



**GEMEINSAM LEICHTER LEISTEN**

**So stärken Sie Ihre Mitarbeitenden -  
Für Ihren Erfolg**

Leistungsangebot

## **GEMEINSAM LEICHTER LEISTEN = ERFOLG**

### **Meine langjährige Erfahrung hat mir gezeigt:**

Veränderung und Entwicklung sind stärkenorientiert **gemeinsam leichter**.  
Menschen, die Leichtigkeit bei der Arbeit erleben, arbeiten eigenverantwortlich und mit hoher Ergebnisqualität.  
Sie **leisten** gerne viel für den **Erfolg** ihres Unternehmens.  
Das kommt auch bei den Kunden an!

### **Gute Gründe für die Zusammenarbeit mit mir**

- Unternehmen hilft diese Leichtigkeit, Veränderungen zu gestalten und Krisen zu meistern.
- Arbeitszufriedenheit, Zusammenarbeitskultur und Arbeitgeberattraktivität bessern sich.
- Wettbewerbsfähigkeit, Kundenzufriedenheit und Mitarbeiterbindung steigen.
- Fehlzeiten, Fluktuationsquote und Kosten sinken.
- Individuelle, praxisnahe Lösungen - Im Dialog mit Ihnen entwickelt.
- Wirksame Begleitung - Viel Erfahrungsaustausch.
- Praxiserprobte, pfiffige Methoden - Lebendiges, leichtes Lernen - weil`s wirkt!



**Beate Stricker** steht für **Begleiten** und **Stärken**.

Ich begleite als Trainerin, Coach und Moderatorin Menschen auf ihrem Weg **Belastungen** abzubauen und **Stärken** zu stärken.

Für Ihren **eigenen Erfolg** und den **Erfolg ihres Arbeitgebers**.

Ich freue mich, Ihre Führungskräfte und Mitarbeitenden dabei zu begleiten, neue Herausforderungen zu guten Erfolgen zu bringen.

*Im weiteren Verlauf habe ich mich in der Beschreibung für Unternehmen entschieden.  
Alle Angebote gelten natürlich auch für öffentliche und soziale Organisationen, Verwaltungen,  
Banken, Bildungswerke, Akademien, Vereine, ...*

## Wozu Menschen stärken?

### Die Arbeitswelt ist im Wandel.

Anforderungen an Mitarbeitende verändern sich rasant.

Studien zufolge **belastet dieser Wandel viele Menschen**: Fehltage durch Demotivation, Stress, Burnout und andere psychische und psychosomatische Erkrankungen steigen.

Das ist nicht nur für die Betroffenen schwierig, sondern kostet Unternehmen viel Geld. Deshalb ist es wichtiger denn je, dass sich Menschen jeder Altersgruppe für den Umgang mit den neuen Herausforderungen **stärken**.\*

Darauf habe ich mich spezialisiert.

Und mein **BeSt-Prinzip: Menschen stärken - Erfolg sichern** mit **4 Erfolgsfaktoren** definiert:



Zu jedem dieser Faktoren habe ich entsprechende Formate entwickelt. Sie finden diese auf den nächsten Seiten.

Wir entscheiden gemeinsam, was genau Sie benötigen, um die **Zukunft Ihres Unternehmens mit leistungsstarken, resilienten Menschen** zu gestalten.

Nutzen Sie meine bewährten Formate oder ich stricke Ihnen ein individuelles Konzept. Melden Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich auf Sie.

---

\* Bereits 2017 wurde von der Internationalen Organisation für Normung (ISO) eine Norm zu organisationaler **Resilienz** veröffentlicht. Die ISO 22316 gibt Unternehmen aller Branchen Richtlinien zur **Entwicklung einer resilienten Organisation** an die Hand. Dafür benennt sie Prinzipien, Elemente und Leitfäden für organisationale Resilienz **mit gesunden, leistungsfähigen Mitarbeitenden**.

