

WEITERDENKEN – FÜR EIN GESUNDES UNTERNEHMEN

SEMINARE. WORKSHOPS. VORTRÄGE.



INHALTSVERZEICHNIS

THEMEN	SEITE
KOMMUNIKATION	2
• Humor ist, wenn man trotzdem lacht!	2
• Wenn dein Körper mit meinem spricht.....	4
• Wenn jeder an sich denkt, ist an ALLE gedacht?.....	6
• Wir haben uns nichts zu sagen, aber wir sollten im Gespräch bleiben!	7
• Online Meeting 4.0.....	8
• Home Sweet Homeoffice.	9
• Gesunde Führung auf Distanz.	10
RESILIENZ.....	11
• Wie ein Fels in der Brandung.....	11
• Resiliente Teams.....	12
• Feuer und Flamme – ohne zu verbrennen.	13
SUCHTPRÄVENTION / MEDIENSUCHT.....	14
• Wer sucht der findet, wer süchtelt verliert!.....	14
SELBSTBEHAUPTUNG – NEIN SAGEN LERNEN	16
• Einem Stein erklären, dass er fliegen kann!	16
SELBST-FÜRSORGE.....	17
• Nur wer für sich selbst gut sorgen kann, kann auch für andere Sorgen!.....	17

Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Ein konfliktminderndes Kommunikationsmittel.

Manchmal ist es der kleine Lacher am Ende eines Gespräches, der die Spannung rausnimmt. Auf einmal halten nicht mehr alle an ihren Positionen fest, sondern spruhlen wieder vor Ideen. Das ist eine Kunst, aber sicher kein Hexenwerk.

Trainingsinhalte:

- Erweitern Sie Ihr Handlungsrepertoire in humorvoller Kommunikation, besonders in Konfliktsituationen.
- Gehen Sie mit interaktiven ungen und Spaß an ein ernstes Thema heran - und erzielen Sie nachhaltige Effekte.
- Werfen Sie einen Blick auf freche, aber einfühlsame Provokation.
- Entdecken Sie Perspektivwechseln als Schlüssel zu mehr Kreativität und Effektivität. Nutzen Sie Konfliktreaktion/Provokation als Werkzeug in der Kommunikation.
- **Machen Sie sich damit vertraut, wie Sie**
 - a. durch Humor eine kreativere, freiere und entlastende Kommunikationskultur erreichen,**
 - b. durch humorvolle Kommunikation den Druck aus brisanten Themen nehmen.**

*„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“
[Joachim Ringelnatz]*

TeilnehmerInnen:	Dieses Seminar richtet sich an alle, die bei brisanten und angespannten Themen und Situationen Lösungen suchen wollen und diese Lösungssuche durch eine entspanntere Stimmung erreichen wollen.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit, Entspannungs- und praktischen ungen.
Dauer:	180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Humor ist, wenn man trotzdem lacht! [AZUBIS]

Ein konfliktminderndes Kommunikationsmittel.

Dass Konflikte nicht nur Probleme und Hindernisse darstellen, sondern auch Initialzündungen für positive Veränderungen sein können, wird vielfach verkannt. Als kompetenter „Konfliktmanager“ zeichnen wir uns durch ein ganzheitliches Konfliktverständnis aus. Darüber hinaus vermitteln wir das Wissen und die Fähigkeit, Gruppenprozesse zu regulieren und geeignete Problemlösungstechniken anzuwenden. Manchmal ist es der kleine Lacher am Ende eines Gespräches, der die Spannung rausnimmt. Auf einmal halten nicht mehr alle an ihren Positionen fest, sondern sprühen wieder vor Ideen. Das ist eine Kunst, aber sicher kein Hexenwerk.

Trainingsinhalte:

- Reflektieren des Kommunikationsverhaltens und verfeinern des Konfliktstils zur Steigerung der Selbstsicherheit.
- Erfahren von Basiswissen über Konfliktentstehung.
- Kennen lernen von Maßnahmen zur Prävention von Konflikten.
- Impulstraining im Umgang mit praxisgerechten Methoden für Konfliktgespräche.
- Durch Humor entdecken, wie man mit den eigenen Emotionen umgehen kann um mit einer neuen Konfliktbetrachtung eine kreativere, freiere und entlastende Kommunikationskultur zu erreichen.

