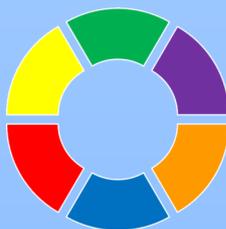


Wir verbinden
Wissenschaft mit Training



ebner-team.com
Training • Coaching • Forschung



Seminare
2023/2024

” Exzellenz entsteht dort, wo du deine Stärken erkennst und bewusst einsetzt, aber auch deine Entwicklungsfelder siehst.

Markus Ebner



Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Es freut mich sehr, dass Sie sich für unser aktuelles Seminarangebot interessieren, wir haben in diesem Seminarkatalog wieder zahlreiche neue spannende und aktuelle Themen aufgenommen. Nicht zuletzt gilt unser Dank den vielen positiven Kundenrückmeldungen aus den letzten beiden Jahrzehnten, die uns zu einer beständigen Weiterentwicklung des Angebots motiviert haben!

Bereits seit 20 Jahren dürfen wir zahlreiche Unternehmen zu unseren treuen Kunden zählen. Unserem Slogan „Wir verbinden Wissenschaft mit Training“ sind wir dabei treu geblieben. Dadurch gelingt es uns, aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse sofort für unsere Seminare und Vorträge praxisorientiert aufzubereiten und mit unserem Seminarthemen und der Gestaltung der Seminare immer am Puls der Zeit zu sein.

Besonders im Bereich Positive Leadership, einem stärkenorientierten Führungsansatz, haben wir uns in den letzten Jahren kontinuierlich zu den führenden Experten in deutschsprachigen Raum entwickelt. Nähere Informationen zum dazu mittlerweile gut etablierten 360°-Feedback für Führungs- und Managementkompetenzen, dem PERMA-Lead Profiler und der Unternehmensanalyse finden Sie ab Seite 6. Dazu passend haben wir Vorträge und zahlreiche neue Workshopformate entwickelt – nicht nur für Führungskräfte, sondern auch stärkenorientierte Seminare für Mitarbeiter/innen und Lehrlinge, die Sie in diesem Seminarkatalog finden.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne persönlich zur Verfügung!

Mit herzlichen Grüßen



Dr. Ebner Markus
Geschäftsführer und Eigentümer

Kundenrückmeldungen

Dr. Markus Ebner zeigt in seinem exzellenten Vortrag fundiert und praxisrelevant auf, wie verschiedene Führungsstile je nach Anwendungsbereich zum gewünschten oder nicht gewünschten Ergebnis führen. Besonders gelungen war die Verknüpfung von wissenschaftlichem Wissen und ihrer praktischen Anwendbarkeit, und das auf durchaus humorvolle Art."

[Dr. Elisabeth Bleyleben-Koren | Vorsitzende des Vorstands Erste Bank der oesterreichischen Sparkassen AG](#)

"Wir arbeiten nun seit rund 7 Jahren mit Dr. Ebner sowohl als Seminarleiter als auch als Teamentwickler erfolgreich zusammen. Seine Kompetenz, aus interessierten Teilnehmern begeisterte Seminarabsolventen zu machen, schätzen wir neben der stabilen hohen fachlichen Qualität besonders."

[Mag. Maria Koch; Lechner Eva | Personalentwicklung Sozialversicherung der Bauern](#)

"Der Workshop hat mich sehr inspiriert und mir neue Möglichkeiten gezeigt im persönlichen wie im geschäftlichen Umgang. Besonders die Möglichkeit der Teamaufstellung hat mich fasziniert. Erst der Workshop hat mir gezeigt wie man in einer respektvollen und neutralen Umgebung erfolgreich Zielgespräche führen kann. Und dass sieben unbekannte Teilnehmer sich in den zwei Tagen zu einem starken Team in einer recht persönlichen Atmosphäre zusammenfinden war nebenbei eine sehr starke Erfahrung."

[Peter Salz | Teamleiter, IBM Deutschland](#)

"Ich habe das ebner-team in einer schwierigen Teamphase kontaktiert und hatte bereits beim Erstgespräch ein gutes Gefühl. Dieses wurde dann im gemeinsamen Arbeitsprozess mehr als bestätigt. So viel wertschätzenden, einführenden Umgang und dennoch lösungsorientiertes und fokussiertes Arbeiten habe ich selten in einer Teamentwicklung erlebt - und ich verfüge selbst über mehr 10 Jahre Erfahrung in diesem Bereich. Ich kann das ebner-team nur wärmstens empfehlen."

[Mag. Martin Haiderer | Teamleiter, Caritas Austria](#)

"Besonders hilfreich für unsere Führungskräfte-seminare ist die sehr persönliche und wertschätzende Art von Dr. Ebner, die kompetente, professionelle, verständliche Kursleitung und seine Begabung, Anforderungen realistisch und praxisbezogen darzustellen."

[Leopoldine Kohl | NÖ Landesregierung](#)

"Ich kann Dr. Ebner und sein Team nur empfehlen. Unsere anspruchsvollen Projekte werden professionell geplant und schnell, zuverlässig und mit der benötigten Flexibilität durchgeführt. Die Zusammenarbeit ist ausgezeichnet!"

[Mag. Phillip Bode, Produkt Manager | Roche Austria GmbH](#)

"Meine regelmäßigen Coaching-Sitzungen mit Dr. Ebner sind zu einem wertvollen Bestandteil meiner beruflichen und persönlichen Entwicklung geworden. Es ist mir ein besonderes Anliegen, immer wieder mit Hilfe eines externen Experten meine Entwicklung und meinen derzeitigen Standpunkt zu reflektieren und durch die dadurch gewonnene Außensicht wieder neue Sichtweisen, Ideen und Impulse für meine weiteren Entwicklungen zu erhalten. Vielen Dank für die professionelle und partnerschaftliche Begleitung!"

[Mag. Katharina Schuldner | Personalentwicklung, HdB](#)

"Seit einigen Jahren hält unser Schulungspartner ebner-team alle Trainings zum Thema Kundenkommunikation, Gesprächstechniken und Beschwerde-Management in unserem Service Center ab. Besonders punktet ebner-team durch seine hohe Akzeptanz bei unseren Mitarbeitern und der Anpassungsfähigkeit an unsere individuellen Bedürfnisse. Als sehr wirksam hat sich auch das persönliche Coaching am Arbeitsplatz erwiesen. Es ist sehr erfreulich zu beobachten, wie sich das Training bei unseren Mitarbeitern merkbar auf die professionelle Arbeitsweise auswirkt!"

[Mag. Ilona Sickinger | Leitung Customer Care, Verbund](#)

"Meine Kolleginnen und Kollegen, die dieses Seminar schon besucht hatten, waren alle begeistert. Dr. Ebner hat es dann wirklich verstanden, mittels verschiedenen Methoden uns ein äußerst kompetentes, komplexes Wissen zu vermitteln. Es war unglaublich für mich, was man in so kurzer Zeit alles positiv bewirken konnte. Weiter so!!"

[Gertraud Schuheker | Assistent of Management and Operation, IBM Österreich](#)

Inhaltsverzeichnis

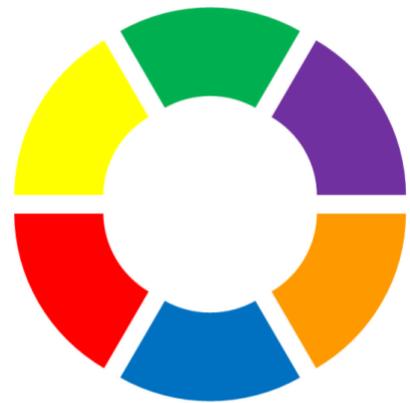
KUNDENRÜCKMELDUNGEN	3
PERMA-LEAD-TOOLS.....	6
VORTRÄGE	10
POSITIVE LEADERSHIP – STÄRKENORIENTIERT FÜHREN.....	11
FÜHRUNG IM WANDEL DER ZEIT	12
FÜHRUNGSKRÄFTE SEMINARE	13
POSITIVE LEADERSHIP	14
POSITIVE LEADERSHIP ADVANCED.....	15
BASISSEMINAR LEADERSHIP & MANAGEMENT 1.....	16
BASISSEMINAR LEADERSHIP & MANAGEMENT 2.....	17
DIE FÜHRUNGSKRAFT ALS COACH	18
WORKSHOP MENTORING: FÖRDERN-STÄRKEN-UNTERSTÜTZEN	19
NEUE ROLLE: FÜHRUNG.....	20
VOM MITARBEITER ZUR FÜHRUNGSKRAFT	21
MITARBEITERGESPRÄCHE.....	22
TEAMS ZUR EXCELLENCE ENTWICKELN	23
TEAMKULTUR → NEXT LEVEL	24
STRATEGIEENTWICKLUNG	25
AUTHENTISCH FÜHREN	26
SITUATIVES FÜHREN	27
GESUNDES FÜHREN.....	28
UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN	29
CHANGE ALS CHANCE NUTZEN	30
NEUE WEGE IM KONFLIKTMANAGEMENT I	31
NEUE WEGE IM KONFLIKTMANAGEMENT II	32
ARBEITSBELASTUNGEN POSITIV BEWÄLTIGEN.....	33
ENGAGIERT BLEIBEN STATT AUSBRENNEN BURNOUT	34
ERFOLGREICHES SELBSTMANAGEMENT.....	35
SELBSTBILD - FREMDBILD.....	36
DIVERSITÄT IM FÜHRUNGSALLTAG NUTZEN!.....	37
MULTIKULTURELLE FÜHRUNGSKOMPETENZ.....	38
ERFOLGREICH PRÄSENTIEREN & MODERIEREN.....	39
ICH-MARKETING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE	40
ALLGEMEINE SEMINARE	41
DIE KRAFT DER POSITIVEN BEEINFLUSSUNG.....	42
MINDSET: DIE MACHT DER GEDANKEN NUTZEN	44
DIE KUNST SICH SELBST ZU COACHEN	45
ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN	46
KOMMUNIKATION IM KUNDENVERKEHR.....	47
MASTERCLASS RHETORIK.....	48
AUSBILDER SIND VORBILDER	49
KOMMUNIKATION IM TEAM.....	50
ROLESWITCH	51
SICHER DURCH DIE VERÄNDERUNG	52
POSITIVES MINDSET IN VERÄNDERUNGEN	53

RAUS AUS DER NEGATIVSCHLEIFE!	54
EFFIZIENTES BESCHWERDEMANAGEMENT	55
STRESS LASS NACH!	56
FIT4LIFE	57
SELBSTFÜRSORGE UND ACHTSAMKEIT	58
FEUER UND FLAMME ODER AUSGEBRANNT?	59
RESILIENZ IM BERUFLICHEN ALLTAG	60
MANAGING EMOTIONS – HANDLING CONFLICTS	61
SELBSTBILD - FREMDBILD	62
DIE KUNST DES ICH-MARKETINGS	63
DIVERSITÄT IM ALLTAG NUTZEN	64
MULTIKULTURELLE KOMPETENZ	65
GUT AUFGELEGT!	66
CROSS-SELLING & UP-SELLING	67
LEHRLINGSSEMINARE	68
POSITIVE PSYCHOLOGIE FÜR LEHRLINGE	69
SEIN WER ICH SEIN WILL	70
DIE KUNST DER SELBSTVERANTWORTUNG	71
SELBSTBEWUSST DURCH DEN ARBEITSALLTAG	72
NUTZE DIE KRAFT DEINER GEDANKEN!	73
KOMMUNIKATIONSQUALITÄT IST LEBENSQUALITÄT	74
KEEP COOL	75
DURCHSTARTEN MIT SYSTEM!	76
TO-DO LISTE WAR GESTERN!	77
UNSERE AKTUELLE NEUERSCHEINUNG!	78
WEITERE BÜCHER	79
IMPRESSUM	80

360°- Feedback

PERMA-Lead Profiler

Unternehmensanalyse



Wissenschaftlich fundiert und in der Praxis erfolgreich

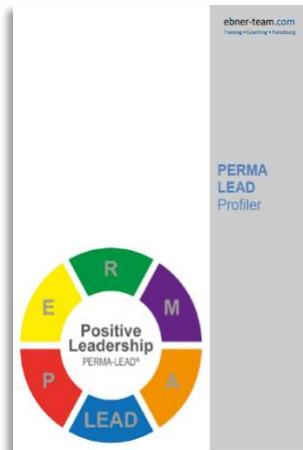
Für die Praxis bieten wir drei von uns entwickelte und gut etablierte Leadership- und Managementtestverfahren an. Sie sind wissenschaftlich fundiert und in der Praxis in zahlreichen Unternehmen erfolgreich etabliert. Wir haben uns bei der Entwicklung dieser Testinstrumente an der Logik „Wir verbinden Wissenschaft mit Praxis“ orientiert. Mit diesem Ansatz sind diese praxiserprobten Testverfahren in jahrelanger Entwicklungsarbeit entstanden. Aktuelle Studien zeigen, dass alle durch diesen Tests gemessenen Verhaltensweisen einen direkten Einfluss auf die Motivation, Leistung, Zufriedenheit, usw. der Mitarbeiter/innen haben und sich messbar positiv auf den Unternehmenserfolg auswirken.



PERMA-Lead Modell für Positive Leadership

Dabei wird konkretes Führungsverhalten nach dem PERMA-Lead Positive Leadership Modell gemessen und an die Führungskraft rückgemeldet. Je nach Tool werden zusätzlich noch Managementkompetenzen und karriereförderliches Verhalten gemessen.

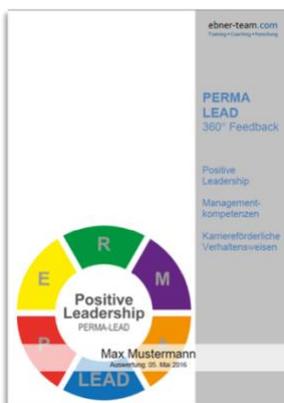
PERMA-Lead-Profiler



Der PERMA-Lead-Profiler (auch bekannt als PERMA-Lead-Potenzialanalyse) ist ein recht einfach und rasch einzusetzendes Tool. Dazu beantwortet eine Führungskraft online verschiedene Testfragen, die Dauer beträgt zwischen 10 und 15 Minuten. Direkt im Anschluss an die Testung erfolgt die Auswertung. Dabei wird ersichtlich, in welchem der PERMA-Lead-Bereiche die Führungskraft bereits aus dem vollen Potenzial schöpft und in welchen Bereichen es noch Entwicklungspotenzial gibt. Dazu bekommt die Führungskraft einen 16-seitigen Auswertebericht, in dem die eigenen Ergebnisse im Vergleich zu einer regelmäßig aktualisierten Benchmark dargestellt werden. Es wird ausgewiesen, wie viele Führungskräfte hier durchschnittlich einen höheren, einen ähnlichen oder einen niedrigeren Wert haben.

Abhängig von der Ausprägung der einzelnen Werte werden durch ein intelligentes System im Hintergrund verschiedene individualisierte Textbausteine kombiniert. Dadurch hat diese Potenzialanalyse den Vorteil, dass das Ergebnis sofort zur Verfügung steht und es dennoch mehr als 700 verschiedene Textkombinationen in den Auswerteberichten gibt. Der Testzugang erfolgt über einen einmaligen Code, die Testung ist komplett anonym. Einsatzmöglichkeiten des PERMA-Lead-Profilers finden sich überwiegend im Einzelcoaching, in der Vorbereitung für Führungskräfteworkshops und aufgrund der schnellen Verfügbarkeit der Ergebnisse direkt in Seminaren.

PERMA-Lead-360°-Feedback (Führungskompetenzen und Managementkompetenzen)



Weitaus aufwändiger, aber noch erkenntnisreicher ist das PERMA-Lead-360°-Feedback. Dazu wird die Selbsteinschätzung der Führungskraft drei weiteren Fremdeinschätzungen gegenübergestellt: jener der Mitarbeiter/innen, jener des Vorgesetzten dieser Führungskraft und einer dritten Gruppe, die meistens aus gleichrangigen Kolleg/innen zusammengesetzt ist. Die Menge an Informationen in diesem Tool ist um einiges größer als bei der PERMA-Lead-Potenzialanalyse, da zusätzlich zu den PERMA-Lead-Faktoren noch ein ganzes Bündel Managementkompetenzen sowie auch karriereförderliche Verhaltensweisen miterhoben werden.

Auch die beiden zusätzlichen Bereiche sind wissenschaftsbasiert. Das bedeutet, dass hinter allen Fragen Studien stehen, die zeigen, dass ein höherer Wert tatsächlich eine messbare positive Auswirkung hat. Mit diesem Tool stellen wir ein Instrument zur Verfügung, dessen Basis fundierte wissenschaftliche Ergebnisse sind. Es werden ausschließlich Fragen gestellt, die führungs-, management- oder karriererelevant sind. Zusätzlich besteht bei diesem Tool die Möglichkeit, einige weitere Fragen (z.B. in Bezug auf Unternehmensleitbilder, interne Führungswerte, Kompetenzinhalte aus Weiterbildungsprogrammen etc.) selbst zu formulieren.

Als Einsatzmöglichkeiten eignen sich Einzelcoaching, individuelle Weiterentwicklungen von Führungskräften und regelmäßige Standortbestimmungen. Ein besonderer Mehrwert ist der Einsatz zur Wirkungsmessung von Führungskräfteprogrammen.

