einer Veränderung in Ihrem Leben mit mind. einer der folgenden existenziellen Fragen

beschäftigen:

- Woher komme ich?
- Wo stehe ich jetzt?
- Was will ich noch in meinem Leben?

dann ist die Biografiearbeit für Sie hilfreich!

Das Konzept basiert auf der Grundannahme, dass eine professionell begleitete Betrachtung der Vergangenheit und deren Erkenntnisse es ermöglichen, besser im Hier und Jetzt zu leben und es zu verstehen, sowie eine für die jeweilige Person angemessene Perspektive für die Zukunft zu entwickeln.

Inhalte

Familien-geschichte

In welchen Kontext wurden wir hineingeboren und wie hat diese Herkunft unseren bisherigen Lebensweg beeinflusst?

die eigene Biografie

die 5 Säulen der Identität

Auf welchen Grundpfeilern beruht meine Identität- im Hinblick auf Arbeit und Beruf, Familie und freundschaftl. Bande, Gesundheit sowie Kultur, Werte und Traditionen?

Pläne für die Zukunft und der erste Schritt

Ziele

- zur persönlichen Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben
- zum Be-und Ergreifen der eigenen Lebensaufgabe (statt immer nur irgendwie zu funktionieren)
- zur Auflösung von Konfliktsituationen
- wenn Sie spüren, dass das "noch nicht alles in Ihrem Leben gewesen sein kann"- Sie aber nicht konkret wissen, was Ihnen fehlt
- zur Gewinnung von Klarheit über die eigenen Lebensziele

Zielgruppe

Personen mit Interesse an Selbsterfahrung als Ausgangspunkt für mögliche berufliche/persönliche Veränderungen

9 Erfolgsfaktor Emotionale Intelligenz

Unser Denken, Entscheiden und Handeln wird maßgeblich von Emotionen beeinflusst.

In vielen beruflichen Situationen kommen Sie mit Ihrer fachlichen Qualifikation allein nicht weiter bzw. Kollegen mit weniger Fachwissen "kommen besser an".

Umso stärker gewinnen fachübergreifende Kompetenzen wie Selbstreflexion, Empathie und soziale Kompetenz an Bedeutung und entscheiden heute maßgeblich über Ihre Entwicklungschancen. Denn wer erfolgreich agieren will, sollte lernen, mit seinen eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer konstruktiv umzugehen.

All die erforderlichen Fähigkeiten sind- in unterschiedlichem Maß- in jedem Menschen bereits vorhanden. Nötig ist aber bisweilen, den Zugang zu diesen Fähigkeiten wieder zu finden. D. h. zu untersuchen und zu bearbeiten, welche inneren Barrieren Sie durch Situationen in Ihrem Leben aufgebaut haben, dass Sie z.B. in bestimmten Konstellationen reflexhaft und impulsiv reagieren- anstatt emotional intelligent zu handeln.

Wenn Sie wirklich an Ihrer emotionalen Intelligenz etwas verbessern wollen, brauchen Sie Methoden erst an zweiter Stelle.

Entscheidend ist, inwieweit Ihnen bewusst ist/wird, was die andere Person, die Gruppe oder das Thema bei Ihnen auslöst. Daher bedarf es das Verständnis um die eigenen Einstellungen, Erfahrungen und Gefühle in bestimmten Situationen (Teamsitzungen, Kritikgespräche, Verhandlungen etc.).

Die Programminhalte des Seminars orientieren sich schwerpunktmäßig an den Anliegen der jeweiligen TN:

- Was ist EQ, die emotionale Intelligenz?
- Selbstwahrnehmung: sich der eigenen Gefühle bewusst werden
- emotionale Sprachfähigkeit entwickeln
- Persönlichkeit durch Emotionale Intelligenz (Kritikfähigkeit üben, Furcht vor Aggressionen abbauen, bewußter und gelassener Umgang mit Gefühlen in der Kommunikation u. a.)
- Unterschiede zwischen Sach-und Beziehungsebene
- Empathie- die Fähigkeit, zu wissen, was andere fühlen
- Bedürfnisse/Interessen erkennen und durchsetzen
- Eisberg-Modell
- mit Verstand, Intuition und Emotion Gespräche führen
- Körpersprache wahrnehmen und nutzen
- Einsatz emotionaler Intelligenz im Konfliktmanagement (u.a. Konflikttypen erkennen und entsprechend agieren, sensible Gesprächsführung)
- konkrete Schritte für das mitgebrachte Anliegen erarbeiten

Methodik

kurze theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Bearbeitung der Fallbeispiele

10 ICH bin ICH – mein Raum!

Kennen Sie Situationen in denen Sie von Menschen aus dem privaten/beruflichen Umfeld bedrängt/gebeten oder anderweitig motiviert werden, jetzt genau das zu tun, was denen wichtig ist? Und Sie folgen diesem Impuls von außen ohne Knurren und Widerworte?

Auf einer anderen Ebene, aber zur gleichen Thematik gehört das Phänomen, so tief in das Leid und die Befindlichkeit von anderen Menschen einzutauchen, dass es Ihnen schlecht geht.