*„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“
[Joachim Ringelnatz]*

TeilnehmerInnen:	Dieses Seminar richtet sich an Auszubildende, die mit den ihnen entgegnetretenden Konflikten arbeiten wollen, um daraus neue Ideen zu entwickeln.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit mit praktischen Übungen.
Dauer:	120 – 180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Wenn dein Körper mit meinem spricht.

Kleine Gesten, große Wirkung im Umgang mit Kunden, Kollegen und mir.

Schon Bauchschmerzen, wenn Sie den Chef sehen, der Ihnen mit verschränkten Armen gegenübersteht, während Sie gebückt zum Meeting laufen? Die Empfangsdame hebt immer die Brauen, wenn Sie stirnrunzelnd die Firma betreten? Man kann nicht nicht kommunizieren! Auch ohne Stimme sendet unser Körper uns selbst und anderen Botschaften. Egal ob es die Kopfschmerzen nach einem ereignisreichen Tag sind oder das Wippen eines Fußes im Wartebereich – jeder Körper hat auch uns etwas zu sagen.

Trainingsinhalte:

- Reflektieren Sie Ihr Kommunikationsverhalten.
- Üben Sie in Rollenspielen verschiedene Verhaltensweisen.
- Trainieren Sie Ihre Fähigkeit, mit Kritik umzugehen und passend darauf zu reagieren.
- Lernen Sie,
 - a. die Sensibilität für den Einfluss von Körpersprache zu erhöhen,
 - b. auf Ihren Körper und seine Grenzen zu hören und darauf passend zu reagieren.

*„Unser Körper ist die größte Plaudertasche, die man sich vorstellen kann. Er hört nie auf, Signale zu geben.“
[Samy Molcho]*

TeilnehmerInnen:	Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Sinne für den eigenen Körper schärfen, die Körpersprache anderer lesen und auch perfekt einsetzen wollen, um beruflich weiterzukommen und vor anderen und sich selbst zu überzeugen.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit, Analysen und praktischen Übungen.
Dauer:	120 – 180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Wenn Dein Körper mit meinem spricht. [AZUBIS]

Kleine Gesten, große Wirkung. Im Umgang mit Kunden, Kollegen und mir.

Schon Bauchschmerzen, wenn Ihr den Chef oder den Ausbildungsleiter seht, der Euch mit verschränkten Armen gegenübersteht, während Ihr gebückt zur Besprechung lauft? Die Frau am Empfang immer die Brauen hebt, wenn Ihr stirnrunzelnd die Firma betretet? Man kann nicht nicht kommunizieren! Auch ohne Stimme sendet unser Körper uns selbst und anderen Botschaften. Egal ob es die Kopfschmerzen nach einem ereignisreichen Tag sind oder das Wippen eines Fußes im Wartebereich – jeder Körper hat auch uns etwas zu sagen. In diesem Kurzseminar lernt Ihr effektive Gesprächstechniken kennen die Euch im Umgang mit KundInnen, KollegInnen und MitarbeiterInnen noch erfolgreicher machen und in herausfordernden Situationen souverän erscheinen lassen.

Trainingsinhalte:

- Reflektieren des Kommunikationsverhaltens.
- Erfahren und üben verschiedener Verhaltensweisen, z.B. mit Rollenspielen.
- Trainieren der Fähigkeit, mit der passenden Sprache auf Situationen zu antworten.
- Die Sensibilität für den Einfluss von Körpersprache zu erhöhen, auf seinen Körper und seine Grenzen zu hören und darauf passend zu reagieren.

„Wer klug ist, wird im Gespräch weniger an das denken, worüber er spricht, als an den, mit dem er spricht.“
[Arthur Schopenhauer, deutscher Philosoph]

TeilnehmerInnen:	Dieser Workshop richtet sich an Auszubildende, die ihre Sinne für den eigenen Körper schärfen, die Körpersprache anderer lesen und auch perfekt einsetzen können, um beruflich weiterzukommen und vor anderen und sich selbst zu überzeugen.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit, Kurz-Analyse und praktischen Übungen.
Dauer:	120 – 180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Kommunikation

Wenn jeder an sich denkt, ist an ALLE gedacht?

Regeln und Methoden für den sachlichen Umgang miteinander.