PERMA-Lead-Unternehmensanalyse



Auf Grundlage der Ergebnisse mehrerer PERMA-Lead-Potenzialanalysen oder 360°-Feedbacks in einer Organisation kann eine Unternehmensanalyse durchgeführt werden. Dabei wird deutlich, wie die gelebte Führungskultur im Unternehmen derzeit ist. Der Vorteil dabei ist, dass aufgrund der Standortbestimmung maßgeschneiderte Weiterbildungsmaßnahmen abgeleitet werden können. Die Unternehmensanalyse macht nämlich sichtbar, wo generell bereits Stärken bestehen, wo die größten Entwicklungsfelder sind, in welchen Bereichen Selbst- und Fremdwahrnehmung ähnlich ist und wo die größten Unterschiede zu finden sind.

Gerade in der Planungsphase von Führungskräfte-Entwicklungsprogrammen oder generell in Change Prozessen macht es Sinn, zuerst eine unternehmensspezifische Standortbestimmung durchzuführen. Und von dort weg dann passgenau zu starten.



Vorträge

„Dr. Markus Ebner zeigt in seinen exzellenten Vorträgen fundiert und praxisrelevant auf, wie verschiedene Führungsstile je nach Anwendungsbereich zum gewünschten oder nicht gewünschten Ergebnis führen. Besonders gelungen war die Verknüpfung von wissenschaftlichem Wissen und ihrer praktischen Anwendbarkeit, und das auf durchaus humorvolle Art.“

Dr. Elisabeth Bleyleben-Koren | ehem. Vorsitzende des Vorstands Erste Bank der oesterreichischen Sparkassen AG

Positive Leadership – Stärkenorientiert Führen

Kennen Sie die besonderen Stärken Ihrer Mitarbeiter? Und schaffen Sie es, diese auch zu nutzen? Leider ist das in wenigen Unternehmen der Fall. Der Grund dafür ist, dass in fast allen Unternehmen schwächenorientiert geführt wird. Statt sich Gedanken über die Stärken des Mitarbeiters zu machen, wird darüber diskutiert, wie man Schwächen ausgleichen kann.

Dieser Ansatz führt jedoch meist dazu, dass es zu einer „allgemeinen Mittelmäßigkeit“ kommt, wie auch zahlreiche Forschungsergebnisse zeigen. Speziell die Generation Y ist weniger durch Anpassung von Mitarbeiter/innen an eine schablonenhafte Job-Beschreibung motivierbar, als durch eine Passung von eigenen Stärken und der Möglichkeit, diese auch zu leben und weiter zu entwickeln. Der Führungsansatz dazu heißt stärkenorientiertes Führen und ist in den letzten Jahren unter dem Schlagwort „Positive Leadership“ zu großer Bekanntheit gelangt. Stärkenorientiertes Führen bringt massive und nachweisbare Vorteile mit sich: Die Leistung der Mitarbeiter/innen verbessert sich, Krankenstände und Burn-Out Risiko sinken, während die Motivation steigt und die Führungskraft merklich entlastet wird.

Doch wie funktioniert dieser Ansatz? In diesem Vortrag gibt Dr. Markus Ebner nur einen praxisorientierten Einblick in das Konzept des stärkenorientierten Führens. Zusätzlich werden eigene Forschungsergebnisse auf anschauliche Weise vorgestellt und auch konkrete praktische Ansätze gezeigt, die direkt in den täglichen Führungsalltag integriert werden können.



*Werfen Sie einen Blick in einen Live – Mitschnitt des Vortrags:
www.ebner-team.com (Button Vorträge)*

Führung im Wandel der Zeit

Sind Sie eine gute Führungskraft? Und kann man diese Kompetenz lernen – oder ist sie angeboren? Die Antworten auf diese Fragen haben sich in den letzten 100 Jahren mehrfach geändert.

Nicht nur die geänderten Rahmenbedingungen am Markt und sich verändernde Menschenbilder, sondern auch die sich wandelnde Bedeutung von Arbeit, Entscheidungsfreiraum, Freizeit usw. für Mitarbeiter/innen macht ein stetiges Anpassen von Führungsstrategien notwendig. Was kann man daraus für seine eigene Führungskompetenz lernen?

Dr. Markus Ebner gibt in diesem Vortrag einen spannenden und dennoch wissenschaftlich fundierten Überblick über verschiedene Führungsstile anhand von Resultaten der Führungsforschung und vielen praktischen Beispielen. Weiters werden aktuelle Forschungsergebnisse und ihre Anwendung in der Praxis vorgestellt.



*Werfen Sie einen Blick in einen Live – Mitschnitt des Vortrags:
www.ebner-team.com (Button Vorträge)*

FÜHRUNGSKRÄFTE SEMINARE

Positive Leadership

Mit stärkenorientiertem Führen zur High Performance

🕒 Dauer: 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Positive Leadership als Führungsansatz kennenlernen und in den eigenen Führungsalltag integrieren.

KURZBESCHREIBUNG

Mitarbeiter/innen, die zufrieden sind und ihre eigenen Stärken einbringen können, leisten mehr. Diese banale aber dennoch wissenschaftlich fundierte Tatsache ist eine der Grundlagen des Positive Leadership Führungsansatzes. Positive Leadership zielt darauf ab, dass Führungskräfte die individuellen Stärken der Mitarbeiter/innen erkennen, fördern und für das Unternehmen nutzen.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen das PERMA-Lead Konzept von Positive Leadership und die zahlreichen direkten Anwendungsmöglichkeiten aus erster Hand von den führenden Positive Leadership Experten kennen. Praktische Übungen und das Erlernen von konkreten Techniken und Methoden, die in den täglichen Führungsalltag integriert werden können, stehen im Vordergrund dieses Seminars.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Was ist Positive Leadership?
- 🌀 Aktuelle und praxisrelevante Forschungsergebnisse zu Positive Leadership
- 🌀 Analyse der eigenen Stärken
- 🌀 Stärkenorientierte Feedbacktechniken
- 🌀 Methoden, Tools und Führungstechniken zu Positive Leadership
- 🌀 Umsetzungsbeispiele anhand praktischer Anwendungen
- 🌀 P-P-5-Technik als stärkenorientierte und motivierende Rückmeldung
- 🌀 Positive Leadership Potentialanalyse (PERMA – Lead) direkt am Seminar
- 🌀 Individueller Praxistransfer anhand der Potentialanalyse
- 🌀 Den perfekten Fit zwischen Stärken und Anforderungen schaffen



Positive Leadership advanced

Aufbau- und Praxisworkshop

🕒 Dauer: 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Weitere Methoden aus dem Repertoire von Positive Leadership kennenlernen und individuell in den eigenen Führungsalltag integrieren.

KURZBESCHREIBUNG

Teilnehmer/innen dieses Seminars haben bereits das Basisseminar zu Positive Leadership besucht und sind mit den Grundlagen dieses Führungsansatzes, der Stärkenorientierung und der Logik des PERMA-Lead Modells vertraut. In diesem Workshop liegt der Fokus auf speziellen ressourcen- und stärkenorientierten Gesprächstechniken, die in unterschiedlichen Situationen wie z.B. bei Meetings, Mitarbeitergesprächen, Bewerbungsgesprächen, usw. eingesetzt werden können. Dabei erlernen die Teilnehmer/innen die Technik des „Appreciative Inquiry“, die von David Cooperrider von der Case Western Reserve University entwickelt wurde. Weiters lernen die Teilnehmer/innen den Positive Leadership Ansatz von Prof. Kim Cameron kennen, der sich besonders gut für Teams eignet und analysieren zusätzlich ihre eigene Rolle.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Zirkuläre Fragetechniken
- 🌀 Gelingen analysieren
- 🌀 Appreciative Inquiry
- 🌀 Unterschiedliche Mindsets und Strategien sie zu beeinflussen
- 🌀 Erkennen und Nutzen von positiven Abweichungen
- 🌀 Positive Organizational Scholarship (POS)
- 🌀 Energiespender und Energievampire im Team erkennen
- 🌀 Meine Rolle im Team als Energizer ausbauen
- 🌀 Außergewöhnliche Erfolge ermöglichen
- 🌀 Eigene Stärken durch Gruppenfeedback entdecken
- 🌀 Den perfekten Fit zwischen Stärken und Anforderungen schaffen

Basisseminar Leadership & Management 1

Erfolgreich führen

🕒 Dauer: Abend + 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Kennenlernen verschiedener Führungsansätze und Reflexion der eigenen Führungsrolle.

KURZBESCHREIBUNG

Das Modul startet mit einer Abendeinheit, die zum Kennenlernen der Teilnehmer/innen und zum Aufbau einer förderlichen Teamdynamik dient. Ziel des Moduls „Management und Leadership 1“ ist es, grundlegende Führungs- und Managementansätze kennenzulernen, unterschiedliches Rollenverständnis von Führung zu erkennen sowie die Zusammenhänge zwischen Führungsstil, Organisation und Mitarbeiter/innen zu verstehen. Weiters lernen die Teilnehmer/innen Organisationsstrukturen zu analysieren und daraus unterschiedliches Führungsverständnis abzuleiten. Der Schwerpunkt in diesem Seminar liegt daher bei der Entwicklung einer Rollenklarheit für die Führungsaufgabe und einer Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Führungsansätzen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Organisationsmodelle (Taylorismus, Social Man, Self Actualizing Man, Complex Man) und ihre Wirkung auf das Verständnis von Führung, Mitarbeiter/innen und Leistungskompetenz der Organisation
- 🌀 Hauptdimensionen der Organisationsstruktur und Diagnose
- 🌀 Welche Führung braucht der Mensch?
- 🌀 Meine Stärken und Entwicklungsfelder in der Rolle als Führungskraft
- 🌀 Wirkmechanismen der Führung: X-Y Modell von McGregor
- 🌀 Entscheidungen und Entscheidungsfehler
- 🌀 Intrinsische und extrinsische Motivation nutzen



Basisseminar Leadership & Management 2

Erfolgreich führen

🕒 Dauer: 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Kennenlernen und Anwenden unterschiedlicher Methoden und Techniken aus der Werkzeugkiste für erfolgreiche Führung.

KURZBESCHREIBUNG

Ausgangspunkt ist eine Organisationsdiagnose, die von den Teilnehmer/innen als Aufgabe zwischen Modul 1 und 2 erstellt wird. Die Teilnehmer/innen lernen unterschiedliche kleinere Kommunikationsstrategien kennen, die in verschiedenen Führungssituationen, welche sich aus der Organisationsdiagnose ergeben, hilfreich sind. Dazu zählen Kommunikationstechniken, die bereits beim Bewerbungsgespräch eingesetzt werden können sowie Feedbacktechniken als auch Tools, die für herausfordernde Situationen, wie beispielweise Konflikte, hilfreich sind.

Unterschiedliche Stufen des Delegierens, des klaren Definierens von Zielen und der Messbarmachung von Meilensteinen in der Planung von Projekten werden in diesem Seminar erlernt und bereits direkt am Seminar ausprobiert.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Fragetechniken
-  Klare Kommunikation ermöglichen
-  Stufen der Delegation
-  Strategien der Zieldefinition
-  4 – B Feedback
-  Stärkenorientiertes Feedback
-  Entschärften von Konfliktsituationen
-  Teamentwicklungsphasen und passende Führungsstrategien
-  Gespräche rasch auf den Punkt bringen

Die Führungskraft als Coach

Coaching Techniken erleben und erlernen

🕒 Dauer: 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Sie etablieren Coaching als Bestandteil Ihrer entwicklungsorientierten Führungsarbeit, um dadurch die Eigenständigkeit und Motivation Ihrer Mitarbeiter zu fördern.

KURZBESCHREIBUNG

Das Führungsverständnis hat sich in den letzten 20 Jahren grundlegend geändert. Besonders bei Mitarbeiter/innen mit hoher Expertise und Eigenverantwortung besteht die Aufgabe der Führungskraft, individuell deren Zielerreichung zu fördern und zu unterstützen. Methoden und Techniken aus dem zielorientierten Coaching bieten für Führungskräfte ein geeignetes Handwerkszeug Mitarbeiter/innen individuell zu unterstützen, Gruppenprozesse effektiv zu steuern und auch selbst in herausfordernden Entscheidungssituationen strukturiert vorzugehen.

Coaching Techniken sind geeignet, Selbstständigkeit und Ressourcen seiner Mitarbeiter/innen und Teamkollegen zu fördern, Probleme auf systemverträgliche Weise zu lösen, Widerständen entgegenzuwirken und gezielt Veränderungen herbeizuführen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Grundlagen und Erfolgsfaktoren von Coaching verstehen
- 🌀 Professionelle Coaching-Haltung einnehmen: Wertschätzung, Vertrauen, Lösungs-, Ressourcen- und Zielorientierung
- 🌀 Zuhör- und Fragetechnik: Die Prinzipien des offenen Interviews beherzigen und den Problemlösungsprozess durch zirkuläres Fragen ankurbeln
- 🌀 Vielfältige Einsatzgebiete erproben: Coaching in Veränderungsprozessen, zur Steigerung der Mitarbeiter-Motivation, zur Bearbeitung von Konflikten
- 🌀 Vorteile und Voraussetzungen für internes Coaching erkennen
- 🌀 Möglichkeiten und Grenzen des internen und externen Coachings
- 🌀 GROW Coaching-Modelle direkt erleben und selbst anwenden



Workshop Mentoring: Fördern-Stärken-Unterstützen

Ein Spezialseminar für Mentor/innen

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Strategien für erfolgreiches Mentoring kennenlernen und die eigene Rolle sowie die Erwartungshaltung an sich und den Mentee definieren.

KURZBESCHREIBUNG

Mentoring - Programme haben in den letzten Jahren in zahlreichen erfolgreichen Unternehmen einen hohen Stellenwert bekommen. Zielgruppe für diesen Workshop sind Personen, die Mentoren - Programme in ihren Bereich einführen wollen oder die bereits ein Mentoring - Programm anbieten. Neben unterschiedlichen Mentoring - Konzepten werden in diesem Seminar theoretisch fundierte Aspekte aufgezeigt, die Mentoring erfolgreich oder eben weniger erfolgreich machen. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung und Anpassung eines optimalen Mentoring - Programms auf den eigenen Arbeitsbereich.

Zusätzlich werden konkrete Kommunikationstechniken, Reflexionsstrategien und weitere Tools vermittelt, die speziell für das Mentoring entwickelt wurden.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Verschiedene Arten des Mentorings
- 🌀 Rolle und Funktion des Mentors
- 🌀 Grenzen des Mentorings
- 🌀 Die wichtigsten Stufen und Techniken des Mentorings im Überblick
- 🌀 Mentoren – Typologie: Welcher Typ bin ich?
- 🌀 Stärken/Schwächen Analyse. Worauf muss ich in meiner Rolle als Mentor besonders achten?
- 🌀 Konstruktiv Leistungsfeedback geben
- 🌀 Erfolgreicher Übergang einer Mentoring-Beziehung in eine kollegiale Beziehung ermöglichen

Neue Rolle: Führung

Möglichkeiten nutzen & Herausforderungen meistern

🕒 Dauer: 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Auf die neue Rolle und ihre spezifischen Herausforderungen und Möglichkeiten gut vorbereitet sein.

KURZBESCHREIBUNG

Führungskompetenz besteht optimalerweise aus drei Bereichen: Sich selbst führen – seine Mitarbeiter/innen führen – die Organisation führen. Für Führungskräfte, die diese Funktion neu übernehmen, bietet die Rollenveränderung viele Chancen, aber auch typische Gefahren. Die Veränderung der Rolle ist herausfordernd, da es hier oft unterschiedliche, teils konkurrierende Rollenerwartungen an die Führungskraft gibt – z. B. von Mitarbeiter/innen, Vorgesetzten, Kund/innen, aber auch von sich selbst! Das Ziel des Seminars besteht darin, das eigene Rollenverständnis als Führungskraft zu erkennen, zu reflektieren sowie die Zusammenhänge zwischen Führungsstil, Organisation und Mitarbeiter/in zu verstehen. Dabei wird mit den praktischen Erfahrungen der Teilnehmer/innen gearbeitet.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Neu in der Führungsrolle – was ändert sich?
- 🌀 Verantwortung für die Rolle übernehmen
- 🌀 Chancen und Fallen in der neuen Funktion
- 🌀 Reflexion des eigenen Führungsstils
- 🌀 Situatives Führen, Fachkompetenz und Motivation als Schlüssel für den Erfolg
- 🌀 Motivationsfaktoren erkennen – intrinsische und extrinsische Motivation
- 🌀 Motivationsförderliche Kommunikationstechniken
- 🌀 Stärkenorientiertes Feedback und weitere Feedbackmethoden
- 🌀 Umgang mit Konfliktsituationen



Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Möglichkeiten nutzen und mögliche Fallen erkennen

🕒 Dauer: 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Den erfolgreichen Übergang in der Veränderung der Rolle vom Mitarbeiter zur Führungskraft schaffen und klassische Fehler dabei zu vermeiden.

KURZBESCHREIBUNG

Die Übernahme einer Führungsrolle ist ein großer Schritt in einer beruflichen Entwicklung. Dieser Schritt ist mit vielen positiven Erwartungen und auch Möglichkeiten verbunden. Doch die Beförderung innerhalb eines Unternehmens birgt Konflikte und Anforderungen, die oft nicht so leicht zu meistern sind. Die Rolle und somit die Erwartungshaltungen ändern sich. Das gewohnte Gefüge der Beziehungen verändert sich. Distanz und Nähe zu einzelnen Kolleg/innen müssen neu definiert werden.