Beides sind Beispiele dafür, dass Sie den (inneren/äußeren) Raum nicht für sich gut halten können.

In diesem Seminar erfahren und erleben Sie, mit welchen Instrumenten sie bei sich bleiben können oder für die Übergangszeit schnell wieder zu sich zurückfinden.

Mitzubringen sind Neugier, Zuversicht und die Bereitschaft sich auszuprobieren.

11 Klares und gestärktes Ich - wirkungsvolle Instrumente für klare Gespräche und Beziehungen im Berufsalltag - Bildungsurlaub -

Diese Seminarreihe spricht Menschen an, die Ihre Selbstführung verbessern wollen (insbesondere die in einen neuen Lebensabschnitt eintreten), mehr Unabhängigkeit von inneren und äußeren Umständen anstreben und neues Handwerkszeug erlernen wollen.

Sie werden herausgefordert tiefer zu erkunden, wer Sie sind und wie Sie sich im Kontakt mit anderen verhalten. Situationen neu wahrzunehmen und zu verstehen, den persönlichen Blickwinkel verändern und erweitern und für sich neue Spielräume zum Handeln entdecken.

Sie erforschen und reflektieren Ihre persönliche Wirkung auf andere und haben viel Gelegenheit neue Handlungsoptionen und deren Wirkung hautnah auszuprobieren.

Ausgehend von theoretischen Inputs lernen Sie an jedem Tag dieser Fortbildungsreihe neue Instrumente verschiedenster Art kennen.

Sie erproben die verschiedensten Handwerkszeuge anhand der von Ihnen mitgebrachten Fallbeispiele aus Ihrem (Berufs-)Alltag. Diese ermöglichen Ihnen Ihre Praxis-Situationen besser gestalten und beeinflussen zu können. Und so steht Ihnen nach diesen sehr praxisnah ausgerichteten Tagen und den von Ihnen intensiv erlebten Sequenzen, ein bunter Strauß an verschiedensten Instrumentarien für die Gestaltung sämtlicher beruflicher Alltagssituationen zur Verfügung.

Tagesüberschriften:

1. Biografiearbeit, eigenes Selbstverständnis, Selbstmanagement für die berufl./persönliche Entwicklung, u.a. Selbst-und Fremdbild, eigene „Landkarte“, eigene Bedürfnisse und Selbstschutz als Helfer
2. system. Arbeit/ Gesprächstechniken und Aufstellungsarbeit, u. a. Rollenklärung, Probleme und Symptome aus system. Sicht,
3. NLP-Basics, Wahrnehmung, Methoden für Kurzzeitinterventionen
4. Konfliktmanagement/ Gesprächsführung in schwierigen Situationen, u. a. Reflektion des eigenen Konflikt-Typs, viel praktisches Handwerkszeug
5. System kollegiale Beratung und Supervision + viele praktische Übungen + Transfer für den eigenen Alltag

Hinweis

Hilfreich wäre es, wenn TN konkrete Fallbeispiele/Fragen und Anliegen aus dem beruflichen Alltag einbringen und diese bearbeitet werden können.

Gesamt 5 Tage je 8 Ustd. = 40 Ustd. verteilt auf ein Kalenderjahr

Thematik: Bewerbungstraining

1 Vorstellungsgespräche - überzeugend auftreten und den Arbeitgeber für sich gewinnen

Für jeden Bewerber geht ein Traum in Erfüllung: die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch wird zugestellt. Viele stellen sich leider erst sehr spät die Frage: Was erwartet mich bei einem Vorstellungsgespräch? Wie kann ich mich und meine Fähigkeiten überzeugend darstellen?

Heute reichen gute fachliche und schulische Qualifikationen sowie ein freundliches Wesen allein nicht immer aus um einen Arbeits- oder Ausbildungsplatz zu erhalten.

Eine gezielte Vorbereitung ist somit das A & O eines überzeugenden Bewerbungsgesprächs.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Personen, die sich um einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz bewerben (insbesondere auch Wiedereinsteiger/Berufsrückkehrerinnen) und durch gezielte Vorbereitung ihre Chancen im Vorbereitungsgespräch erhöhen möchten.

Aus dem Inhalt:

- die richtige Vorbereitung ist entscheidend
- Ablauf eines typischen Bewerbungsgesprächs
- „Tabu-Themen“ beim Smalltalk
- häufig gestellte Fragen und die Reaktion des Bewerbers
- erlaubte und unerlaubte Fragen
- überzeugende Darstellung der eigenen Fähigkeiten
- gelungener Abschluss des Gesprächs
- praktische Übungen/Erleben von Vorstellungsgesprächen, Feedback und Sichtweise des Arbeitsgebers verstehen
- persönliche Fragen der Teilnehmer zum Thema bearbeiten

2 Richtig gute Bewerbungsunterlagen erstellen- die zum Erfolg führen

Wer sich heutzutage bewirbt, muss sich gegen eine Vielzahl von Bewerbern durchsetzen.