„Respect yourself“ haben viele bekannte Musiker zum Thema eines ihrer Songs gemacht: „**Wenn du jeden, der dir begegnet respektlos behandelst, wie, um alles in der Welt, sollte dich jemand respektieren?**“
[Robert Palmer]

Sich selbst zu respektieren ist daher die Basis für einen achtungsvollen Umgang miteinander. Um Respekt zeigen zu können bedarf es sachlicher und respektvoller Dialoge. Respekt ist eine Investition in einen positiven Umgang miteinander. Achtung und Wertschätzung für die KollegInnen, KundInnen, Vorgesetzten und Mitmenschen ist ein kultureller Wert, gar eine Tugend.

Dieses Seminar schafft die Basis für einen positiven Umgang miteinander, für eine Kommunikation, die höflich und freundlich geführt wird, das Arbeitsklima verbessert, den eigenen Einfluss stärkt und die persönliche Glaubwürdigkeit festigt.

Trainingsinhalte:

- Techniken zur Kommunikationsführung – höflich und freundlich.
- Tipps zur Erweiterung des Repertoires respektvollen Handelns.
- Methoden für den sachlichen Umgang mit einander.
- Stärkung positiver Emotionen. Wie kann ich meine Emotionen nutzen.
- Bedürfnisse kennen und erkennen.
- **Lernen Sie,**
 - a. wie Sie gut zuzuhören und aussprechen lassen können, mit den entsprechenden Pausen
 - b. auf Gestik und Mimik zu achten, Gefühle zu erkennen und sich in den Gesprächspartner hinein zu versetzen.

„Wenn du Menschen verurteilst, dann hast du keine Zeit, sie zu lieben.“
[Mutter Theresa]

TeilnehmerInnen:	Alle MitarbeiterInnen, AbteilungsleiterInnen, Führungskräfte
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit sowie praktischen Übungen.
Dauer:	120 – 180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Wir haben uns nichts zu sagen, aber wir sollten im Gespräch bleiben!

Kommunikation im Team – für eine positive Work-Work-Balance

George Bernard Shaw hat mal gesagt, dass das größte Problem, welches in der Kommunikation stattgefunden hat, die Illusion sei.

Die Kunst einer guten Kommunikation ist, sich verständlich zu machen. Schlechte Kommunikation hat echte Konsequenzen, aber gute Kommunikation kann erlernt werden und wenn dies spielerisch stattfindet ist dieser Effekt umso nachhaltiger.

Trainingsinhalte:

- Begeistern – fesseln – mitreisen. Mit Storytelling Informationen und Emotionen vermitteln. Eine Teamchallenge zur:
 - Steigerung der persönlichen Entwicklung und Selbstverbesserung
 - Verbesserung der gemeinsamen Leistung und Zusammenarbeit
- **Aus einer Ansammlung von Menschen wird ein Team – eine Gruppe, die auf dasselbe Ziel hinarbeitet!**

*„Teamwork teilt die Aufgabe und verdoppelt den Erfolg.“
[Unbekannt]*

TeilnehmerInnen:	Dieser Workshop richtet sich an Auszubildende, um ihre persönliche Entwicklung zu schärfen und die Fähigkeit zur effektiven Zusammenarbeit zu verbessern.
Methoden:	Aktivworkshop – Teamkommunikation mit Erlebnischarakter (interaktiv, kommunikativ, intuitiv)
Dauer:	120-180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Online Meeting 4.0

7 ½ Tipps für eine perfekte Videokonferenz

Eine Online Videokonferenz bevor? Oder Sie nehmen an einem Video Meeting teil? Die Fragen stellen sich nach: Kleidung? Sitzen oder Stehen? Hintergrund? Kamera & Ton? Sprechen & Stimme? Körpersprache? Umgang mit Störungen? ...

Diese Basics, die beim ersten Blick selbstverständlich und banal erscheinen, sind von großer Bedeutung für eine erfolgreiche Online Kommunikation und Bestandteil unserer neuen Arbeitswelt. Was die Krise vielen Unternehmen vor Augen geführt hat, ist die Tatsache, dass das Thema Digitalisierung nun keine Wahl mehr ist, sondern eine Notwendigkeit. Um die neuen Arbeitsformen erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können, bedarf es neuer Technologien und digitaler Tools, vor allem aber müssen Arbeitsprozesse und Kommunikation unabhängig vom Arbeitsort und der Arbeitszeit funktionieren. Nur so lässt sich die Zusammenarbeit effektiv gestalten und das Gemeinschaftsgefühl trotz räumlicher Trennung aufrechterhalten. Doch manchmal hört sich das einfacher an als es tatsächlich ist. Mit diesen Herausforderungen professionell umzugehen wird Ihnen in diesem Workshop verdeutlicht.