In diesem Seminar wird erlernt, wie die Veränderung erfolgreich gelingt. Es werden Strategien erarbeitet, wie die Zusammenarbeit mit den ehemals gleichgestellten Kolleg/innen unter den neuen Rahmenbedingungen professionell und dennoch authentisch gestaltet werden können.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Rollenkonflikte und Rollenerwartungen
- 🌀 Typische Fallen in den ersten 100 Tagen als Führungskraft
- 🌀 Eigene Erwartungen und Bedürfnisse reflektieren
- 🌀 Rollenspezifische Stärken und Entwicklungsfelder erkennen
- 🌀 Wirkungsvolle Tools und Techniken für den Führungsalltag
- 🌀 Motivierendes Feedback geben
- 🌀 Klarheit schaffen
- 🌀 Teamentwicklungsphasen
- 🌀 Umgang mit Veränderungen
- 🌀 Hilfreiche Tipps für Konfliktsituationen

Mitarbeitergespräche

erfolgreich & souverän meistern

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Leichte aber auch schwierige Mitarbeitergespräche ziel- und beziehungsorientiert führen.

KURZBESCHREIBUNG

Führungskräfte sind täglich gefordert unterschiedliche Formen von Mitarbeitergesprächen zu führen. Dabei treffen möglicherweise die unterschiedlichsten Erwartungen zusammen, seitens des Unternehmens, der Führungskraft, von Teamkolleg/innen und des/der Mitarbeiter/in. In diesem Seminar lernen Sie sich auf Mitarbeitergespräche professionell vorzubereiten und bekommen praktische Techniken vermittelt, die Sie dabei unterstützen Mitarbeitergespräche ziel- und beziehungsorientiert zu führen. Wodurch Sie in Ihrer Rolle als Führungskraft gestärkt werden und Sie gleichzeitig mit Ihren Mitarbeitern einen Schritt vorankommen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Strukturiertes Vorbereiten auf ein Mitarbeitergespräch
-  Umgang mit unerwarteten Situationen und professionelles agieren
-  Stärkende Feedbacktechniken
-  Schwierige Themen ansprechen
-  Kommunikationstechniken für den Beziehungsaufbau bzw. die Beziehungsstärkung
-  Wie Sie jemanden den Wind aus den Segeln nehmen können
-  Möglichkeits- und Annäherungsziele formulieren
-  Zielklarheit schaffen
-  Arbeiten mit echten Fallbeispielen aus der Praxis
-  Praktisches ausprobieren in Rollenspielen
-  Video-Analysen



Teams zur Excellence entwickeln

Gemeinsam sind wir mehr

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Zeitlichen und ökonomischen Ressourcen der einzelnen Teammitglieder weiterzuentwickeln und so für das Team bestmöglich nutzbar zu machen.

KURZBESCHREIBUNG

Teams sind vergleichbar mit einer siegreichen Fußballmannschaft oder einem wohlklingenden Orchester. Viele unterschiedliche Persönlichkeiten, Erfahrungen und Fähigkeiten kommen zusammen, wobei sinnvoll genutzt jede einzelne wertvoll und unverzichtbar ist. In diesem Seminar lernen Sie anhand praktischer Übungen und Techniken, wie Teamarbeit noch besser funktionieren kann. Teams sind ständig mit neuen Veränderungen konfrontiert – von außen wie von innen. Diesen Aspekt schauen wir uns im Seminar an und untersuchen, welche Dynamiken dies in Teams auslöst. Zudem erarbeiten wir, wie man effektiv einwirken kann, um Aufgaben und Ziele gemeinsam umzusetzen und zu erreichen. Sie bekommen Tipps und Tricks in praktischer Anwendung, die ganz nach Aristoteles aus dem Ganzen mehr machen als die Summe seiner Einzelteile.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Meine Rolle im Team – die Rolle, die den Unterschied macht (Erwartungen / Einstellungen / Möglichkeiten)
- 🌀 Teamrollen nach Belbin (erkennen und konstruktiv nutzen)
- 🌀 Teamdynamiken und Wechselwirkungen
- 🌀 Mustererkennung, um Hilfreiches zu fördern und Hinderliches zu verändern
- 🌀 Dem Ziel gemeinsam näherkommen
- 🌀 Verbindung und Nähe schaffen
- 🌀 Persönliche Stärken und Fähigkeiten ins Team einbringen
- 🌀 Entwicklungsphasen von Teams
- 🌀 Widerstände erkennen und konstruktiv nutzen
- 🌀 Herausforderungen und Lösungen anhand praxisbezogener Fallbeispiel

Teamkultur → NEXT Level

Together is better?

🕒 Dauer: 2-3 Tage

ZIELSETZUNG: Gestaltung einer produktiven Arbeitsatmosphäre zur Steigerung der Zufriedenheit, des Zusammengehörigkeitsgefühls und des effizienteren Arbeitens.

KURZBESCHREIBUNG

Eine gute Teamkultur ist die Grundlage für gute, motivierte und effiziente Teamzusammenarbeit. Was genau gehört zur Teamkultur, wie entsteht sie und wie kann man Teamkultur proaktiv verbessern? In diesem Seminar lernen Sie direkt umsetzbare Tipps, wie Sie die Teamkultur und Zusammenarbeit in Ihrem Team spürbar und nachhaltig verbessern können. Egal in welcher Situation sich Ihr Team gerade befindet – ob frisch zusammengestellt, schon gut eingespielt, mit neuen Zielen konfrontiert oder vielleicht in einer Konfliktsituation – mit einer gezielten Kulturentwicklung können Sie Ihr Team in jeder Phase zum nächsten Leistungslevel führen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Reflektion der eigenen Teamkultur
- 🌀 Dimensionen von Teamkultur
- 🌀 Von der Teamvision zu Teamzielen
- 🌀 Integration unterschiedlicher Perspektiven
- 🌀 Vereinbarungen definieren und einhalten
- 🌀 Umgang mit unterschiedlichen Zielen und Auffassungen
- 🌀 Zugehörigkeitsgefühl steigern
- 🌀 Teamwerte erheben, erlebbar machen und nachhaltig leben
- 🌀 Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen und Hindernissen
- 🌀 Festigung der Teamstruktur:
Rollenverständnisse und Erwartungshaltungen hinterfragen und klären
- 🌀 Die Rolle der Führungskraft in der Kulturentwicklung
- 🌀 Umsetzungsstrategien entwickeln und verfolgen
- 🌀 Agilität und Innovation: Neue Ideen zulassen und gezielt vorantreiben
- 🌀 Geschickter Umgang mit Fehlern;
- 🌀 Vertrauen stärken und erlebbar machen



Strategieentwicklung

Chancen erkennen und Potentiale nutzen

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Entwicklung und Implementierung von erfolgreichen Unternehmens-, Bereichs- und Abteilungsstrategien.

KURZBESCHREIBUNG

Strategie - Entwicklung kennen die meisten Führungskräfte aus dem alljährlichen Planungszyklus, bei dem der Business Plan für das nächste Jahr stark finanzgetrieben entwickelt wird oder aus der mittel- bis langfristigen Strategieplanung. Meistens werden hierfür die PowerPoint-Folien aus dem letzten Jahr genommen und etwas aktualisiert. Vor Kreativität und Innovation glühen diese Folien und auch die Meetings meistens nicht. Andauernder Erfolg in der Vergangenheit macht schnell blind für die Notwendigkeit zur Veränderung. Weder Verdrängen noch Übertreiben sind die richtigen strategischen Verhaltensweisen. Bei der „Methode des Verdrängens“ besteht die große Gefahr, dass nötige Anpassungen so lange hinausgeschoben werden, bis der in den Ergebnissen sichtbar gewordene Leidensdruck eine grundlegende Erneuerung erzwingt. Oft gilt dann: „Wenn strategische Fehlleistungen sich in den finanziellen Ergebnissen widerspiegeln, ist es für ein geordnetes Agieren zu spät.“ Bei der Methode des Übertreibens versuchen Querdenker, Visionäre und „kreative Spinner“, die Unternehmensleitung für die Dringlichkeit strategischer Weichenstellungen zu sensibilisieren. Wir empfehlen einen Mittelweg, der sowohl evolutionäre Entwicklung als auch einen radikalen Wandel zulässt.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌐 wichtige Analysemethoden, inkl. Übung anhand von strukturierten Instrumenten und Praxisfällen
- 🌐 Antriebskräfte für neue Strategien
- 🌐 Darstellung des strategischen Handlungsbedarfs
- 🌐 Von der Vision zur Strategie
- 🌐 Erfolgsversprechende Strategieoptionen entwickeln
- 🌐 Erarbeitung von stimmigen Unternehmens-, Bereichs-, Sparten- oder Abteilungsstrategien
- 🌐 Kreative, innovative Strategieideenfindungstechniken
- 🌐 Strategien erfolgreich implementieren

Authentisch Führen

Kommen Sie so rüber wie Sie es sich vorstellen?

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Durch erprobte Methoden und Techniken aus der professionellen Schauspielarbeit die eigene Führungsrolle verinnerlichen und wahrhaftig ausleben.

KURZBESCHREIBUNG

Sie kennen Ihre Führungsrolle, Sie wissen wo Sie sich als Führungskraft positionieren wollen, aber irgendwie kommt es noch nicht wie gewünscht bei Ihren MitarbeiterInnen und KollegInnen an?

Erfahren Sie in diesem Seminar, welche große Rolle die eigene Körperhaltung, Stimmfarbe und der Grad ihrer Authentizität sich darauf auswirken, wie Ihr Umfeld Sie wahrnimmt. Für Führungskräfte gehört es zum Alltag, sich mit dem Thema Kommunikation und oftmals auch mit Konflikten zu befassen. Lernen Sie in einem Wechselspiel aus Empathie und authentischer Autorität klar von Negativität abzugrenzen – ähnlich einer/m SchauspielerIn, der/die sich nach intensiver Arbeit an einer Rolle von den erarbeiteten, fremden Emotionen abgrenzen muss, um wieder ins eigene Gleichgewicht zu kommen.

Ziel dieses Seminars ist es, fundierte Methoden zur Führung des eigenen Instrumentes (also Körper, Stimme und Atmung) kennen und nutzen zu lernen, sowie die eigene Führungsrolle noch lebendiger ausfüllen zu können. Bereits bekannte Kommunikationstechnologien erfahren durch professionelle Schauspieltechniken ein Upgrade. Des Weiteren wird die Fähigkeit zu lösungsorientierter Gesprächsführung verfeinert und sofort am eigenen System ausprobiert.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🎯 Stimm-, Atem- und Artikulationsübungen aus der schauspielerischen Arbeit
- 🎯 Analyse und aktive Weiterentwicklung des eigenen Auftretens als Führungskraft
- 🎯 Annäherung der Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- 🎯 Individuelle Arbeit an den größten Herausforderungen in Konfliktgesprächen
- 🎯 Methoden zur Steigerung der Deeskalations- und Empathiefähigkeit
- 🎯 Ausrichtung eigener Werte mit jenen der Führungsrolle



Situatives Führen

Die Kunst der flexiblen Führung

🕒 Dauer: 2 – 3 Tage

ZIELSETZUNG: Seine eigenen Möglichkeiten als Führungskraft zum Thema Flexibilität zu erweitern, um damit gezielter und passgenauer Mitarbeiter führen zu können.

KURZBESCHREIBUNG

Nicht nur die geänderten Rahmenbedingungen am Markt und sich verändernde Menschenbilder, sondern auch die sich wandelnde Bedeutung von Arbeit, Entscheidungsfreiraum, Freizeit, usw. macht ein stetiges Anpassen von Führungsstrategien notwendig. Eine Anforderung an heutige Führungskräfte ist es daher, für unterschiedliche Mitarbeiter und Situationen passende Führungsinstrumente zur Hand zu haben.

Kurze theoretische Inputs im Seminar unterstützen Sie, das Verhalten von Menschen besser zu verstehen und zielgenauer darauf zu reagieren. Sie erkennen psychologische Zusammenhänge und deren Bedeutung für Ihre Mitarbeiterführung.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Erlernen und Ausprobieren von speziellen Techniken und Methoden, die Ihre persönliche Führungskompetenz erweitern.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Zielorientierung durch Fragetechniken leiten
- 🌀 Kennenlernen hilfreicher Steuerungsinstrumente einer gelungenen Kommunikation
- 🌀 Steigerung der eigenen Fertigkeit, Ziele umsetzbar und messbar zu formulieren
- 🌀 Persönlichkeitstypen erkennen, verstehen und individuell führen
- 🌀 Kommunikations- und Argumentationstechniken für spezifische Führungssituationen erwerben
- 🌀 Feedback als steuerndes und motivierendes Führungsinstrument einsetzen, klassische demotivierende Feedbackfallen rechtzeitig erkennen

Gesundes Führen

Wer sich selbst führen kann, kann auch andere führen.

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Definition der eigenen Führungsrolle, Erlernen fundierter Führungsinstrumente sowie fortgeschrittener Kommunikationstechniken für Führungskräfte.

KURZBESCHREIBUNG

Zu den Hauptaufgaben einer guten Führungskraft gehört neben der ausgeprägten Fähigkeit zur Selbstreflexion und Entscheidungskraft natürlich der kompetente Umgang mit Kommunikation: Ein offenes Ohr für seine MitarbeiterInnen zu haben, Konflikte lösen, Feedback geben und nehmen zu können – all das gehört zum Alltag einer Führungskraft.

Die Herausforderung für Führungskräfte ist es daher, trotz den Herausforderungen des Daily Business die eigene Gesundheit und die der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht aus den Augen zu verlieren, Überforderung rechtzeitig zu erkennen und mögliche Burn-Out Warnsignale richtig zu deuten. Damit das gut gelingt, lernen die TeilnehmerInnen fundierte Methoden und Techniken unter anderem aus der Positiven Psychologie kennen, um die eigene Führungskompetenz zu stärken und weiterzuentwickeln.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Analyse und Weiterentwicklung der eigenen Führungsrolle
- 🌀 Methoden und Techniken zum Gesunden Führen
- 🌀 Sichtbarmachung und Umgang mit den größten Belastungsfaktoren
- 🌀 Balancing - das ideale Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben
Früherkennung von Überforderung bei sich selbst und Mitarbeitern: Professioneller Umgang damit
- 🌀 Ressourcenorientierte und gesundheitsgerechte Führung
- 🌀 Phasen des Burnout-Prozesses - Frühwarnungen erkennen und nutzen



Umgang mit schwierigen Situationen

Es ist Zeit zu Handeln

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Schwierige Situationen frühzeitig erkennen und souverän meistern.

KURZBESCHREIBUNG

Führungskräfte stellen entscheidend die Weichen für den Erfolg und die Weiterentwicklung des Unternehmens und der Mitarbeiter/innen. Als Führungskraft ist man aber auch immer wieder gefordert, sich mit unterschiedlichen Typen von Menschen auseinanderzusetzen. Die Zusammenarbeit mit anderen Abteilungen und Bereichen kann konstruktiv sein, aber sie kann auch durch anhaltende Konflikte oder schwierige Umstände belastet sein.

Schwierigkeiten im Umgang mit Kollegen oder Mitarbeitern können einen persönlichen Ursprung oder auch andere Ursachen haben. Eine kompetente Führungskraft kennt die Grenzen der Verantwortung und geht sensibel mit den individuellen, persönlichen Grenzen der Kolleg/innen und Mitarbeiter/innen um. Im Seminar lernen Sie neueste Lösungsmöglichkeiten, Vorgehensweisen und Praxistipps kennen und reflektieren Ihre eigene Führungsrolle. Wir arbeiten mit mitgebrachten und eigenen Fallbeispielen, sodass Sie sofort mit der Umsetzung des Gelernten beginnen können.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Rolle, Aufgaben und Identität einer Führungskraft
- 🌀 Situativ den richtigen Führungsstil anwenden
- 🌀 Schwierige Situationen in den Führungskontext einordnen und personen- und sachgerecht diagnostizieren
- 🌀 Umgang mit weiteren schwieriger Führungssituationen (z.B. Suchtgefährdung, Mobbing, Burn-Out, Kündigung)
- 🌀 Warum sich Mitarbeiter problematisch verhalten können -Hintergründe und Ursachen.
- 🌀 Die Stufen des zielgerichteten Kritik- und Konfliktgesprächs
- 🌀 Techniken: um gemeinsame Lösungswege aus verfahrenen Situationen zu finden
- 🌀 Die Phasen zur konsequenten Entwicklung eines gemeinsamen Lösungswegs bei anhaltendem Problemverhalten der Mitarbeiter/innen

Change als Chance nutzen

Veränderungen erfolgreich steuern

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Sicher und klug durch die Veränderung führen.