Da sind inhaltlich und formal perfekt gestaltete Bewerbungsunterlagen eine unerlässliche Grundvoraussetzung um das Interesse des Personalchefs zu wecken.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ihre aussagekräftige Bewerbung gestalten, worauf Firmen bei der Personalauswahl achten und worauf es wirklich in Anschreiben und Lebenslauf ankommt.

Inhalt

- die richtige Einstellung zum Bewerbungsverfahren

- das eigene Profil reflektieren
- entwickeln der eigenen individuellen Bewerbungsstrategie
- Aufbau, Inhalt und Form der Unterlagen
- Recherchemöglichkeiten
- ausführliches Feedback zu eingereichten vollständigen Bewerbungsunterlagen (ggf. auch schriftlich im Anschluss an das Seminar)

Zielgruppe

alle Bewerber, die mit anspruchsvollen und authentischen Unterlagen -der ersten Arbeitsprobe- ihren neuen Arbeitgeber überzeugen wollen

Thematik berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit

1 Berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit im Pflegealltag effizient gestalten

Dieses Seminarangebot richtet sich an Personen mit Personalverantwortung wie Team- und Gruppenleiterinnen sowie an alle Fach- und Führungskräfte, deren Aufgabengebiet erweitert wurde bzw. die ihre Führungskompetenz erfolgreicher gestalten möchten sowie die sämtliche Fachkräfte in Pflegeheimen.

In diesem Praxistraining bekommen Sie erprobte Hilfestellungen und Tipps für die brennenden Fragen, die Ihnen als Führungs- und Fachkraft innerhalb ihres Teams im Berufsalltag begegnen. Sie können neue Vorgehensweisen erlernen und erhalten Feedback in Bezug auf Ihr bisheriges Verhalten im Team.

Inhalte

- Definition und Abgrenzung des Teambegriffs
- Mitarbeiter zum Team zusammenführen
- unterschiedliche Teamrollen- die Mischung macht`s
- Gruppendynamik
- Erfolgsfaktoren für die Teamarbeit
- Teamleitung- Interventionen in unterschiedlichen Phasen der Teamentwicklung
- Teammitglieder fordern und fördern
- Moderation von Entscheidungs- und Kreativitätsprozessen
- Besprechungen erfolgreich durchführen
- Schaffen eines Klimas von Akzeptanz, Leistungsbereitschaft und Begeisterung

- Teamkultur und Teamwerte werden verbindlich definiert
- Spielregeln für die Zusammenarbeit festlegen

Hinweis

Hilfreich wäre es, wenn TN konkrete Fallbeispiele/Fragen/Situationen und Anliegen aus dem beruflichen Alltag einbringen und diese bearbeitet werden können.

2 Kollegiale Fallberatung

Während dieses Seminars erlernen und trainieren Sie ein System der kollegialen Beratung, bei der die Stärkung der eigenen Persönlichkeit im Vordergrund steht mit dem Ziel, der selbständigen Bearbeitung der beruflichen Fragestellungen.

Gleichzeitig werden für den privaten und insbesondere auch beruflichen Alltag sehr förderliche Kommunikationstechniken vermittelt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/Innen, die Interesse und Bereitschaft zur Reflexion ihres Menschseins und Verhaltens in beruflichen/betrieblichen Kontexten mitbringen und außerdem Lust haben, ihr Repertoire an eigenen Handlungsoptionen für den Arbeitsalltag auszubauen bzw. zu entwickeln.

3 Fortbildungskonzept für Kindergärten

Selbstverständnis der Arbeit/des Einzelnen/ des Teams

Selbst- und Fremdbild, Standortbestimmung, Wo kommen wir her? Wo stehen wir jetzt gerade? Wo wollen wir in einem Jahr sein? verschiedene Teamrollen, "eigene" Landkarte versus Teamphilosophie, Gruppendynamik, Team-Spielregeln verbindlich festlegen, eigene Anliegen

Systemik

Gesprächstechniken, Rollenklärung, systemische Fragen, systemische Haltung, Probleme und Symptome aus systemischer Betrachtung, Aufstellungsarbeit, eigene Themen

NLP

Grundlagen NLP, Grundannahmen, typ. NLP-Arbeitsschritte, Wahrnehmung, Johari -Fenster, Disney Strategie, versch. erfolgreiche NLP-Formate, Transfer

Kommunikationstechniken in schwierigen Situationen/Konfliktmanagement

Versch. Aspekte zu Konflikten, z.B. Ursachen, Arten, Ebenen, Stufen etc., Persönliches Konfliktverhalten analysieren, Konfliktverhalten des Gegenübers erkennen + "passend" reagieren, Interventionstechniken erlernen + erproben, eigene Fälle

KoBeSu

System KoBeSu kennen lernen, eigene Anliegen praktisch nach KoBeSu bearbeiten, Einzel- und TeamSupervision

Über ein Jahr verteilt - 5 x 8 Ustd.(oder andere Stückelung) = gesamt 40 UStd.