Trainingsinhalte:

- Lernen Sie, sich fit zu machen für die Kommunikation mit Hybriden Teams und KundInnen, deren MitgliederInnen teilweise im Home-Office und teilweise im Unternehmen arbeiten.
- Lernen Sie, den Arbeitsalltag zu professionalisieren, um sich unabhängig zu machen von aktuellen und künftigen pandemischen Entwicklungen.
- Lernen Sie, online zu sein.

*Alles Negative - Druck, Herausforderungen - sind nur Möglichkeiten, um besser zu werden.
[Kobe Bryant]*

TeilnehmerInnen: Dieses Seminar richtet sich an alle, die Ihren Arbeitsplatz zuhause haben, oder aus dem Office mit Teams und Kunden online kommunizieren.

Methoden: Online Seminar mit Infotainment, Erfahrungsaustausch und Interaktion

Dauer: 120 – 180 min

Seminargröße: nach Absprache

Home Sweet Homeoffice.

Zeitmanagement und Selbstorganisation im Homeoffice

Entspannt von zuhause ausarbeiten – das ist die Vorstellung vieler Angestellter und Bestandteil unserer neuen Arbeitswelt. Was die Krise vielen Unternehmen vor Augen geführt hat, ist die Tatsache, dass das Thema Digitalisierung nun keine Wahl mehr ist, sondern eine Notwendigkeit. Um die neuen Arbeitsformen erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können, bedarf es neuer Technologien und digitaler Tools, vor allem aber müssen Arbeitsprozesse und Kommunikation unabhängig vom Arbeitsort und der Arbeitszeit funktionieren. Nur so lässt sich die Zusammenarbeit effektiv gestalten und das Gemeinschaftsgefühl trotz räumlicher Trennung aufrechterhalten. Doch manchmal hört sich das einfacher an als es tatsächlich ist. Themen wie Zeitmanagement, Eigenmotivation oder auch die Trennung vom beruflichen und privaten Umfeld sind Herausforderungen, mit denen man im Homeoffice konfrontiert wird. Wie man diese Hürden überwindet um entspannt, aber trotzdem intensiv, leistungsfähig und effizient tätig zu sein, wird Ihnen in diesem Workshop verdeutlicht.

Trainingsinhalte:

- Erfahren Sie was ein geeignetes Lernumfeld / Arbeitsatmosphäre bewirkt und wie man dieses schaffen kann.
- Lernen Sie wie Sie Ihre individuelle Struktur im Alltag finden können und so eine gesunde Work-Life Balance schaffen.
- Machen Sie sich damit vertraut selbstorganisiert zu arbeiten und trotzdem den Teamgeist zu erhalten.
- Finden Sie heraus wie Sie sich langfristig motivieren.

*Alles Negative - Druck, Herausforderungen - sind nur Möglichkeiten, um besser zu werden.
[Kobe Bryant]*

TeilnehmerInnen: Dieses Seminar richtet sich an alle, die Ihren Arbeitsplatz zuhause haben oder mit dem Homeoffice - Gedanken spielen.

Methoden: Kombination aus Impulsreferat und Praxis Tipps.

Dauer: 120 – 180 min

Seminargröße: nach Absprache

Gesunde Führung auf Distanz.

Damit aus Online nicht OFF-line wird!

Das Führen hybrider Teams, deren MitgliederInnen teilweise im Homeoffice und teilweise im Unternehmen arbeiten, wird den Arbeitsalltag unabhängig von den aktuellen pandemischen Entwicklungen über lange Zeit prägen. Welche Aspekte sind zu beachten? Was funktioniert gut? Was nicht? Wie schaffen wir es, teamumspannende Kollaboration und Zusammenhalt herzustellen – unabhängig davon, wo sich die TeammitgliederInnen befinden? Mit diesen und anderen Fragen beschäftigt sich dieser Online-Workshop und gibt Impulse für eine sich stetig verändernde Führungsarbeit.