KURZBESCHREIBUNG

Menschen lieben Stabilität. Unternehmen auch, aber sie müssen sich verändern, weil sich die Anforderungen und die Bedürfnisse ändern. Dabei müssen Führungskräfte in einem herausfordernden Spannungsfeld zwischen Stabilität und Wandel agieren. Schnelle und wechselnde Dynamiken in Strukturen und Prozessen erzeugen oft ein Gefühl des Ausgeliefertseins. Gerade in diesen Zeiten steigt das Bedürfnis der Mitarbeiter/innen nach Stabilität und Sicherheit. Jetzt ist es für Führungskräfte hilfreich mit innerer Ruhe und Gelassenheit zu führen, um bestmöglich voranzukommen. In diesem Seminar behandeln wir den Umgang mit und die Führung durch Veränderungen. Dadurch können Sie Widerstände und Konfliktfelder rechtzeitig erkennen und souverän damit umgehen. Zudem stärken wir Ihre Kompetenz der eigenen Zufriedenheit, damit Sie ausgeglichen bleiben auf Ihrem persönlichen Weg.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Meine Führungs(vorbild)rolle im Wandel
- 🌀 Zwischen persönlichen und Unternehmenswerten vermitteln
- 🌀 Umgang mit unterschiedlichen Erwartungen und Bedürfnissen
- 🌀 Phasen von Change-Prozessen
- 🌀 Förderliches und hinderliches Führungsverhalten in den unterschiedlichen Change-Phasen
- 🌀 Team- und Gruppendynamiken in der Veränderung erkennen und konstruktiv für sich nutzen
- 🌀 Annäherungs- und Möglichkeitsziele formulieren, kommunizieren, erreichen
- 🌀 Verbindung erzeugen und Aufgaben gemeinsam umsetzen
- 🌀 Identitätskerne lebendig machen
- 🌀 Widerstände erkennen und konstruktiv meistern
- 🌀 Die eigene Agilität und Gelassenheit erweitern
- 🌀 Die persönliche rote Linie



Neue Wege im Konfliktmanagement I

Konflikte – der zündende Treibstoff für Veränderungen

🕒 2 Tage: 9:00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Konfliktodynamiken erkennen und zum Besseren aller nutzen.

KURZBESCHREIBUNG

Konflikte – keiner will sie, jeder hat sie und meist werden sie als erschwerend und belastend wahrgenommen. Jeder hat jedoch das Potential mit Konflikten konstruktiv umzugehen, sie positiv zu nutzen und Veränderung und Entwicklung zu initiieren und zu fördern. Dazu braucht es einen Methodenkoffer, der Tools zum frühzeitigen Erkennen von Konflikten und zur Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens enthält.

Dabei ist ein analytischer Blick auf den Konflikt nötig um herauszufinden „wo der Hund begraben liegt“, um so zielgerichtete Interventionen setzen zu können. Die dabei entstehenden Emotionen gehören ganz selbstverständlich dazu – entscheidend ist der Umgang mit den eigenen Emotionen und den Emotionen anderer.

Gerade als Führungskraft ist man gefordert durch gekonntes Hinhören und Hinsehen und durch den Einsatz von Tools Konflikte schneller und nachhaltiger zu lösen und so die energieraubende Schwere, die sich oft lähmend auf das ganze Team auswirkt, in eine positive Kraft der Veränderung zu transformieren.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Konflikte frühzeitig erkennen und handeln
-  Eskalationsstufen und Konfliktodynamiken
-  Konfliktanalyse
-  Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens
-  Persönlichkeiten und Konfliktstile
-  Emotionen im Konflikt
-  Konflikte konstruktiv ansprechen

Neue Wege im Konfliktmanagement II

Wer nie neue Wege geht wird keine neuen Landschaften entdecken

🕒 2 Tage: 9:00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Andere Konfliktbearbeitungs-Tools zeigen neue Lösungswege.

KURZBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer/innen haben das Basismodul „Neue Wege im Konfliktmanagement I“ absolviert, können Konflikte frühzeitig erkennen, verstehen ihre Dynamik und können durch Interventionstechniken eingreifen.

Ziel des Aufbau-Seminars ist die Vertiefung und weitere Professionalisierung des zukunfts- und lösungsorientierten Ansatzes durch die Arbeit mit dem Tetralemma, dem GPA Schema, dem Wertequadrat und anderen systemischen Methoden. Unterschiedliche Visualisierungstechniken aus der Aufstellungsarbeit bereichern diesen Weg.

Der Schwerpunkt liegt dabei im praktischen Training von herausfordernden Kommunikations- und Konfliktsituationen anhand von Fallstudien und Beispielen aus dem beruflichen Alltag der Teilnehmer/innen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 GPA – ein Modell zur Prävention, Bearbeitung und Klärung von Spannungen
- 🌀 Klarheit im Konflikt durch Visualisierungstechniken
- 🌀 Mit dem Tetralemma ein Dilemma bearbeiten
- 🌀 Klärung von Wertekonflikten mit dem Wertequadrat
- 🌀 Ressourcen in Konflikten durch Skalen sichtbar machen
- 🌀 Tools und Strategien in einem Probehandeln erleben
- 🌀 Wege in die Zukunft drehbuchtauglich konkret darstellen
- 🌀 Mit den Tools der Mediation im Konfliktfall vermittelt



Arbeitsbelastungen positiv bewältigen

Den Berufsalltag souverän meistern

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Mit Belastungen des beruflichen Alltags gelassener, sicherer und damit leistungseffizienter umzugehen.

KURZBESCHREIBUNG

Täglich müssen Führungskräfte vielen Anforderungen gerecht werden und Neues kommt regelmäßig hinzu. Schnellere Prozessabläufe und Projekte zur Effizienzsteigerung, mehr administrative Tätigkeiten zur Erhöhung der Qualität und viel Unerwartetes, wo flexibles Handeln erwartet wird, ohne dabei die Basisaufgaben zu vernachlässigen.

In diesem Seminar erkennen Sie, wie unterschiedliche berufliche Situationen auf Sie persönlich wirken und welche Verhaltensprogramme Sie automatisch aktivieren. Erkennen Sie Ihre Stressantreiber und sammeln Sie Ideen, wie Sie diese frühzeitig erkennen können, um ihnen auszuweichen oder sie sogar zu entschärfen. Dadurch entstehen neue Sichtweisen und eine Erweiterung Ihrer persönlichen Handlungsstrategien. Sie gestalten Ihren persönlichen Aktionsplan, den Sie bereits am Tag nach dem Seminar in die Praxis umsetzen können.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Aufmerksamkeitsfokussierung
- 🌀 Strategien für PRO-Aktives und RE-Aktives Handeln
- 🌀 Kontinuierliches Zeit- und Ressourcenmanagement, um Zielerreichung und Entwicklung zu fördern
- 🌀 Erkennen der persönlichen Stressverstärker
- 🌀 Rahmenbedingungen und eigene Gestaltungsräume nutzbar machen
- 🌀 Negative Emotionen konstruktiv bewältigen
- 🌀 Ziele definieren – Ziele erreichen
- 🌀 Möglichkeiten der mentalen Entspannung praktisch erfahren

Engagiert bleiben statt ausbrennen

Burnout

Prävention für Führungskräfte

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Führungskräfte für Anzeichen von chronischem Stress und Burnout-Gefahr zu sensibilisieren, um die eigene Resilienz zu erhöhen.

KURZBESCHREIBUNG

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von einer Vielzahl unterschiedlicher Anforderungen. Für Führungskräfte fällt dabei ein „Abschalten“ oft schwer. Zudem ist Burnout in aller Munde. Führungskräfte sind gleich in doppelter Hinsicht von diesem Thema betroffen: Als engagierte Arbeitskräfte, die sich nur selten Pausen gönnen, sind sie oftmals selbst gefährdet. Auf der anderen Seite tragen sie Verantwortung für ihre Mitarbeiter, die sie nicht dauerhaft einer Überbelastung aussetzen dürfen.

Ein Schwerpunkt des Seminars liegt in der Früherkennung der unterschiedlichen Burnout-Symptome. Dadurch wird es Ihnen möglich, ein persönliches Frühwarnsystem aufzubauen. Der zweite Schwerpunkt richtet den Fokus auf die Prävention. Sie lernen Techniken kennen, die Sie in komplexen Situationen unterstützen, gelassener zu agieren und um sich selbst sowie Ihre Organisation nachhaltig und fit aufzustellen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🕒 Früherkennung von Überforderung bei sich selbst und Mitarbeitern
- 🕒 Phasen des Burnout-Prozesses – Frühwarnungen erkennen und nutzen
- 🕒 Anzeichen von chronischem Stress und Burnout-Gefahr erkennen
- 🕒 Ressourcenorientierte und gesundheitsgerechte Führung
- 🕒 Selbstcoaching-Techniken und Tools
- 🕒 Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke für Führungskräfte
- 🕒 Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erlangen
- 🕒 Motivationsfaktoren erkennen – intrinsische und extrinsische Motivation
- 🕒 Werkzeuge und Strategien, um Resilienz aufzubauen und zu verstärken



Erfolgreiches Selbstmanagement

Der Weg zur effektiven Zeitgestaltung

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Kompetenzerweiterung, um die eigene persönliche und berufliche Entwicklung weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen zu gestalten.

KURZBESCHREIBUNG

Die Anforderungen an den einzelnen scheinen von Jahr zu Jahr zu steigen. Man hat den Eindruck, dass immer mehr in immer weniger Zeit zu erledigen ist. Und neben dem Job gibt es die Familie, die Freunde und Hobbys.

Der Selbstmanagement-Ansatz verfolgt im Gegensatz zu herkömmlichen Zeitmanagementmethoden einen ganzheitlichen Ansatz. Sie lernen die Grundlagen dazu kennen und bekommen das "Handwerkszeug" vermittelt, das Ihnen helfen kann, Ihr Leben in Balance zu bringen – um dadurch ein sinnerfülltes Leben zu führen, das nicht nur effizient, sondern auch effektiv ist sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag! Wer Zeit haben will, muss sich Zeit nehmen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Analyse von persönlichen Zeit- und Ressourcendieben
- 🌀 Life-Balance Modell mit aktueller ICH-Inventur
- 🌀 Berufliche und persönliche Everesziele erkennen
- 🌀 Persönliche Stressantreiber frühzeitig erkennen und neu meistern
- 🌀 Fokus setzen und halten
- 🌀 Umgang mit Ablenkern
- 🌀 Planen und Priorisieren
- 🌀 5 Minuten Methode
- 🌀 O-Events (Organisieren, Ordnen, Optimieren)
- 🌀 Big 5
- 🌀 Ressourcenspender
- 🌀 Eisenhower-Methode
- 🌀 Pareto-Prinzip
- 🌀 ALPEN-Methode
- 🌀 Nein, sage - Strategien

Selbstbild - Fremdbild

Ich und meine Wirkung auf Andere

🕒 1 Tag: 9.00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Sich selbst und andere noch besser (er)kennen.

KURZBESCHREIBUNG

Ob bei öffentlichen Auftritten, im Kundenkontakt, in Ihrer Führungsrolle oder bei internen Gesprächen – Ihre Wirkung auf Andere - als Kolleg/in, Führungskraft, Expert/in - trägt wesentlich zum Ansehen und Erfolg Ihrer Person und Ihres Unternehmens bei. Denn Menschen die „gut rüberkommen“, die ihre eigene Ausdruckskraft sicher einschätzen und bewusst nutzen und andere Menschen „lesen“ können, sind in ihrem Auftreten selbstsicher und authentisch. Dadurch können sie besser mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen. Weiters können sie bewusst steuern, welchen Teil ihrer Person und ihrer Persönlichkeit sie verstärkt präsentieren möchten, abhängig von der Zielgruppe und den Erwartungen ihres Gegenübers an sie und an ihre Rolle.

Gerade als Führungskraft ist es unumgänglich sich seiner Wirkung auf Andere bewusst zu sein und Mitarbeiter/innen einschätzen zu können um sie situativ, zielgerichtet und stärkenorientiert führen zu können.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Die Kraft des ersten Eindrucks
- 🌀 Ausprägung der Persönlichkeit - Selbsttest anhand des Neo-FFI
- 🌀 Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitsausprägungen
- 🌀 Die Wirkung der Körpersprache gezielt nutzen
- 🌀 Statusspiele erkennen und bewusst mitspielen
- 🌀 Selbstreflexion und Gruppenfeedback



Diversität im Führungsalltag nutzen!

Vielfalt vielfältig führen

🕒 2 Tage: 9:00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Unterschiede füreinander und miteinander nutzen.

KURZBESCHREIBUNG

Vielfalt statt Einfalt kennzeichnet die heutige und vor allem zukünftige Arbeitswelt. Die Diversität, die es dabei zu managen gibt, besteht aus personeller und kultureller Vielfalt, aus Unterschieden, die äußerlich sichtbar sind und aus Merkmalen, die sich nicht direkt und sofort zeigen. Konkret bedeutet das, dass Mitarbeiter/innen aufgrund von Alter, Herkunft, Nationalität, Kultur, Geschlecht, Gesundheitszustand, Religion, Weltanschauung, Familienstand und Erfahrungen unterschiedliche Vorstellungen, Ansprüche, Bedürfnisse und Stärken haben die es zu erkennen, verstehen, managen und zu nutzen gilt!

Erfolgreiche Führungskräfte kulturell und personell diverser Teams verfügen über einen reflexiven Blick auf eigene und andere Werte und Vorstellungen und können mit diesen umgehen. Sie können ihr Führungsverhalten auf die unterschiedlichen Erwartungen und Bedürfnisse abstimmen und so auch interkulturell situativ führen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌍 Eigene und andere Wertesysteme erkennen
- 🌍 Diversität sehen und darin Stärken entdecken
- 🌍 Sensibilität entwickeln
- 🌍 Teams interkulturell kompetent führen
- 🌍 Unterschiede in Denk- und Handlungsweisen nutzen
- 🌍 Interkulturelle Missverständnisse erkennen und lösen
- 🌍 Interkulturelle Teamkultur entwickeln

Multikulturelle Führungskompetenz

Gemeinsames das verbindet – Anderes das die Neugier weckt

🕒 1 Tag: 9:00 bis 17:00

ZIELSETZUNG: Aktiver Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen einer globalen Arbeitswelt.

KURZBESCHREIBUNG

Die Welt wächst zusammen. Multikulturelle Teams sowie Kunden aus aller Welt prägen die Arbeitswelt. Die damit verbundene Heterogenität, die durch unterschiedliche kulturelle Wertesysteme und Erwartungen entsteht, kann Stolperstein aber auch Sprungbrett für ein Unternehmen sein. Der Stolperstein liegt in der Missachtung der unterschiedlichen Auffassungen, die meist im Unterbewussten liegen. Das Sprungbrett zum Erfolg ist die Bewusstmachung der Unterschiede und der aktive Umgang mit diesen.

Erfolgreiche Führungskräfte kulturell gemischter Teams verfügen über einen reflexiven Blick auf ihre eigenen kulturellen Werte und Vorstellungen und können diese in Verbindung zu den Unternehmenswerten setzen. Sie wissen mit dem kulturell bestimmten, unterschiedlichen Verhalten ihrer Mitarbeiter in Hinblick auf Führungserwartungen, Kommunikation, Umgang mit Konflikten sowie mit Zeit und Druck umzugehen und können eventuelle teaminterne Vorurteile thematisieren und abbauen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌍 Eigene und andere Wertesysteme erkennen
- 🌍 Kulturelle Sensibilität entwickeln
- 🌍 Teams interkulturell kompetent führen
- 🌍 Unterschiede in Denk- und Handlungsweisen nutzen
- 🌍 Interkulturelle Missverständnisse erkennen und lösen
- 🌍 Interkulturelle Teamkultur entwickeln



Erfolgreich präsentieren & moderieren

It's about YOU on stage – YOU make the difference

🕒 2 Tage: 9:00 - 17:00

ZIELSETZUNG: Jede Präsentation zu einem überzeugenden Auftritt machen.

KURZBESCHREIBUNG

Meetings, Konferenzen, Verhandlungen, Vorträge – Präsentationen aller Art – haben eines gemeinsam: Sie müssen die Zuhörer/innen von Ihren Ergebnissen, Ideen und Visionen überzeugen und sie für sich gewinnen! Je effizienter Sie hier als Führungskraft sind, desto wirkungsvoller werden Ihre Worte sein.

Das Rezept für eine überzeugende, gewinnende Präsentation & Moderation besteht unter anderem aus gezielt aufbereiteten Informationen, einem roten Faden mit einem klaren Ziel und aus dem Wissen um die Wünsche und Bedürfnisse der Zuhörer/innen. Dabei ist der aktive Austausch der Teilnehmer/innen die Würze einer Präsentation. Für den Vortragenden bedeutet das immer wieder in die Rolle eines Moderators zu wechseln und mit Moderationstechniken den Meinungs-austausch gezielt zu steuern. Durch die Persönlichkeit der/des Vortragenden, durch ihre/seine Worte, Stimme und Körpersprache, durch den Einsatz von Visualisierungs- und Moderationstechniken und Sprachgewandtheit werden Präsentationen lebendig und überzeugend.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Strukturierung von Vorträgen/Präsentationen
-  Höreranalyse
-  Einstieg – oder die ersten Worte
-  Techniken, um die Hörer zu überzeugen
-  Visualisierungstechniken
-  Moderationstechniken
-  Körpersprache
-  Umgang mit dem Publikum
-  Videoanalyse

Ich-Marketing für Führungskräfte

Von der Kontrolle zur Inspiration

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Entwickeln Sie eine wirkungsvolle "Ich-Marke" und positionieren Sie sich damit erfolgreich in Ihrem Unternehmen.

KURZBESCHREIBUNG

Wichtige Entscheidungen in Unternehmen werden stark von Emotionen beeinflusst. Deshalb setzen Unternehmen immer mehr auf charismatische Führungskräfte, die Ihre MitarbeiterInnen mit einer starken "Ich-Marke" überzeugen und inspirieren können.