Gesunde Führung auf Distanz widmet sich dem Thema der Kommunikation von Führungskräften mit ihren Teams in der neuen „Online-Welt“.

Trainingsinhalte:

- Wie kann ich als Führungskraft das Team führen, bei Laune halten und die richtige Dosierung der Kontaktdichte finden?
- Wie kann ich mich selbst reflektieren hinsichtlich meiner Stärken und der Schwächen im Kontext zu den aktuellen Verantwortungsbereichen?
- Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es in Bezug auf Strategie, Struktur und/oder Kultur, um den Arbeitsbereich robust, stark und zukunftsorientiert zu gestalten?

Behandle die Menschen so, als wären sie was sie sein sollten und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein können.
[Johann Wolfgang von Goethe]

TeilnehmerInnen: Leitungskräfte, die Ihre Teams über Online Meetings organisieren und führen.

Methoden: Online Seminar mit Erfahrungsaustausch, Infotainment, Interaktion und Praxistipps.

Dauer: 120 – 180 min

Seminargröße: nach Absprache (ca. 12 TeilnehmerInnen)

Wie ein Fels in der Brandung.

Die Kraft der Resilienz - für ein starkes Selbstvertrauen.

In diesem Seminar lernen Sie Strukturen, Techniken und Verfahren kennen, um für die heutigen und künftigen Belastungen in der Arbeitswelt und im privaten Umfeld besser gewappnet zu sein. Damit beugen Sie Frustration, Burnout-Effekten und Demotivation frühzeitig und vor allem langfristig vor.

Sie steigern Ihre Souveränität in der kommunikativen Außenwirkung, Sie haben wesentlich mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben zur Verfügung und kein Mensch wird mehr Macht über Ihre emotionalen Zustände haben – zumindest nicht ohne Ihre ausdrückliche Zustimmung.

Trainingsinhalte:

- Stärkung positiver Emotionen.
- Gelassener Umgang mit schwierigen Situationen.
- Regulation energieraubender Denkmuster.
- Lernen Sie,
 - a. durch Selbstregulation mehr Lebensenergie zu gewinnen.
 - b. Ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und aufzulösen – für mehr Gelassenheit.

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“
[Max Frisch]

TeilnehmerInnen:	Dieses Seminar richtet sich an Fachkräfte, Führungskräfte und MitarbeiterInnen, die einen besseren Umgang mit stressigen Phasen erlernen möchten, mit den dazugehörigen Strategien und Werkzeugen.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit, Praxisbeispiele und konkrete Übungen sowie Erfahrungsaustausch.
Dauer:	120 – 180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

" Wenn du schnell gehen willst, geh allein. Wenn du weit kommen willst, gehe zusammen."

Resiliente Teams sind starke Teams – selbstbewusst und effizient.

Basis dieses Workshops ist die Fähigkeit, Herausforderungen (Krisen) des (Berufs)Lebens zu meistern und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen – als starkes TEAM
Es geht darum Geist, Körper, Emotionen und die innere Haltung in eine gute Beziehung zueinander zu bringen, damit die Kraft eines Menschen und seine Potenziale im (Berufs)Leben voll zum Einsatz kommen.

Resiliente Teams arbeiten auch in kritischen Situationen erfolgreich zusammen und bewältigen Krisensituationen gemeinsam. Sie definieren sich durch ihre gut funktionierenden interaktionalen Prozesse, durch die Art der Teamführung und durch die persönlichen Ressourcen jedes/jeder Einzelnen. Die **Pandemie** stellt und stellt gerade solche Teams vor neue **Herausforderungen** und dafür braucht es Antworten und die entsprechenden **Instrumente**. Aus einem Team wurden **Einzelkämpfer**, jetzt gilt es, wieder den **Teamplayer** in jedem zu wecken. Hinzuschauen wie es einem erging in der Pandemie und einen Blick in die **Zukunft** zu werfen, um im **Hier** und **Jetzt** aktiv und zielgerichtet zu handeln und zu arbeiten – das ist ein primäres Ziel!

Trainingsinhalte:

- Reflexion und Umgang mit der „Isolation“ und der Arbeitsweise während der Krise.
- Stärkung positiver Emotionen.
- Gelassener Umgang mit schwierigen Situationen - für einen besseren Umgang mit stressigen Phasen, mit den dazugehörigen Strategien und Werkzeugen.
- Regulation energieraubender Denkmuster.
- Blick in die Zukunft für das bestmögliche Handeln im Hier und Jetzt – Auftakt einer strategischen und „gesunden“ Teamplanung

Der Workshop kann/soll KickOff, Impulsveranstaltung eines Prozesses sein, der Themen identifiziert und benennt, die im Nachgang isoliert betrachtet und bearbeitet werden können. Auf dieser Basis können die Prozesse inhaltlich ausgearbeitet werden.

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ [Max Frisch]

TeilnehmerInnen:	Dieses Seminar richtet sich speziell an Teams, die in der Pandemie REMOTE und/oder HYBRID gearbeitet haben und dieses in vielen Bereichen beibehalten.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit, Praxisbeispiele und konkrete Übungen sowie Erfahrungsaustausch.
Dauer:	120 – 180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Feuer und Flamme – ohne zu verbrennen.

Burnout-Prävention und Resilienz-Training.

„Manchmal muss Ranklotzen sein.“ Soviel steht fest. Können Sie sich nach einem harten Jahr richtig erholen und freuen Sie sich wieder auf neue Aufgaben, so besteht keine Burnout-Gefahr. Löst aber eine Stressphase die nächste ab, stimmt etwas nicht. Und kann sich der Erschöpfte in der Freizeit nicht mehr regenerieren, sollten die Alarmglocken läuten. Bevor es zu dazu kommt, kann man schon in den einzelnen Stressphasen davor das Bewusstsein für Dinge, die einen Stress steigern, schärfen und so den Umgang mit Herausforderungen effizienter und gesünder gestalten.

Trainingsinhalte:

- Erfahren Sie, was Stress bedeutet und lernen Sie den Umgang damit.
- Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre persönlichen Stressfaktoren.
- Schätzen Sie Ihre eigene Burnout-Gefährdung ein.
- Erfahren Sie alles über Möglichkeiten externer Hilfe.
- Entwickeln Sie einen Aktionsplan, um Ihre Resilienz zu steigern.
- Außerdem fokussieren wir darauf,
 - a. die optimale Spannung im Arbeitsalltag finden (zwischen Langeweile und Überlastung),
 - b. mit belastenden und schwierigen Situationen gelassen umgehen,
 - c. durch Übungen und Techniken Ihren Stresslevel senken können.

*„Du musst nur langsam genug gehen, um immer in der Sonne zu bleiben.“
[Antoine de Saint-Exupéry]*

TeilnehmerInnen:	Dieses Seminar richtet sich an alle, die das Gefühl haben, dass ihnen manchmal das Wasser bis zum Hals steht und sie vor zu viel Aufgaben, Stress und Meetings stehen.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferaten, Gruppen- und Einzelarbeit, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie praktischen Übungen.
Dauer:	120 – 180 min
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen

Suchtprävention

Wer sucht der findet, wer süchtelt verliert!

Grundlagen zur betrieblichen Suchtprävention

Unternehmen stehen vor schwierigen Herausforderungen bei Suchterkrankungen. Neben verursachenden Fehlzeiten und Kosten stellt sich immer häufiger die Frage, wie mit Suchterkrankten im betrieblichen Umfeld umzugehen ist. Dabei stehen Führungskräfte vor Fragen, welche Anzeichen es gibt oder wie sie damit umgehen können, da es in den meisten Fällen keine Diagnose gibt, kein Krankheitsbild. Dieses Seminar gibt Einblicke aus der Sicht eines ehemals Betroffenen und Antworten auf wichtige Fragen zum Thema Sucht im Unternehmen.

Trainingsinhalte:

- Sucht und Arbeit.
- Arten von Sucht und deren Wirkung.
- Wie entsteht Sucht? Prävention!
- Erkennen von Suchtproblemen am Arbeitsplatz.
- Direkthilfe im Betrieb.
- Gesprächsführung mit suchtgefährdeten Beschäftigten.
- Arbeitsrechtliche Situation von Suchtmittelkranken.
- Integration in das betriebliche Gesundheitsmanagement.