Lernen Sie in diesem Seminar Ihren Mitarbeiter/innen Mut zu machen, sich Herausforderungen zu stellen, und sich als Vorbild zu positionieren. Wenn Sie an Ihre eigenen Fähigkeiten glauben, ermuntern Sie auch Ihre MitarbeiterInnen dazu, sich mehr zuzutrauen.

Durch Methoden aus dem Bereich Storytelling und der Rollenarbeit professioneller Schauspieler können Sie Ihre eigene Führungsrolle weiterentwickeln und sich von anderen differenzieren. Dadurch steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein und erarbeiten konkrete Schritte für den weiteren Karriereverlauf.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Selbstmarketing als Erfolgsfaktor für Ihre Karriere
- 🌀 Entwicklung Ihrer persönlichen Ich-Marke
- 🌀 Analyse hilfreicher und hinderlicher Verhaltensweisen in Bezug auf Selbstmarketing
- 🌀 Unterschiedliche Rollen einer Führungskraft und wie sie miteinander verbunden sind
- 🌀 Aufbau von Ausstrahlung und Charisma
- 🌀 Auflösen von Wirkungsblockaden
- 🌀 Emotionen erzeugen im Storytelling
- 🌀 Das Geheimnis wirkungsvollen Sprechens

ALLGEMEINE SEMINARE



Die Kraft der positiven Beeinflussung

Wer lebt hinterlässt Spuren.

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Beziehungen stärken und tragfähiger gestalten, durch die Kraft der positiven Psychologie.

KURZBESCHREIBUNG

Du bist was du sagst. Kommunikation ist eine wesentliche Grundlage für Erfolg und Zusammenarbeit im Berufsleben. In diesem Seminar wird das aktuelle Wissen der klassischen Kommunikationspsychologie sowie der positiven Psychologie kombiniert, spannend erklärt und ausprobiert. Sie werden dabei schnell Möglichkeiten erkennen, wie Sie andere Menschen durch kleine Veränderungen in der Kommunikation positiv beeinflussen können. Damit steigern Sie Ihre Handlungsvielfalt in der Kommunikation und geben Beziehungen gleichzeitig mehr Vertrauen und Qualität. Im Seminar werden einfache Techniken vermittelt, die Sie sofort in täglichen Berufssituationen einsetzen können. Wenn Sie einen Mini-Anteil daraus in Ihrem Leben integrieren, werden Sie schon bald die Früchte ernten und überrascht sein, was alles geht.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Denkstile – Wie ticken Menschen?
- 🌀 Wahrnehmung – Warum hören und sehen wir das, was wir sehen wollen?
- 🌀 Inselmodell – Worauf achten Menschen im Kontakt und wie kann ich das für meine Kommunikationsstrategie nutzen?
- 🌀 Die Aufwärtsspirale
- 🌀 OK-Zustände – auf Augenhöhe kommunizieren
- 🌀 Aktiv konstruktiv kommunizieren
- 🌀 Positive Priming
- 🌀 Techniken um die Qualität von Beziehungen zu vertiefen und tragfähiger zu gestalten
- 🌀 Neue Frage- und Kommunikationstechniken aus der positiven Psychologie



Methoden der Selbstmotivation

Es darf auch leicht gehen

🕒 2 Tage und ein Transferhalbtage

ZIELSETZUNG: Steuerung der Selbstmotivation durch den bewussten Einsatz von Stärken und mehr Positivität im beruflichen Alltag.

KURZBESCHREIBUNG

Unsere Selbstmotivation hilft uns, mit Freude den Tätigkeiten und Herausforderungen des Alltags zu begegnen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen, ihre eigene Selbstmotivation zu stärken.

Sie erleben und erfahren Methoden, positive Emotionen, wie Gelassenheit, Zufriedenheit, Genuss, Achtsamkeit und Dankbarkeit, zu vermehren. Wenn wir unsere Stärken kennen und reflektieren, wie und wann wir sie im beruflichen Alltag leben können erhöht unsere Selbstmotivation.

Im Austausch mit den anderen Seminarteilnehmer/innen kommen Sie ihren eigenen Stärken auf die Spur und werden diese vermehrt einsetzen können. Eine Auseinandersetzung mit unseren Glaubenssätzen hilft zu überprüfen, welche davon noch stimmig sind und für welche Glaubenssätze wir neue, passendere Formulierungen finden wollen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌱 Die Routen zu mehr Wohlbefinden nach M. Seligman (PERMA-Modell)
- 🌱 Mehr positive Gefühle im Alltag
- 🌱 Das Erkennen und Fördern der eigenen Stärken (Selbst- und Fremdwahrnehmung)

Mindset: Die Macht der Gedanken nutzen

Unbewusste Denkprozesse erkennen & steuern

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Eigene unbewusste und persönlichkeitsstypische Denkprozesse erkennen und in eine gewünschte Richtung lenken lernen.

KURZBESCHREIBUNG

Carol Dweck, eine renommierte Psychologieprofessorin an der Stanford University ist bekannt geworden für ihre Forschung zu dem, was sie als „Growth-Mindset“ bezeichnet, das man sinngemäß als dynamisches Selbstbild übersetzen kann. Sie erkannte, dass die Macht der Gedanken, nämlich die Art, wie Menschen über sich selbst denken, einen großen Einfluss auf ihre Entwicklung hat. Einige dieser Gedanken sind bewusst aber viele davon sind unbewusst und durch unsere Lebenserfahrungen geprägt. Dennoch beeinflussen sie signifikant, was wir wollen und ob wir dabei erfolgreich sind oder nicht.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen diese sogenannten Mindsets bei sich zu erkennen und erlernen erprobte Techniken, um sich selbst positiv zu beeinflussen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Das statische und dynamische Selbstbild kennenlernen
-  Unbewusste Gedanken sichtbar machen
-  Eigene Blockaden erkennen und auflösen
-  Sein eigenes Mindset steuern
-  Lage- und Handlungsorientierung
-  Problemanalyse und Lösungsorientierung
-  Mindsets von anderen Menschen positiv beeinflussen
-  Seine Resilienz erhöhen
-  Innerliche Stärke entwickeln
-  Veränderungen annehmen können



Die Kunst sich selbst zu coachen

Coachingstrategien für sich nutzen

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Professionelle Coachingtechniken zur Selbststeuerung erlernen, die in unterschiedlichen Situationen angewendet werden können.

KURZBESCHREIBUNG

Seien Sie Ihr eigener Coach und somit in der Lage, in komplexen Situationen schnell und effektiv zu handeln. Sie lernen in diesem Seminar Techniken und Methoden aus dem Coaching kennen, die Ihnen die Möglichkeiten geben, Ziele effektiver zu erreichen und Entscheidungen besser zu fällen. Das Selbstcoaching-Konzept baut darauf auf, bereits vorhandene Kompetenzen bewusst zu erkennen und strategisch einzusetzen. Mit Hilfe der Methoden können Sie Ihre Stärken besser einsetzen und neue und vor allem verschiedene Handlungsmöglichkeiten für sich entwickeln. Weiters erwerben Sie die Kompetenz, selbst an komplexe Entscheidungen strukturiert und "selbstgeleitet" heranzugehen. Selbstcoaching unterstützt wirkungsvoll sowohl bei beruflichen als auch bei privaten Herausforderungen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Was ist Selbstcoaching?
- 🌀 Möglichkeiten und Grenzen sich selbst zu führen
- 🌀 Das wahre Ziel hinter dem Ziel erkennen
- 🌀 Selbstsabotage – hemmende Glaubensmuster und innere Blockaden. Ursachen und Erste Hilfe dagegen
- 🌀 Vom Problemendenken zur Lösungskompetenz
- 🌀 Perspektivenwechsel gezielt einsetzen
- 🌀 Strategien für erfolgreiche Zielerreichung
- 🌀 Unbewusste innere Antreiber erkennen und steuern
- 🌀 Eigene Emotionen steuern



Erfolgreich kommunizieren

Grundlagen der Kommunikationspsychologie

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Erlernen von kommunikationspsychologischen Techniken, um im Umgang mit anderen noch überzeugender und selbstbewusster zu kommunizieren.

KURZBESCHREIBUNG

„Es ist nicht möglich NICHT zu kommunizieren“ war ein berühmter Spruch des weltbekannten Psychologen Paul Watzlawik. Ob mit Kollegen, Vorgesetzten, Kunden – in jedem Fall ist die Kommunikationskompetenz der Schlüssel zu einer guten Beziehung. Gleichzeitig warten allerdings auch eine Menge Stolperfallen und Missverständnisse. Die Psychologie bietet hilfreiches Wissen, worauf es bei überzeugender Kommunikation ankommt.

In diesem Seminar lernen Sie nicht nur die jeweiligen Techniken kennen und anwenden, sondern sie verstehen auch die Psychologie dahinter. Der Schwerpunkt des Seminars in der praktischen Anwendung: Wie kann ich aktiv und konstruktiv Kommunikation beeinflussen? Wie funktioniert die Psychologie der sichtbaren und unsichtbaren Kommunikation? Wie kann ich das Wissen der Kommunikationspsychologie für verschiedene Situationen gut nützen?

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Kommunikationsmodell Schulz von Thun: Wie wir mit 4 Ohren hören und dennoch Unterschiedliches wahrnehmen
- 🌀 Test: Welcher Kommunikationstyp bin ich? Stärken und Schwächen meines Typs
- 🌀 Der innere Dreisprung oder Wie hängt Kommunikation mit Emotion zusammen, und wie kann ich das beeinflussen
- 🌀 Lage- und Handlungsorientierung
- 🌀 Wie kann ich selbst in schwierigen Situationen die Gesprächsführung (wieder)erlangen und den Gesprächsverlauf aktiv beeinflussen
- 🌀 Hilfreiche Techniken für die Praxis: Verdeckte Wahlmöglichkeiten, positive Kommunikation, Blütenstrategie für Dauerredner, Plan-B Strategien zur Abwehr unfairer Kommunikationsstile



Kommunikation im Kundenverkehr

Gesprächstechniken, die Kunden binden

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Grundlagen erfolgreicher Kundenkommunikation kennenlernen, um erfolgreiche Kundengespräche zu führen

KURZBESCHREIBUNG

Wo wären Sie und Ihr Unternehmen ohne Kunden? Alles was Ihr Unternehmen entwickelt, produziert oder verkauft sollte für Ihre Kunden hilfreich und nützlich sein. Zudem hängen Kundenzufriedenheit und damit der Unternehmenserfolg immer stärker von individueller und professioneller Kundenbetreuung ab. Dies bedeutet, dass Ihre Kunden im Zentrum Ihres Interesses stehen müssen.

Im Seminar lernen Sie eine positive, wertschätzende und lösungsorientierte Haltung gegenüber Ihren Kunden einzunehmen, in dem Sie diese typengerecht ansprechen und abholen. Zudem erfahren Sie, wie Sie professionelle Freundlichkeit und kundenorientierte Kommunikation leben, dem Kunden gegenüber authentisch und engagiert auftreten und eine lösungsorientierte Gesprächsführung auch im Umgang mit schwierigen Kunden finden. Ob im persönlichen Kontakt oder am Telefon, kundenorientierte Kommunikation, Freundlichkeit und positive Ausstrahlung werden für Sie und für Ihr Unternehmen zum Wettbewerbsvorteil.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Einmaleins für Kommunikationsprofis im Kundenverkehr
- 🌀 Unterschiedliche Kundentypen erkennen und typgerecht darauf reagieren
- 🌀 Kundenwünsche und die Bedürfnisse dahinter verstehen
- 🌀 Kunden- und nutzenorientierte Gesprächsführung
- 🌀 Kommunikations- und Argumentationstechniken für spezifische Situationen im Kundenverkehr
- 🌀 Leitfaden für ein professionelles Kundengespräch



Masterclass Rhetorik

Eloquent, klar und überzeugend sprechen

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer/innen die konkreten Techniken, die professionelle Schauspieler/innen einsetzen, um rhetorische Exzellenz zu erlangen.

KURZBESCHREIBUNG

Wie oft geht es im Leben um Kommunikation. Da Sie sich für dieses Seminar interessieren sind sie vermutlich schon sattelfest mit gängigen Kommunikationstechniken vertraut und suchen nach einer Möglichkeit, Ihre rhetorischen Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Lernen Sie in diesem Seminar Ihre Stimmfarbe an den Inhalt Ihrer Sprache anzupassen, die Kraft ihrer Stimme zu entfalten und durch systematische Atemübungen die Resonanzräume Ihres Körpers stärker zu nutzen. Erfahren Sie, wie professionelle Sprecher sich auf eine Aufnahme oder eine Rede vorbereiten, wie Sie bei einer Stehgreifrede den Boden unter den Füßen behalten und wie Sie in unangenehmen Situationen eloquent und flexibel bleiben.

Außerdem beschäftigt sich dieses Seminar mit dem Spannungsaufbau im Storytelling, so wie er in Film und Fernsehen, im Theater und Kabarett genutzt wird.

Durch eine Kombination schauspielerischer Methoden mit gängigen Techniken aus der Kommunikationslehre können Sie also Ihre individuellen rhetorischen Stärken weiter vertiefen und etwaige blinde Flecke durch strukturiertes Peergroup Feedback sicht- und bearbeitbar machen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Anwendung der Pyramide des professionellen Sprechens
- 🌀 Stimm-, Atem- und Artikulationsübungen aus der schauspielerischen Arbeit
- 🌀 Angleichen der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- 🌀 Rhetorischer Spannungsaufbau für Vorträge und Reden
- 🌀 Fine Tuning des eigenen Gesprächsstils mit Fokus auf dessen Stärken und Schwächen
- 🌀 Methoden zur Steigerung der Deeskalations- und Empathiefähigkeit
- 🌀 Individuelle Arbeit: Konfliktgespräche



Ausbilder sind Vorbilder

Mit gutem Vorbild vorangehen

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Den Teilnehmer/innen werden Aspekte von Führungsverhalten vorgestellt und Strategien im Umgang mit relevanten Herausforderungen gezeigt.

KURZBESCHREIBUNG

In diesem Tagesseminar werden den Teilnehmer/innen verschiedene Aspekte und relevante Faktoren von Führungsverhalten vorgestellt. Themenbereiche wie "Vorbildwirkung & Lernen" soll den Teilnehmer/innen einen Überblick über die wissenschaftlichen Erkenntnisse in diesen Bereichen geben und zeigen, welchen direkten Einfluss ihr Verhalten auf die auszubildenden Lehrlinge hat. Im weiteren Verlauf wird genauer auf die Entwicklung von Jugendlichen und die aufkommenden Probleme in dieser Zeit eingegangen. Ziel ist es, den Teilnehmer/innen sowohl Wissen, als auch Verständnis für Verhaltensaspekte ihrer Schützlinge zu vermitteln. Durch das Vorstellen des "PERMA-Modells" wird den Teilnehmer/innen gezeigt und erklärt, was junge Menschen benötigen, um sich entfalten zu können.

Neben der Theorie und dazu passenden Gruppenübungen und Präsentationen bekommen die Teilnehmer/innen Gelegenheit, sich im Plenum über positive und negative Erfahrungen auszutauschen. Dadurch wird auch untereinander ein Lerneffekt erzielt und die Teilnehmer/innen lernen andere Ausbildungsweisen und erprobte Strategien kennen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Meine Erfahrung als Ausbilder/in
-  Theorieinput Vorbildwirkung
-  Theorieinput Lernen
-  Gruppenarbeit Vorbildwirkung
-  Theorieinput Entwicklung von Jugendlichen
-  Theorieinput PERMA
-  Gruppenübung "Systeming"



Kommunikation im Team

Teamprozesse erkennen & erfolgreich steuern

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Verschiedene Techniken & Tools aus der Kommunikationspsychologie erlernen, die in unterschiedlichen Teamsituationen der Schlüssel zum Erfolg sind.

KURZBESCHREIBUNG

Teamarbeit ist heute im Beruf zur Selbstverständlichkeit geworden. Sie wird oft als unterstützend, manchmal aber auch als belastend erlebt. Professionelle Kommunikation und zufriedenstellende Teamprozesse sind dabei untrennbar miteinander verbunden.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen grundlegende Wirkmechanismen in Teams kennen und verstehen. Der Schwerpunkt liegt dabei in der praktischen Anwendung: Wie kann ich konstruktiv Teamprozesse aktiv beeinflussen? Wie gehe ich damit um, wenn die Teamarbeit demotivierend ist? Wie funktioniert die sichtbare und unsichtbare Kommunikation im Team? Wie kann ich das Wissen der Kommunikationspsychologie für mich und mein Team gut nutzen? Der Fokus in diesem Seminar liegt auf der praktischen Umsetzung im eigenen Team.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Unterschied Team und Gruppe
-  Teamfähigkeit – was ist das?
-  Umgang mit Gleichheit und Unterschiedlichkeit im Team
-  Klassische Positionen in motivierenden und demotivierenden Teams
-  Das Müllverstärker Prinzip oder wie man eine demotivierende Kommunikation im Team in eine vertrauensvolle Kommunikation verwandelt
-  Phasen der Teambildung – Umgang mit problematischen Phasen
-  Teamentscheidungen: Strategien für gute Entscheidungen
Techniken der Kommunikationspsychologie und ihre praktische Anwendung im Team



Roleswitch

Kundenkommunikation spielerisch steigern

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Steigerung der Rhetorikkompetenz und individuelle Arbeit an herausfordernden Konfliktsituationen sowie Strategieentwicklung für zukünftige Konflikte.