*„An erster Stelle steht die Entscheidung fürs Leben und nicht gegen die Sucht.“
[Ute Lauterbach]*

TeilnehmerInnen: Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche oder MitarbeiterInnen aus der Personalabteilung in Unternehmen. Weiterhin Gesundheitsbeauftragte und BetriebsrätInnen, die sich informieren möchten

Methoden: Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit, Analysen und praktischen Übungen, Diskussion und Erfahrungsaustausch

Dauer: 120 – 180 min

Seminargröße: 6 -15 TeilnehmerInnen

Wer sucht der findet, wer süchtelt verliert! [AZUBIS]

Let's Play - Grundlagen zur Suchtprävention Medien

Heute ist Prävention zunehmend in ein Gesamtkonzept der Gesundheitsförderung integriert und ist von dieser nicht mehr, wie ursprünglich, klar abzugrenzen. Unternehmen stehen vor schwierigen Herausforderungen bei Suchterkrankungen.

Dass Medien süchtig machen können ist nichts Neues!

Spätestens als in den 70er Jahren der Fernseher die heimischen Wohnzimmer eroberten und das abendliche Familienessen vom Esstisch auf die Couch verlagert wurde, ist das Wort Mediensucht ein Begriff, der unsere Gesellschaft beschäftigt. „Schau nicht so lange auf die Glotze, das macht rechteckige Augen“, durften sich die Kinder in den 90ern anhören als sie den halben Nachmittag vorm TV verbrachten, gefolgt von den Kids der 2000er die den PC und das Gaming für sich entdeckten.

Egal welche technologische Errungenschaft unsere Aufmerksamkeit für sich gewinnen konnte, bislang handelte es sich immer um ein Medium, welches uns in der Freizeit zwar begleitet hat, jedoch nicht allgegenwärtig war. Doch dies änderte sich in den 2010er-Jahren mit dem Erscheinen eines nie dagewesenen Werkzeugs, welches nicht nur das Freizeitverhalten der Jugend beeinflussen sollte, sondern das Handeln unserer gesamten Gesellschaft, und zwar Rund um die Uhr. Die Rede ist vom Smartphone.

Die Aufgabe der Suchtprävention liegt hier einerseits in der Aufklärungsarbeit und andererseits in der Stärkung der Persönlichkeit und dem Ausbau von persönlichen Ressourcen, den so genannten Schutzfaktoren.

Aufbau, Inhalte, Ziele, Nutzen::

- Analyse des aktuellen Nutzungsverhalten.
- Mediensucht allgemein – ab wann sprechen wir von einer Sucht?
- Soziale Medien – der Endboss beim Spiel mit der Mediensucht.
- 10 Tipps und Tricks – um Herr/in der Lage zu bleiben

*„Mit dem Smartphone aufhören, sei das neue mit-dem-Rauchen-aufhören.“
New York Times, 2020*

TeilnehmerInnen: Dieses Seminar richtet sich an Auszubildende (AOK), denen die neuen Medien vertraut sind und ein wesentlicher Bestandteil ihres täglichen Lebens darstellen. Diese Altersgruppe ist nach ersten bundesweit repräsentativen Schätzungen besonders betroffen.

Methoden: Kombination aus Impulsreferat, Praxisbeispielen und Gruppenarbeit – interaktiv und à jour. Ein Einblick in ein Methodenhandbuch geben hilfreiche Anregungen und zeigen erprobte Methoden auf, wie die Jugendlichen über ihren Medienkonsum ins Gespräch kommen und auf spielerische Art und Weise eine kritische Selbstreflexion erreichen können.

Dauer: 120 – 180 min

Seminargröße: 6 -15 TeilnehmerInnen

Selbstbehauptung – Nein sagen lernen

Einem Stein erklären, dass er fliegen kann!

Seinem Standpunkt treu bleiben und der Weg zum Nein sagen.

Der eigenen Kompetenzen und Potenziale bewusst zu sein, sie sichtbar machen, ist die Basis, um seinen Standpunkt zu vertreten. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Ressourcenmanagement, lernen Sie NEIN zu sagen, wo ein Ja mit den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen kollidiert - Ein wichtiger Schritt zur Selbstbehauptung.

In Ihrem Arbeitsumfeld treffen oft unterschiedliche Ansichten aufeinander, das gilt gleichermaßen für die fachliche Seite wie auch für persönliche Interessen. Lernen Sie Ihren Standpunkt zu vertreten, ohne Konflikte entstehen zu lassen und respektieren Sie die Sichtweisen Ihres Gegenübers. Dabei nutzen Sie das Bewusstsein für die Motivation Ihres eigenen Handelns, denn diese Motivation und die Motivation des Gegenübers im Blick zu haben ist der Schlüssel zum Erfolg.

Wertschätzung und respektvolles Handeln im Umgang mit KollegInnen, KundInnen und sich selbst bildet dabei die Grundlage - Für ein gesundes Selbstbewusstsein und Respekt.

Trainingsinhalte:

- Wege zur Selbstfürsorge
- Ein NEIN ist ein NEIN – ein klares Bekenntnis zur eigenen Entscheidung
- Stärkung positiver Emotionen. Wie kann ich meine Emotionen nutzen
- Wahrnehmung der Innen- und Außenperspektive
- Selbstbehauptung – wie geht das und wie gehe ich respektvoll mit mir und dem Gegenüber um?
- Lernen Sie,
 - a. wie Selbst- und Fremdbilder in der Interaktion von Menschen wirken
 - b. wieviel Veränderungspotenzial in Ihnen steckt.

„Es gibt nur einen Weg, um Kritik zu vermeiden: Nichts tun, nichts sagen, nichts sein.“
[Aristoteles]

TeilnehmerInnen: Dieses Seminar richtet sich an alle, die Ihren Standpunkt klar und überzeugend vertreten, für ihre Interessen eintreten und Konfliktsituationen konstruktiv lösen möchten. Für alle die im Kontakt mit anderen Menschen - seien es KollegInnen, MitarbeiterInnen, KundInnen oder Vorgesetzte – als selbstbestimmt und souverän erleben, sich abgrenzen können.

Methoden: Kombination aus Impulsreferaten, Gruppen- und Einzelarbeit, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie praktischen Übungen.

Dauer: 120 – 180 min

Seminargröße: 6 -15 TeilnehmerInnen

Selbst-Fürsorge

Nur wer für sich selbst gut sorgen kann, kann auch für andere Sorgen! Selbstfürsorge für ein gesundes Selbstbewusstsein – gewusst wie.

Was tut mir gut? Wie kann ich im Berufs- und Privatleben besser für mich sorgen? Wie gelingt es mir, meine Grenzen besser zu wahren und mich im Blick zu behalten? Wie geht es mir? Was ist mein Bedürfnis? In diesem Seminar lernen Sie Strukturen, Techniken und Verfahren kennen, um für die heutigen und künftigen Belastungen in der Arbeitswelt und im privaten Umfeld besser gewappnet zu sein. Damit beugen Sie Frustration, Burnout-Effekten und Demotivation frühzeitig und vor allem langfristig vor. Das Gefühl innerer Stärke erhöht die eigene Widerstandskraft (Resilienz) und eröffnet neue Zugänge zu körperlicher, geistiger und seelischer Regulation. Sie haben wesentlich mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben zur Verfügung.

Trainingsinhalte:

- Wege zur Selbstfürsorge
- Stärkung positiver Emotionen.
- Wahrnehmung der Innen- und Außenperspektive
- Gelassener Umgang mit schwierigen Situationen.
- Regulation energieraubender Denkmuster.
- Lernen Sie,
 - a. **durch Selbstregulation mehr Lebensenergie zu gewinnen.**
 - b. **Ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und aufzulösen – für mehr Gelassenheit und Wohlfühlatmosphäre.**

„Die Belohnung für Anpassung ist, dass jeder dich mag, außer du dich selbst.“
[Rita Mae Brown]

TeilnehmerInnen:	Dieses Seminar richtet sich an SchulsozialarbeiterInnen, ErzieherInnen, PädagogInnen und verwandte Berufsgruppen. Alle, die bei brisanten und angespannten Themen und Situationen Lösungen suchen, um speziell im beruflichen Kontext die eigene Achtsamkeit zu pflegen und das Selbstwertgefühl zu stärken.
Methoden:	Kombination aus Impulsreferat, Gruppen- und Einzelarbeit, Praxisbeispiele und konkrete Übungen zu Achtsamkeit und Entspannung sowie Erfahrungsaustausch.
Dauer:	Tagesseminar (10-17 Uhr)
Seminargröße:	6 -15 TeilnehmerInnen