KURZBESCHREIBUNG

Welche Rolle spielt die eigene Körperhaltung, Stimmfarbe und –Qualität sowie der eigene Atemrhythmus in Gesprächen? Für Mitarbeiter/innen im Servicecenter gehört es zum Alltag, sich mit dem Thema Konfliktkommunikation und mit starken Emotionen von Kund/innen zu befassen. Hier ist ein Wechselspiel zwischen Empathie und disziplinierter Abgrenzung entscheidend für die eigene Psychohygiene – ähnlich einer/m Schauspieler/in, die/der sich nach intensiver Arbeit an einer Rolle von den erarbeiteten, fremden Emotionen abgrenzen muss, um wieder ins eigene Gleichgewicht zu kommen.

Ziel dieses Seminars ist es, fundierte Methoden zur Führung des eigenen Instrumentes (also Körper, Stimme und Atmung) kennen und nutzen zu lernen. Bereits bekannte Kommunikationstechnologien erfahren durch professionelle Sprechtechniken ein Upgrade, sodass sich die Teilnehmer/innen diese Techniken wirklich zu eigen machen können. Des Weiteren wird die Fähigkeit zu Empathie, emotionaler Abgrenzung und lösungsorientierter Gesprächsführung verfeinert und sofort am eigenen System ausprobiert. Besonders hilfreich ist hierbei die durch theatrale Methoden hervorgerufene Selbstwirksamkeitserfahrung.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🎯 Stimm-, Atem- und Artikulationsübungen aus der schauspielerischen Arbeit
- 🎯 Analyse des eigenen Gesprächsstils auf dessen Stärken und Schwächen
- 🎯 Arbeiten mit der Pyramide des professionellen Sprechens
- 🎯 Annäherung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- 🎯 Individuelle Arbeit an den größten Herausforderungen in Konfliktgesprächen
- 🎯 Methoden zur Steigerung der Deeskalations- und Empathiefähigkeit
- 🎯 Argumentationstechniken für typische Konfliktsituationen

Sicher durch die Veränderung

Entwicklung braucht Veränderung

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Proaktiv und zielorientiert einen Veränderungsprozess begleiten.

KURZBESCHREIBUNG

Menschen lieben Stabilität. Unternehmen auch, aber sie müssen sich verändern, weil sich die Anforderungen und die Bedürfnisse ändern. Dabei entstehen Spannungsfelder zwischen Stabilität und Wandel. Schnelle und wechselnde Dynamiken in Strukturen und Prozessen erzeugen oft ein Gefühl des Ausgeliefertseins. Gerade in diesen Zeiten steigen die Bedürfnisse nach Stabilität und Sicherheit. Jetzt ist es wichtig, menschliche und unternehmerische Orientierung zu verknüpfen. Dabei ist es unter anderem wichtig, Elemente der Stabilität wie organisationale Routinen und stabile Identitätskerne in den normalen Alltag zu integrieren, sowie den dahinter liegenden Sinn und Nutzen zu erkennen oder zu bewahren. In diesem Seminar behandeln wir den Weg durch die Veränderungen. Wodurch Widerstände und Konfliktfelder entstehen können und wie man konstruktiv damit umgehen kann. Und wir stärken Ihre Kompetenz der eigenen Zufriedenheit, damit Sie ausgeglichen auf Ihren persönlichen Weg bleiben.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Wie gehe ich mit Veränderung um?
- 🌀 Zwischen persönlichen und Unternehmenswerten vermitteln
- 🌀 Umgang mit unterschiedlichen Erwartungen und Bedürfnissen zwischen Unternehmen, Führung und Mitarbeiter/innen
- 🌀 Phasen von Change-Prozessen
- 🌀 Förderliches und hinderliches Verhalten in den unterschiedlichen Change- Phasen
- 🌀 Team- und Gruppendynamiken in der Veränderung erkennen und ein konstruktiver Umgang damit
- 🌀 Annäherungs- und Möglichkeitsziele formulieren, kommunizieren, erreichen
- 🌀 Verbindung erzeugen und Aufgaben gemeinsam umsetzen
- 🌀 Identitätskerne (Unternehmenswerte) lebendig machen
- 🌀 Widerstände erkennen und konstruktiv meistern
- 🌀 Die eigene Agilität und Gelassenheit erweitern



Positives Mindset in Veränderungen

Auf die Einstellung kommt es an

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Persönliches Potential zu entfalten, um mit einer positiven Einstellung Veränderungsprozesse mitzugestalten.

KURZBESCHREIBUNG

Immer öfter ist es gefragt, Veränderungsprozesse innerhalb des Unternehmens gut zu bewältigen und diese lösungsorientiert und aktiv zu unterstützen. Das Herausfordernde dabei besteht darin, dass es häufig unterschiedliche – teils konkurrierende – Rollenerwartungen gibt: Erwartungen vom Unternehmen, Erwartungen von Kund/innen und Erwartungen von Kolleg/innen. Gerade im Umgang mit diesem Spannungsfeld, und in einer sich ständig verändernden Zeit, kommt es auf das richtige Mindset an, um selbst fit zu bleiben und aktiv zur Kundenzufriedenheit beitragen zu können. Ihr Auftreten, Ihr Verhalten und Ihre Gesprächsführung wirken ganz unmittelbar auf das Ansehen des Unternehmens.

Ein Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Reflexion der persönlichen Einstellung in bezug auf Veränderungen. Ein weiterer Fokus liegt auf dem Erlernen und Ausprobieren von speziellen Techniken und Methoden, um die persönliche Kommunikationskompetenz und Konfliktfähigkeit in Veränderungsprozessen zu erweitern.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Reflexion der eigenen Gedanken- und Gefühlswelt – „Psychohygiene“
- 🌀 Kreative Problemlösungsstrategien vom Problemdenken zum Lösungsdenken
- 🌀 Aktive und konstruktive Kommunikation in emotionalen Situationen
- 🌀 Unterschiedliche Werte, Normen sowie Verständnis von anderen Sichtweisen
- 🌀 Phasen in der Veränderung – auf das Mindset kommt es an
- 🌀 Eigene Einfluss- und Wirkungsbereiche erkennen und nutzen
- 🌀 Frühzeitiges Erkennen von Konfliktszenarien und lösungsorientiertes Intervenieren
- 🌀 Kennenlernen hilfreicher Steuerungsinstrumente einer gelungenen Kommunikation im Berufsalltag



Raus aus der Negativschleife!

Die Kunst sich selbst zu motivieren

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Faktoren der Demotivation erkennen und aufzulösen, um selbstmotiviert und selbstbestimmt den Arbeitsalltag zu gestalten.

KURZBESCHREIBUNG

Herausforderungen im beruflichen Alltag auf der einen Seite, aber auch Routine auf der anderen Seite, können zu Situationen führen, in denen Selbstmotivation und Freude an der Arbeit nur schwer erreicht werden kann.

Lösungen nur von anderen zu erwarten ist zu einfach. Es wird vielmehr auch notwendig sein, selbst Wege aus einer solchen Krise zu finden – und die Verantwortung für die eigene Motivation zu übernehmen ist ein wesentlicher Schritt in Richtung Selbstbestimmung und Zufriedenheit.

Ziel des Seminars ist es, Faktoren der Demotivation zu erkennen und aufzulösen, das Kennenlernen und die Anwendung von Methoden der Selbstmotivation sowie bewusst Verantwortung für die eigene Motivation zu übernehmen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Analyse der eigenen Energie- und Motivationslandkarte
-  Die Macht unserer Gedanken
-  Erkennen von Energiefressern
-  Identifikation von persönlichen Ressourcen
-  Transfer dieser Ressourcen in den Berufsalltag
-  Entwicklung der persönlichen Werte- und Zielhierarchie
-  Strategien zur Zielerreichung
-  Motivationsveränderung im Lebensverlauf
-  Wie unsere Grundbedürfnisse unsere Motivation und Leistung beeinflussen



Effizientes Beschwerdemanagement

Beschwerden als Chance zur Kundenbindung

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Verschiedene Techniken aus dem Beschwerdemanagement erlernen, um aus Beschwerdekunden, zufriedene Kunde zu machen

KURZBESCHREIBUNG

Beschwerden und Reklamationen werden oft als negativ empfunden. Dabei wird übersehen, dass der Kunde der sich per E-Mail, Telefon oder persönlich beschwert, Informationen über Schwachstellen im Unternehmen mitteilen will. Ein Kunde, der sich beschwert, möchte etwas an diesem Zustand ändern – rechnen Sie ihm das hoch an und reagieren Sie: mit professionellem Beschwerdemanagement.

Der Fokus dieses Seminars liegt in der aktiven und lösungsorientierten Gesprächsführung. Sie erhalten in dem Seminar das Rüstzeug zur professionellen Reklamationsbehandlung und zum souveränen Führen von Beschwerdegesprächen. Durch viele praxisnahen und selbstreflektierten Beispielen und Übungen wird Ihnen bewusst, welche Kommunikationsmuster – sowohl förderliche als auch hinderliche, Sie bevorzugen. Zudem erwerben Sie Kommunikationsstrategien, um Beschwerdegespräche aktiv zu lenken und lösungsorientiert abzuschließen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Aktive und konstruktive Kommunikation in emotionalen Situationen
- 🌀 Respektvolle Grundeinstellung: Ich bin ok – du bist ok
- 🌀 Beschwerden als Möglichkeit zur Kundenbindung
- 🌀 Eigene unbewusste Gesprächsmuster und die Ihrer Kunden erkennen
- 🌀 Vorwürfe als versteckte Wünsche erkennen
- 🌀 Hilfreiche Techniken, Tools und Strategien aus dem Beschwerdemanagement
- 🌀 Professioneller Umgang mit Anfeindungen, Vorwürfen und Aggressionen
- 🌀 Frühzeitiges Erkennen von Konfliktszenarien und lösungsorientiertes Intervenieren



Stress lass nach!

Stressmanagement und Entspannungstechniken

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Stress leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen, um mental gestärkt durch den Arbeitsalltag zu gehen.

KURZBESCHREIBUNG

Stress ist die Zivilisationskrankheit Nr. 1 in unserer Gesellschaft. Leistungsdruck und die daraus resultierende Beanspruchung führen zum Phänomen Stress. Kopfschmerzen, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, geringere Leistungsfähigkeit, mangelnde Motivation und auch Burn-Out sind die Folge.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, individuelle Strategien zum Stressabbau und zur Förderung eines gesunden Lebensstils zu entwickeln. Sie lernen, negativen Stress abzubauen und das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung langfristig zu bewahren. Sie steigern Ihre körperliche und geistige Fitness, verbessern Ihre Motivation, sowie Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit. Abgerundet wird das Seminar durch das Erlernen von Entspannungsmethoden, die gut in den Alltag integriert werden können. Erleben Sie ein informatives und gleichzeitig entspannendes Seminar!

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Positiver und negativer Stress
- 🌀 Neuropsychologische Aspekte von Stress
- 🌀 Persönliche Stressoren und Stressverstärker
- 🌀 Entschärfung der persönlichen Stressverstärker
- 🌀 Wege zur konstruktiven Einschätzung der Anforderungen
- 🌀 Kurzentspannungsmethoden
- 🌀 Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation)
- 🌀 Mut zur Abgrenzung – wie Nein-Sagen gelingt
- 🌀 Fähigkeiten und Ressourcen erkennen und nutzen
- 🌀 Eigene Burn-Out-Signale wahrnehmen und gegensteuern



Fit4Life

Ein ganzheitliches Konzept zur Steigerung Ihrer Vitalität

🕒 2 Tage

ZIELSETZUNG: Erlernen & Anwenden interdisziplinärer Gesundheitstools im Bezug zur Life-Parts-Balance zur Steigerung des physischen & psychischen Wohlbefindens.

KURZBESCHREIBUNG

Die Teilnehmer/innen dieses Seminars erlernen spezifische Gesundheitstools und deren Anwendung, um eine effiziente Energieverteilung zu schaffen und sowohl die Leistungsfähigkeit wie auch das Wohlbefinden zu steigern.

Dies beinhaltet die Verbesserung der eigenen Körperhaltung und -wahrnehmung durch einfache und jederzeit durchführbare Übungen, Entspannungstechniken zum physischen und psychischen Ausgleich und Optimierungsansätze zum Ernährungsverhalten.

Am Ende sind die Teilnehmer/innen in der Lage, auf Basis des Erlernten ein für sie passendes Gesundheitskonzept zu schaffen und dies in den eigenen Arbeitsalltag zu implementieren.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Angewandtes Gesundheitsmanagement
- 🌀 Anatomisches & physiologisches Basiswissen rund um den Bewegungsapparat
- 🌀 Individuelle Bewegungskonzepte zum Ausgleich körperlicher Dysbalancen
- 🌀 Entspannungstechniken in Theorie & Praxis
- 🌀 Ernährungscoaching auf Basis diverser Ernährungskonzepte
- 🌀 Implementierung des erlernten Wissens in den Arbeitsalltags
- 🌀 Messung der Körperzusammensetzung (BIA)



Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Ich bin in meiner Kraft

🕒 2 Tage und ein Transferhalbtage

ZIELSETZUNG: Ein achtsamer Umgang mit sich selbst und das Erspüren der eigenen Bedürfnisse als Basis für selbstfürsorgliches Handeln.

KURZBESCHREIBUNG

Die neue Arbeitswelt erfordert neue Wege der Selbstfürsorge. Der Schlüssel dazu ist die Achtsamkeit. Wo Mitarbeiter/innen bewusst mit ihren Ressourcen umgehen und mit einer achtsamen Haltung sich selbst und anderen gegenüber durchs Leben gehen, passieren Erfolg und Exzellenz Hand in Hand mit gelebter Menschlichkeit.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen, wie Selbstfürsorge und Achtsamkeit in Zeiten zunehmender Digitalisierung gelebt werden können, um mit Freude und Motivation den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

Praktische Übungen helfen, eigene Bedürfnisse zu analysieren und vorhandene Ressourcen optimal zu nutzen. Gemeinsam wird erarbeitet, wie die Säulen der Achtsamkeit im beruflichen Kontext umgesetzt werden können, um mehr Ruhe und Gelassenheit und die Kraft aus der eigenen Mitte zu erspüren. Strategien und Kompetenzen für selbstfürsorgliches Handeln runden das Programm ab.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Grundlagen und Säulen der Achtsamkeit
- 🌀 Das Konzept der Selbstfürsorge – Strategien zur Umsetzung
- 🌀 Bedürfnisse & Ressourcen
- 🌀 Viele praktische Übungen



Feuer und Flamme oder ausgebrannt?

Life-Balance-Coaching für Mitarbeiter

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Zeit und Energie bewusst, zielorientiert und erfolgreich einsetzen, um eine Balance zwischen Berufs- und Privatleben zu finden.

KURZBESCHREIBUNG

Eine ausgeglichene Balance zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen zu erreichen, steht bei vielen Menschen ganz oben auf der Liste der wichtigen Dinge im Leben. Entspannen, Energie tanken und den Kopf frei bekommen sind wichtige Grundlagen, um langfristig mit den Herausforderungen der Arbeitswelt zurecht zu kommen. Doch wie kann ich meine persönliche Balance zwischen Beruf und Privatleben finden?

Balancing ist das Zauberwort! Wer die Zusammenhänge und Einflüsse verschiedener Lebensbereiche erkennt, dem fällt es leichter, gezielte Maßnahmen zum Ausgleich dieser Bereiche zu ergreifen.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Effektivität zu steigern, sich Freiräume für die wesentlichen Dinge zu schaffen und erfahren, was Sie tun können, um Ihren Energiehaushalt in Balance zu halten. Zusätzlich erhalten Sie zahlreiche Tipps, wie Sie im stressigen Alltag für mehr Ausgeglichenheit sorgen können.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌱 Balancing – das ideale Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben
- 🌱 Das wirft mich nicht um! – Die 7 Schlüssel zur seelischen Widerstandskraft
- 🌱 Mutiger abgrenzen – sorgsamem Umgang mit den eigenen Kraftreserven und den eigenen Bedürfnissen
- 🌱 Grundlagen von Stress und Stressbewältigung
- 🌱 Burnout-Stufen – Anzeichen und Verlauf
- 🌱 Die 5 Säulen meiner Identität – Analyse Ihrer aktuellen Life-Balance-Situation



Resilienz im beruflichen Alltag

Die Entdeckung der inneren Widerstandskraft

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Widerstandskraft stärken - Leistungsfähigkeit steigern

KURZBESCHREIBUNG

Resilienz beschreibt die Fähigkeit/die Kräfte, sich selbst in schwierigen beruflichen Situationen und Krisen ins innere Gleichgewicht zu bringen und diese als Chancen für persönliches Wachstum und berufliche Weiterentwicklung zu nutzen.

Resiliente Menschen und Teams sind widerstandsfähig. Sie reagieren in herausfordernden Situationen, Krisen und unter Druck mit flexibler Abfederung statt mit Härte und Starre und sie gehen aus Turbulenzen und Krisen gestärkt hervor. Auf psychischen Belastungen am Arbeitsplatz reagieren resiliente Menschen flexibel und selbstregulierend.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden und Wege kennen, um Ihre Widerstandskräfte zu aktivieren, aufzubauen und zu stärken. Sie finden Zugang zu ungenutzten Ressourcen und entwickeln neue Kompetenzen, um berufliche herausfordernde Situationen und Krisen zu meistern, sich dabei wirksam zu erleben und daraus nachhaltig zu lernen. Sie erfahren, was Sie tun können, um Ihren Energiehaushalt in Balance zu halten.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Achtsamkeit als Basis für Selbstregulation in beruflichen Situationen
-  Die sieben Säulen der Resilienz und deren Wirkungsweisen
-  Auseinandersetzung mit eigenen Stärken
-  Aufspüren ungünstiger Denk- und Handlungsmuster
-  Stressauslöser – Die inneren Antreiber erkennen
-  Analyse und Reflexion der eigenen Verhaltensweisen in Bezug auf die innere Widerstandskraft
-  Analyse des eigenen Resilienz-Profiles
-  Erfahren von Wirkungsmöglichkeiten
-  Erstellung eines persönlichen Resilienz- Konzepts



Managing Emotions – Handling Conflicts

Die Kraft der Emotionen nutzen!

🕒 1 Tag: 9:00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Die Vielfalt der Emotionen erkennen und damit umgehen können.

KURZBESCHREIBUNG

In der Zusammenarbeit mit anderen Menschen sind neben der sachlichen Ebene auch unterschiedliche Emotionen relevant. Und das ist auch gut so! Je besser man es schafft, konstruktive Emotionen zielorientiert zu nutzen und weniger konstruktive Emotionen zu erkennen und zu managen, desto besser ist es für das gemeinsame Ergebnis. Es werden dadurch einerseits emotionale Konflikte vermieden und andererseits kann in einem Konfliktfall leichter eine konstruktive Sachebene gefunden werden.

Trotz strukturierter Agenda, durchdachter Argumente und geplanter sachlicher Kommunikation, beeinflussen Emotionen nicht nur Menschen, sondern auch die Verhandlungsergebnisse! Gewinnen Emotionen in der Teamarbeit (beispielsweise bei Meetings) jedoch die Oberhand, rutscht die Sache in den Hintergrund, emotional überladene Aussagen werden zum neuen Verhandlungsmittelpunkt oder gar zum Streitfall. Die Sache, der Sinn und Zweck der gemeinsamen Arbeit, bleibt durch den emotional ausgelösten Konflikt auf der Strecke.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Erkennen der eigenen Persönlichkeit
- 🌀 Andere Persönlichkeitstypen wahrnehmen und damit umgehen
- 🌀 Emotionen erkennen, einsetzen und managen
- 🌀 Kommunikation in emotionalen Situationen
- 🌀 Techniken bei sehr emotionalen Konflikten
- 🌀 Deeskalation emotionaler Meetings



Selbstbild - Fremdbild

Ich und meine Wirkung auf Andere

🕒 1 Tag: 9:00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Sich Selbst und Andere noch besser (er)kennen.

KURZBESCHREIBUNG

Ob bei öffentlichen Auftritten, im Kundenkontakt, oder bei internen Gesprächen – Ihre Wirkung auf Andere - als Kolleg/in, Mitarbeiter/in, Expert/in - trägt wesentlich zum Ansehen und Erfolg Ihrer Person und Ihres Unternehmens bei.

Menschen, die „gut rüberkommen“, die ihre eigene Ausdruckskraft sicher einschätzen und bewusst nutzen und die andere Menschen „lesen“ können, sind in ihrem Auftreten selbstsicher und authentisch. Dadurch können Sie besser mit unterschiedlichen Situationen und Menschen umgehen. Weiters können Sie bewusst steuern, welchen Teil Ihrer Person und Ihrer Persönlichkeit Sie verstärkt präsentieren möchten, abhängig von der Zielgruppe und den Erwartungen Ihres Gegenübers an Sie und an Ihre Rolle.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🎯 Die Kraft des ersten Eindrucks
- 🎯 Ausprägung der Persönlichkeit – Selbsttest anhand des Neo-FFI
- 🎯 Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitsausprägungen
- 🎯 Die Wirkung der Körpersprache gezielt nutzen
- 🎯 Statusspiele erkennen und bewusst mitspielen
- 🎯 Selbstreflexion und Gruppenfeedback



Die Kunst des Ich-Marketings

Die eigenen Stärken für das Umfeld sichtbar machen

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die Teilnehmer/innen können nach diesem Seminar ihre Erfolge und Stärken klar kommunizieren und entwickeln Strategien zur persönlichen Weiterentwicklung.

KURZBESCHREIBUNG

Die Selbstvermarktungsfähigkeit ist schon lange nicht mehr nur für Unternehmer/innen wichtig, um am Arbeitsmarkt konkurrenzfähig zu bleiben. Auch für Mitarbeiter/innen ist es essentiell, selbstbewusst auftreten zu können und ihr Licht nicht unter den sprichwörtlichen Scheffel zu stellen, sei es nun im Bewerbungsprozess, bei Meetings oder in Hinblick auf die Karriereplanung.

Die Angst vor Blamage, Abneigung oder auch davor, überheblich rüber zu kommen, hindert jedoch viele Menschen daran, über ihre Erfolge, ihre Stärken und Ideen zu sprechen. Dadurch geht viel ungenutztes Potential verloren.

Lernen Sie an diesem Seminartag deshalb Ihre Stärken und Fähigkeiten zu würdigen, und wirkungsvoll zu kommunizieren, mit dem Ziel in Zukunft öfter in diesen Bereichen Ihre Zeit zu verbringen. Das ist nicht nur gut für Sie selbst, sondern hilft auch Ihren ArbeitgeberInnen. Lernen Sie, sich frei von der Angst vor Blamage oder Kritik zu machen, und stattdessen Ihre kreativen Energien noch stärker anwenden zu können.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Intensive Peergroup Reflexion individueller Strategien zu erfolgreichem Selbstmarketing
- 🌀 Tools und Techniken um in Gesprächen und Projekten stärkenorientiert zu agieren.
- 🌀 Freilegen vergessener und entdecken neuer Fähigkeiten
- 🌀 Selbstvermarktung im Zeitalter der Social Media Kultur
- 🌀 Strategien zur Vermeidung von übermäßiger Bescheidenheit und Selbstkritik
- 🌀 Perspektivenwechsel und Neuausrichtung auf das eigene Potential



Diversität im Alltag nutzen

Vielfalt als Bereicherung anstatt Belastung erleben

🕒 2 Tage: 9:00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Den Mehrwert von Diversität erkennen und aktiv nutzen.

KURZBESCHREIBUNG

Vielfalt statt Einfalt kennzeichnet die heutige und vor allem zukünftige Arbeitswelt. Die Diversität, die es dabei zu managen gibt, besteht aus personeller und kultureller Vielfalt, aus Unterschieden, die äußerlich sichtbar sind und aus Merkmalen, die sich nicht direkt und sofort zeigen. Konkret bedeutet das, dass Mitarbeiter/innen aufgrund von Alter, Herkunft, Nationalität, Kultur, Geschlecht, Gesundheitszustand, Religion, Weltanschauung, Familienstand und Erfahrungen unterschiedliche Vorstellungen, Ansprüche, Bedürfnisse und Stärken haben.

Wenn man nicht weiß, warum wer wie handelt, kommt es leicht zu Missverständnissen und zu Abgrenzungserscheinungen. Die Türen in eine andere Welt werden geschlossen. Tritt man jedoch in den Raum des Anderen ein, in die Welt der Werte, Vorstellungen, Stärken und Herausforderungen, so kann man Neues entdecken, sich besser verstehen und die unterschiedlichen Stärken nutzen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Eigene und andere Wertesysteme erkennen
-  Diversität sehen und darin Stärken entdecken
-  Sensibilität entwickeln
-  Unterschiede in Denk- und Handlungsweisen nutzen
-  Interkulturelle Missverständnisse erkennen und lösen
-  Interkulturelle Teamkultur entwickeln



Multikulturelle Kompetenz

Gemeinsames soll verbinden – Anderes die Neugier wecken

🕒 1 Tag: 9:00 – 17:00

ZIELSETZUNG: Aktiver Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen einer globalen Arbeitswelt.

KURZBESCHREIBUNG

Die Welt wächst zusammen. Multikulturelle Teams sowie Kunden aus aller Welt prägen die Arbeitswelt. Die damit verbundene Heterogenität, die durch unterschiedliche kulturelle Wertesysteme und Erwartungen entsteht, kann Stolperstein aber auch Sprungbrett für ein Unternehmen, für ein Team, für ein Projekt, eine Abteilung sein. Der Stolperstein liegt in der Missachtung der unterschiedlichen Auffassungen, die meist im Unterbewussten liegen, das Sprungbrett zum Erfolg ist die Bewusstmachung der Unterschiede und der aktive Umgang mit diesen. Durch Hintergrundwissen wird das Handeln im Vordergrund erst nachvollziehbar – und gemeinsam verhandelbar.

Dieser sehr herausfordernde, aktive Umgang mit Vielfalt ist die beste Antwort auf die gesteigerten Herausforderungen einer globalisierten Arbeitswelt.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Eigene und andere Wertesysteme erkennen
-  Kulturelle Sensibilität entwickeln
-  Unterschiede in Denk- und Handlungsweisen nutzen
-  Interkulturelle Missverständnisse erkennen und lösen
-  Interkulturelle Teamkultur entwickeln



Gut aufgelegt!

Kommunikationspsychologie am Telefon

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Ihre Kompetenz am Telefon zu steigern, damit Ihre Kund/innen in jedem Telefonat einen freundlichen und kompetenten Eindruck von Ihnen erhalten.

KURZBESCHREIBUNG

Wenn Sie Ihre psychologischen Fähigkeiten beim Telefonieren perfektionieren möchten, dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie. Es wird aufgezeigt, was kommunikationspsychologisch am Telefon alles möglich ist – vom Melden bis zum Beenden des Gesprächs.

Anhand konkreter Beispiele, Empfehlungen und vieler praktischer Übungen können Sie diese Kompetenz anschließend direkt in der Praxis umsetzen. Aktuelle Erkenntnisse aus der Kommunikationspsychologie werden spannend und verständlich beschrieben. Somit wissen Sie nicht nur, WIE etwas funktioniert, sondern zusätzlich noch WARUM etwas funktioniert.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Was sind die typischen Rollen in einem Team – welche Rollen passen zu mir?
- 🌀 Selbst-/Fremdbild: Wie wirke ich auf andere?
- 🌀 Wertschätzende und klare Kommunikation – Tipps aus der Psychologie
- 🌀 Zusammenarbeit im Team mit unterschiedlichen Generationen und unterschiedlichen Werten
- 🌀 Wie kann ich mich und meine Stärken gut präsentieren?
- 🌀 Auseinandersetzung mit eigenen beruflichen Zukunftsplänen
- 🌀 Lösungsorientierter Umgang mit beruflichen Enttäuschungen
- 🌀 Positive Vorbilder im Unternehmen suchen – wie entwickle ich mein „bestes Ich“



Cross-Selling & Up-Selling

Die Würze in Verkaufsgesprächen

🕒 Dauer: 2 Tage

ZIELSETZUNG: Durch Cross-Selling & Up-Selling Verkaufspotenziale nutzen

KURZBESCHREIBUNG

Nur zufriedene, begeisterte Kunde geben gerne Geld aus und kommen immer wieder. Die Voraussetzung dafür liegt in der einzigartigen Verkaufskompetenz von qualifizierten, motivierten und engagierten Mitarbeitern und Verkäufern.

Neben dem Erfragen der Bedürfnisse der Kunden, dem Wahrnehmen von verbalen und nonverbalen Kaufsignalen, der fachlichen Verkaufskompetenz und der professionellen Produktpräsentation, tragen der Cross-Sell und der Up-Sell einen wesentlichen Teil zur Kundenzufriedenheit und zur Umsatzsteigerung bei. Erklärtes Ziel des Cross-Selling ist es, dem Kunden passende Zusatzprodukte anzubieten. Die Methode des Up-Selling basiert auf der gleichen Idee, wobei es darum geht, dem Kunden eine Verbesserung des bereits erfolgreich verkauften Produktes anzubieten.

Ziel dieses Verkaufsseminars ist es, neben dem „Rüstzeug für ein professionelles Verkaufsgespräch“ auch die Techniken Cross-Sell und Upsell zu integrieren und zu üben, um so wesentlich zum Unternehmenserfolg beizutragen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Strukturierte Verkaufsgespräche führen
- 🌀 Erfolgreich verkaufen, ohne aufdringlich zu sein
- 🌀 Auf verbale und nonverbale Kaufsignale professionell reagieren
- 🌀 Bedürfnisse der Gäste erkennen und Kundenerwartungen übertreffen
- 🌀 Zusatzumsatz durch kundengerechten Cross-Sell
- 🌀 Kundenzufriedenheit durch bedürfnisorientierten Up-Sell
- 🌀 Einwände zielgerichtet bearbeiten ohne den Kunden zu verlieren
- 🌀 Abschlusstechniken professionell und empathisch einsetzen

LEHRLINGSSEMINARE



Positive Psychologie für Lehrlinge

Dem Glück auf die Sprünge helfen

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die Teilnehmer/innen erlernen wissenschaftlich überprüfte Methoden, um Ihr persönliches Wohlbefinden und Lebensglück zu steigern.

KURZBESCHREIBUNG

Die Positive Psychologie, ein jüngerer Zweig der Psychologie, beschäftigt sich mit der Steigerung menschlichen Wohlbefindens und menschlicher Exzellenz.

Für junge Menschen ist es besonders spannend, sich mit den Methoden dieser Lehre zu beschäftigen. In einer Zeit, in der die Möglichkeiten unbegrenzt sind, und die Orientierungslosigkeit weit verbreitet ist, bedarf es umso mehr geschickter und wirkungsvoller Strategien, um sich vor Burnout und Negativität zu schützen. Denn jeder ist für sein Glück selbst verantwortlich. Die gute Nachricht: jeder Mensch kann glücklicher werden, und Optimismus ist erlernbar.

Außerdem ist es nicht nur für uns selbst eine Bereicherung wenn wir glücklicher sind, auch unser Umfeld profitiert davon, denn Glück und Freude sind ansteckend und können gerade in herausfordernden Situationen den entscheidenden Unterschied machen.

Anhand des PERMA Modells wird die eigene Lebenssituation evaluiert und konkrete Strategien entwickelt, um die eigene Lebenszufriedenheit nachhaltig zu steigern.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Inwiefern Erlebnisse uns glücklicher machen als Besitz
-  Warum Optimisten erfolgreicher sind
-  Welche Auswirkungen Glück auf unseren Körper hat
-  Wie man Burnout rechtzeitig erkennen und verhindern kann
-  Methoden zur mentalen und körperlichen Entspannung
-  Die Kraft der inneren Motivation
-  Das Geheimnis der Selbstwirksamkeit
-  Warum sich Anstrengung eben doch auszahlt.



Sein wer ICH sein will

Wie Du Deine Lebensvision findest und verwirklichst!

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die Teilnehmer/innen entwickeln systematisch ihre Lebensvision (weiter) und beschäftigen sich mit ihren innersten Wünschen und Werten.

KURZBESCHREIBUNG

„Wer bin ich, und wer will ich eigentlich sein?“ Eine Frage die wir uns als Kinder oft stellen – aber je älter wir werden, umso seltener wollen wir uns mit dieser Frage beschäftigen. Aber warum ist das so? Wann hört der Mensch auf, sich weiter zu entwickeln?

In diesem Seminar schauen wir genau hin, was uns wirklich bewegt – was uns Energie gibt, und was vielleicht mehr Energie raubt als wir wahrhaben wollen. Wenn wir wirklich sind, wer wir sein wollen, und tun, was wir tun wollen, dann tauchen wir regelmäßig in den Zustand ab, der von Mihály Csíkszentmihályi „Flow“ genannt wird. Wir finden mehr Erfüllung und Sinn in unserem Sein und Tun, sind Inspiration und Kraftquelle für unser Umfeld, und können es in der Früh kaum erwarten, dass der neue Tag beginnt.

Durch die "PERMA" Struktur werden an diesem Tag die eigene Lebensvision unter fünf verschiedenen Gesichtspunkten überprüft und geschärft. Die Teilnehmer/innen investieren einen Tag ihres Lebens darin, sich noch einmal so unverblümt wie ein Kind der Frage zu stellen, wer sie eigentlich sein wollen und können.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  PERMA - Die fünf Faktoren menschlichen Wohlbefindens
-  Welche Ressourcen stehen mir tatsächlich zur Verfügung?
-  Systematische Selbstreflexion und Analyse eigener Wertvorstellungen
-  Glaubenssätze, Erwartungen und Vorurteile auf Passung prüfen
-  Wie kann das eigene Selbstbewusstsein gesteigert werden, und was würde das verändern?
-  Umgang mit Druck von außen
-  Welche Macht eine konkrete Lebensvision hat
-  Flexibilität und Planung, zwei Seiten einer Medaille?



Die Kunst der Selbstverantwortung

Jede Entscheidung zieht ihre Kreise

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Durch Weiterentwicklung ihrer Selbstverantwortung steigern die Teilnehmer/innen nicht nur ihre Produktivität, sondern auch das eigene Wohlbefinden.

KURZBESCHREIBUNG

Wie oft geben wir äußeren Umständen die Schuld dafür, was wir tun oder sagen, oder wie wir uns fühlen? "Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied" lautet eine Volksweisheit zu diesem Thema. Nur wer Verantwortung für sich selbst übernimmt, kann etwas an seiner Situation ändern und wird die Kraft aufbringen, seine Ziele zu erreichen.

Selbstbestimmte Menschen sind nicht nur produktiver und zielstrebig, sie fühlen sich zumeist auch viel wohler, weil sie wissen, warum sie tun was sie tun. Sie kennen und lieben das Gefühl, die Zügel selbst in die Hand zu nehmen anstatt die Richtung dem Zufall zu überlassen.

Im Zeitalter von Online Shopping, Streaming TV und Social Media ist die sofortige Bedürfnisbefriedigung zu einem Zeichen unserer Zeit geworden. Oft sind wir verleitet, Entscheidungen nur allzu leichtfertig zu treffen, oder aber die Verantwortung dafür komplett abzugeben.

Dieses Seminar beschäftigt sich daher mit Fragen wie: Wofür können wir unsere Energie am besten einsetzen? Was ist hilfreich und was hinderlich für das eigene Wohlbefinden und für das Erreichen meiner Ziele? Wie kann ich das Beste aus dem herausholen, was mir gegeben wurde - oder - wenn das Leben mir Zitronen gibt, wie mache ich Limonade daraus?

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Was bedeutet Selbstverantwortung für mich und mein Leben?
- 🌀 Warum Selbstverantwortung übernehmen oder warum lieber nicht?
- 🌀 Was mich stark macht: Meine Stärken und Ressourcen
- 🌀 Was mich verletzlich macht: Meine Schwächen und wie ich mit ihnen umgehen kann
- 🌀 Ich sage Nein und setze mich durch!
- 🌀 Fallen und Folgen: Angst, Unzufriedenheit, Flucht, Sucht.



Selbstbewusst durch den Arbeitsalltag

Wer zu sich selbst steht, muss sich nicht verstecken.

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die Teilnehmer/innen lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, ihr Selbstbewusstsein zu steigern, und gleichen dabei ihr Selbst- und Fremdbild an.

KURZBESCHREIBUNG

Sicheres und professionelles Auftreten sind wesentliche Voraussetzungen im Beruf. Fühlen wir uns sicher, verhalten wir uns ganz natürlich und sind „wir selbst“ – ganz authentisch und voller Selbstvertrauen. Werden wir jedoch unsicher, fängt auch unser Selbstbewusstsein schnell an zu bröckeln. Wir passen uns an, machen uns klein und sind oft hinterher mit uns selbst unzufrieden. Doch wie schafft man es, auch in schwierigen Situationen selbstbewusst aufzutreten und authentisch zu sein? Dieser herausfordernden Frage gehen wir gemeinsam in diesem intensiven Seminar nach.

Die Teilnehmer/innen lernen dabei, sich selbst besser einzuschätzen und ihre Stärken zu genießen und gezielt einzusetzen. Sie entwickeln Strategien zur nachhaltigen Stärkung ihres Selbstbewusstseins und legen so einen wichtigen Grundstein für ein selbstbewussteres, freieres Ich.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Reflexion von und Umgang mit Unsicherheiten im Job
- 🌀 Das bin ich! – meine Stärken und Schwächen
- 🌀 Woraus ziehe ich mein Selbstvertrauen – meine Ressourcen und Fähigkeiten
- 🌀 Wie gehe ich auf meine Umwelt zu
- 🌀 Wie sehe ich mich selbst und wie sehen mich andere
- 🌀 Meine Rollen im Job und im Privatleben
- 🌀 Tools aus der psychologischen Diagnostik und Coaching-Techniken
- 🌀 Selbst- und Fremdbild-Analyse
- 🌀 Angeleitete Selbst- und Gruppenreflexion sowie Erfahrungsaustausch



Nutze die Kraft Deiner Gedanken!

Mit dem richtigen Mindset zum Erfolg

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die eigenen Trigger und mentalen Geschichten kennenlernen und so umbauen, dass sie den eigenen Erfolg unterstützen statt behindern.

KURZBESCHREIBUNG

„Wer daran glaubt, kann Berge versetzen!“ Dieses Sprichwort hat tatsächlich einen wahren Kern, denn: Die eigenen Gedanken entscheiden über Erfolg oder Misserfolg.

Mentale Stärke ist das Geheimnis und die Schlüsselqualifikation wenn es um persönliches Wachstum geht. Der mentale Bereich beeinflusst Vieles: Einstellung, Leistung, Wohlbefinden, Umgang mit Belastung und Stress und in weiterer Folge natürlich die Gesundheit. Durch Mentaltraining kann die Kraft der eigenen Gedanken bewusst gesteuert und wirkungsvoll eingesetzt werden.

Wir erzählen uns laufend Geschichten (=Glaubenssätze) darüber, wie die Gesellschaft, unser Umfeld und sogar unsere engsten Beziehungen funktionieren und was sie für uns bedeuten. Wenn wir lernen diese Geschichten bewusst zu verändern, ändert sich damit auch unser (Er)Leben.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Grundlagen von Mentaltraining
- 🌀 Ziele und Visionen finden
- 🌀 Mentale Zielprogrammierung
- 🌀 Bislang ungenutztes geistiges Potential aktivieren
- 🌀 Innere Antreiber und Glaubenssätze
- 🌀 Arbeit mit unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszuständen
- 🌀 Tools aus dem Mentaltraining zur Veränderung hinderlicher Glaubenssätze
- 🌀 Erlebnisorientierte Übungen erlernen und anwenden können



Kommunikationsqualität ist Lebensqualität

Klar und deutlich - Kommunizieren wie ein Profi!

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die Teilnehmer/innen erhalten ein umfassendes Toolset, mit dem sie ihre Kommunikationskompetenz beruflich wie privat maßgeblich verbessern können.

KURZBESCHREIBUNG

Kommunikation ist also ein omnipräsentes Thema, das einen großen Einfluss auf unser Leben und unser Wohlbefinden hat. Dabei ist es immer unsere eigene Verantwortung, wie wir kommunizieren.

"Wie man in den Wald hinein ruft, so kommt es zurück" sagt eine Volksweisheit. Viele Studien aus der Kommunikationswissenschaft belegen diese Aussage. Deshalb macht es nicht nur Sinn sondern auch Spaß, sich der eigenen Kommunikationskompetenz im Detail zu widmen, und sie mit erfolgsgesprüften Techniken und Strategien weiterzuentwickeln.

Der viel zitierte Paul Watzlawick hat es auf den Punkt gebracht - wir können einfach nicht nicht kommunizieren. Wer die Inhalte dieses Seminars verinnerlicht und anwendet, erlebt bald am eigenen Leib, wie bereichernd es sein kann, ein/e gute/r Kommunikator/in zu sein.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌱 Die Basic Techniken der Kommunikation
- 🌱 Die Pyramide des professionellen Sprechens
- 🌱 Gewaltfreie Kommunikation
- 🌱 Gesprächsführung durch effektive Fragetechniken
- 🌱 Die Kunst des Feedbacks
- 🌱 Fortgeschrittene Techniken für aktives Zuhören
- 🌱 Wie man Lügen erkennen kann
- 🌱 Basics der Verhandlungstechnik



Keep Cool

Ruhig bleiben und überlegt handeln im Konflikt

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die eigenen Trigger und mentalen Geschichten kennenlernen und so umbauen, dass sie den eigenen Erfolg unterstützen statt behindern.

KURZBESCHREIBUNG

Wenn die Emotionen hochkochen, verlieren wir Menschen gerne einmal den Kopf und verhalten uns nicht besonders. Wie können wir das ändern? Wie können wir ruhig bleiben, obwohl wir uns missverstanden oder ungerecht behandelt fühlen?

Zwischen Aktion und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum haben wir die Möglichkeit, bewusst zu wählen, wie unsere Reaktion auf die vorliegende Situation aussehen soll. In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer/innen, Konfliktpotentiale rechtzeitig zu erkennen und somit diesen Raum zu vergrößern und für sich nutzbar zu machen. Es werden individuelle Strategien zum konstruktiven Umgang mit Konflikten und zur Deeskalation am Beispiel eigener Problemsituationen entwickelt.

Ziel ist es, besser zu verstehen, was die eigenen „roten Knöpfe“ sind, wie man sich in der Folge normalerweise verhält und Alternativen zu erproben. Cool zu bleiben bedeutet gleichzeitig auch cool zu sein und sein Umfeld positiv beeinflussen zu können. Allein dadurch kann bereits der Eskalation von Konflikten vorgebeugt werden.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Was ist wirklich cool und was nicht – für mich und andere
-  Die Auswirkung meiner (ausgelebten) Emotionen auf mein Umfeld
-  Sich selbst kontrollieren – positiv konfrontieren – sich durchsetzen
-  Peergroup Feedback und Reflexion
-  Diagnose von alltäglichen Herausforderungen und Umgang mit Konflikten
-  Eigenes Verhalten reflektieren - Meine Rolle im Konflikt
-  Das 1x1 der Deeskalation
-  Austesten neuer Strategien für zukünftige schwierige Situationen



Durchstarten mit System!

Meine Stärken erkennen und einsetzen

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Analyse von aktuellen energiespendenden sowie -zehrenden Tätigkeiten, privat wie beruflich, hin zu einer stärkenorientierten Neuausrichtung.

KURZBESCHREIBUNG

Jeder Mensch hat Stärken, doch nicht immer sind wir uns dessen bewusst. Meistens fällt es uns leichter, an den eigenen Schwächen zu leiden und zu versuchen diese auszumerzen, als unsere wahren Stärken zu erkennen und bewusst einzusetzen. Mehr Fokus auf die eigenen Stärken zu legen, sowohl im Berufs- wie auch im Privatleben steigert nachweislich das Selbstwertgefühl und die Produktivität, und ist damit eine wichtige Erfolgsstrategie. Durch systematische Selbstanalyse und zielgerichtete Übungen entwickeln die Teilnehmer/innen dieses Seminars individuelle Strategien um den Perspektivenwechsel von den eigenen Schwächen auf die eigenen Stärken zu vollziehen und zu unterstützen.

Zu diesem Zweck befassen sich die Teilnehmer/innen u.a. auch mit den eigenen Zielen und Motivationsfaktoren. Auf Basis des PERMA-Modells wird ein positives Zukunftsbild mit motivierender Zugkraft für die eigenen Lebensrollen entwickelt.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

-  Eigene Stärken erkennen und bewusst einsetzen
-  Sichtbarmachen der persönlichen Wertigkeiten und Motivatoren
-  Ressourcen aufzeigen und nutzen
-  Persönliche Erfolgsstrategien zum Einsatz bringen
-  Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmer/innen
-  Erlernen und Anwenden von Tools aus der Positiven Psychologie
-  Stärkenorientiertes Zukunftsbild entwickeln
-  Annäherung von Selbst- und Fremdwahrnehmung



To-Do Liste war gestern!

Vom Zeit- zum Selbstmanagement

🕒 1 Tag: 09:00 – 17:00 Uhr inkl. Pausen

ZIELSETZUNG: Die Produktivität merkbar steigern, lernen richtig zu priorisieren und so zu mehr Ruhe und Struktur im Arbeitsalltag gelangen.

KURZBESCHREIBUNG

Lösungsorientiertes Arbeiten ist eines von vielen Buzzwords unserer Zeit. Kurz erklärt bedeutet es, sich länger und ausgiebiger mit der Lösung eines Problems zu beschäftigen als mit dessen Ursprung.

Dieses Seminar baut auf den Basics des Projektmanagements auf und vermittelt den Teilnehmer/innen state-of-the-art Tools und Techniken, die sie in unserer schnellebigen Zeit bei der Umsetzung ihrer Ziele unterstützen. Die Teilnehmer/innen reflektieren über ihre Planungs- und Umsetzungskompetenz und entwickeln darauf aufbauend machtvolle Routinen, die ihnen helfen auf Spur zu bleiben, wenn sie zu straucheln drohen.

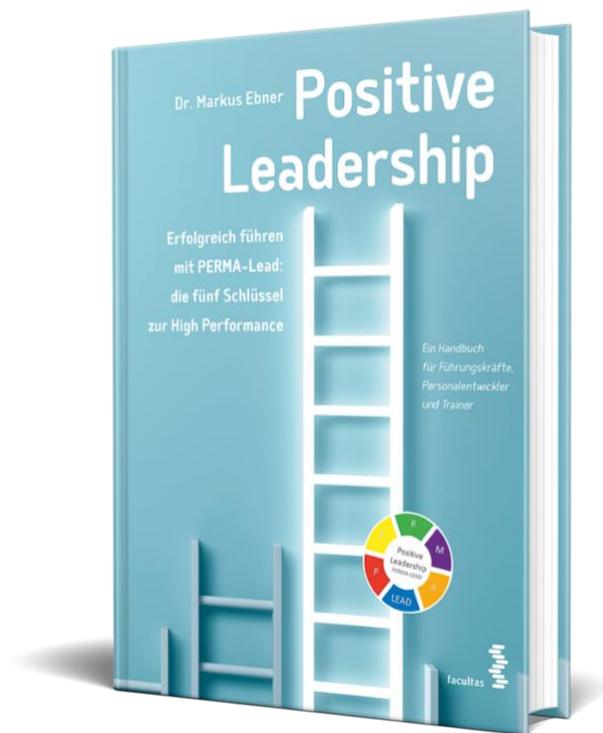
Ausgehend von der persönlichen Vision des zukünftigen Ichs wird ein konkreter Actionplan erarbeitet um diese Vision in die Tat umzusetzen. Das macht nicht nur großen Spaß, es schafft auch Raum für Inspiration und neue Ideen.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/innen also die effektivsten Methoden, um Ihre Ziele mithilfe moderner Tools und Technik in die Tat umzusetzen, das individuelle Glücksmoment zu steigern und so zu einem erfüllteren und stressfreieren Leben zu gelangen.

INHALTLICHE HIGHLIGHTS

- 🌀 Das Geheimnis der Priorisierung
- 🌀 Effektivere Alternativen zur herkömmlichen Todo-Liste kennen und einsetzen lernen
- 🌀 Das Pareto Prinzip
- 🌀 Gelebte Work-Life-Balance
- 🌀 Was körperliches Wohlbefinden mit Produktivität zu tun hat
- 🌀 Die Säulen der Konzentration
- 🌀 Stress/Burnout Analyse
- 🌀 Systematische Reflexion der eigenen Produktivitätsblocker
- 🌀 Individuelle Strategie-Entwicklung für ein besseres Selbstmanagement

Unsere aktuelle Neuerscheinung!



Was machen Führungskräfte, deren Teams nachhaltig überdurchschnittliche Leistung erbringen, eine geringere Fluktuation haben und deren Zufriedenheit und Motivation dabei hoch bleibt, anders? Was braucht es in Organisationen, damit Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Potenzial entfalten, anstatt nur zu funktionieren? Mit Positive Leadership lernen Sie einen revolutionären Führungsansatz kennen, der das Werkzeug dafür bietet. Der erste Teil des Buches beschreibt das Konzept von Positive Leadership. Mehr als 500 internationale Studien sowie eigene Forschungsergebnisse des Autors und seines Teams zeigen in verständlicher Form, dass dieser Führungsansatz keine sozialromantische Idee, sondern wissenschaftlich fundiert ist. Der zweite Teil ist eine Werkzeugkiste mit zahlreichen bewährten Methoden, die im täglichen Führungsalltag gut eingesetzt werden können. Im dritten Teil geben Gastautorinnen und Gastautoren aus verschiedenen Unternehmen und Organisationen wie z. B. Lidl, dm, IKEA, SOS Kinderdorf oder T-Systems einen Einblick, wie sie diesen Führungsansatz erfolgreich umsetzen

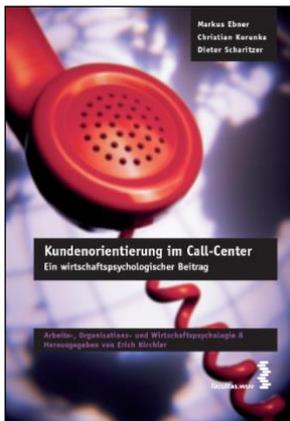
Weitere Bücher



Autorenteam: Ebner, Markus; Stollreiter, Marc & Völgyfy, Johannes.

Erscheinungsjahr: 2007

Titel: Gut aufgelegt. Kommunikationspsychologie am Telefon.



Autorenteam: Ebner, Markus; Korunka, Christian & Scharitzer, Dieter

Erscheinungsjahr: 2007

Titel: Kundenorientierung im Call Center
Wirtschaftspsychologie und Customer Relationship Marketing (CRM).

Herausgegeben als Band 8 in der Serie "Wirtschafts-, Arbeits & Organisationspsychologie", Hrsg. E. Kirchler.



Autorenteam: Ebner, Markus; Korunka, Christian, Frank, Hermann & Lueger, Manfred

Erscheinungsjahr: 2008

Titel: Intrapreneurship in Organisationen
Unternehmerische Orientierung bei Lehrlingen.

Herausgegeben als Band 7 in der Serie "Wirtschafts-, Arbeits & Organisationspsychologie", Hrsg. E. Kirchler.

Impressum

ebner-team
Training – Coaching – Forschung GmbH
Geschäftsführer: Dr. Markus Ebner
Rudolf Nurejew Promenade 1/7/3
1220 Wien

www.ebner-team.com
office@ebner-team.com
+43 650 2207 444