# Das BeSt-Prinzip: Leistungen im Überblick

## Gemeinsam leichter leisten

### Trainings und Teamworkshops

#### 1. Positive Führung:

##### Erfolg ist die Folge guter Führung

**Erfolgreich führen mit Resilienz** ..... 1  
So stärken Sie Ihre Widerstandskraft  
und die Ihrer Mitarbeitenden

**Positiv führen mit PERMA-Lead®** ..... 2  
Potenziale entfalten - Ziele erreichen

**Leicht und sicher durch das Ungewisse** ..... 3  
Kompetenzen für bewegte Zeiten (ZRM®)

**Sprintmeetings statt Marathonsitzungen** ..... 4  
Wirksam moderieren

#### 3. Changemanagement:

##### Veränderungen leichter meistern

**Hier bin ich!** ..... 9  
Ich will so bleiben wie ich bin - nur besser!

**Lust auf Neues** ..... 10  
Die Kraft der Neugier

**Trainingscamp BeSt-Ager 50+**  
**- Jetzt geht's erst richtig los!** ..... 11  
Erfahrung zählt

**Trainingscamp Fit für die Zukunft** ..... 12  
Selbstsicherheit und Erfolg im Job

#### 2. Potenzialentwicklung:

##### Stärken stärken - leichter leisten

**Resilienztraining** ..... 5  
So stärken Sie Ihre Widerstandskraft

**Aufblühen statt Ausbrennen - Positiv bleiben** .... 6  
Energie und Wohlbefinden im (Berufs-) Alltag

**So erreichen Sie (endlich) Ihre Ziele** ..... 7  
Leichter vom Wunsch zum Ziel (ZRM®)

**Erfolgsfaktor Persönlichkeit** ..... 8  
Stärken stärken - Chancen nutzen

#### 4. Teamgeist:

##### Gemeinsam leichter leisten = Erfolg

##### Teamworkshops:

**Teamresilienz** ..... 13  
Gemeinsam stark

**Starkes Team - Starke Leistung** ..... 14  
Ressourcenorientiert macht Teamwork  
Spaß (ZRM®)

**Gemeinsam leichter leisten** ..... 15  
Teamgeist stärken

**Training: Schnittstellenmanagement** ..... 16  
Gemeinsam mehr erreichen

### Kurzworkshops 2 - 4 Stunden

*(Auch im Rahmen von internen Tagesveranstaltungen  
oder für spezielle Zielgruppen)*

**Hinfallen, aufstehen, Krone richten,  
weitergehen!** ..... 17  
Souveränitätstraining

**Spitzenleistung ohne auszubrennen** ..... 18  
Der kluge Umgang mit den eigenen Kräften

**Erfolg lacht** ..... 18  
Humor als Erfolgsstrategie in Unternehmen

**Coaching** ..... 19  
Zeit für persönliche Entwicklung

**Moderation** ..... 19  
Gemeinsam konstruktiv sein

**Projektbegleitung** ..... 19  
Ziele leichter erreichen

### Blended Learning

**Resilienz und Stressmanagement** ..... 20  
Auftanken und Resilienz stärken



# 1. Positive Führung: Erfolg ist die Folge guter Führung



## Erfolgreich führen mit Resilienz

So stärken Sie Ihre Widerstandskraft und die Ihrer Mitarbeitenden

---

Führungskräfte sind derzeit größten Herausforderungen ausgesetzt.

Der innere und äußere Druck steigt. Sie laufen deswegen leicht Gefahr, an ihre mentalen und körperlichen Grenzen zu kommen.

Um selbst gesund und leistungsstark zu bleiben, sowie Mitarbeitende souverän zu führen, brauchen sie **Resilienz**.

Die gute Nachricht: **Resilienz - die innere Stärke, trotz hoher Anforderungen, kraftvoll und souverän zu bleiben - ist trainierbar!**

Das Training bietet praktische Schritte, wie Sie Ihre eigene Resilienz und die Ihrer Mitarbeitenden erkennen und **stärken**.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie haben konkrete Ansätze, um Ihre innere Widerstandskraft zu stärken.
  - Sie können die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden stärken.
  - Sie führen sich und Ihr Team souverän durch den Wandel und bleiben auch in kritischen Phasen leistungsstark, handlungsfähig und gesund.
- 

### Inhalte

#### **Persönliche Energiebilanz**

- Was fördert mich?, Was behindert mich?, Wo komme ich an Grenzen?

#### **Das Resilienzrad**

- 8 Resilienzkompetenzfelder

#### **Meine eigene Resilienz stärken**

- Mein Zielbild

#### **Resilienz-Zirkel-Training zu den 8 Kompetenzfeldern**

- Aktiv Überforderung und Burnout vorbeugen

#### **Resilienzförderung bei Mitarbeitenden**

- Vorbild sein und Äußere Schutzfaktoren bieten

#### **Transfer in den Führungsalltag**

- Persönlicher Umsetzungsplan
- 

### 2 Tage *Live oder Live-Online*

Auch für Projektleiter\*innen

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

## Positiv führen mit PERMA-Lead®

### Potenziale entfalten - Ziele erreichen

---

**Positive Leadership** mit PERMA-Lead® ist ein **stärkenorientierter Führungsstil**, der sich nachweislich günstig auf den **Erfolg eines Unternehmens**, die **Zufriedenheit** der Mitarbeitenden, deren **Leistung, Gesundheit** und viele weitere Faktoren auswirkt. Führungskräfte erkennen und **stärken** die individuellen **Stärken** der Mitarbeitenden zum Nutzen der **Menschen** und dem **Unternehmen**.

Das bringt nachweisbare Vorteile mit sich: Mitarbeitende nutzen und entfalten ihr Potenzial, die Leistung verbessert sich, Krankenstände und Burnout-Risiko sinken, die Motivation steigt und die **Führungskraft wird merklich entlastet**.

In diesem Training entwickeln Sie Ihren persönlichen Umsetzungsplan, wie Sie sich selbst als Vorbild auf noch positiveren Kurs bringen und PERMA-Lead® erfolgreich in Ihren Führungsalltag integrieren.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie identifizieren Ihre eigenen vorhandenen Stärken und können diese noch gezielter einsetzen.
  - Als Positive Leader sind Sie widerstandfähiger und entspannter.
  - Sie erfahren, wie Sie durch Stärkenorientierung das Engagement Ihres Teams steigern können.
  - Mitarbeitende zeigen weniger Stresssymptome - Geringere Burnout-Gefährdung.
  - Selbst Kunden werden nachweislich positiv beeinflusst.
- 

### Inhalte

#### **Bedeutung von Unternehmenskultur und Führung für den Erfolg**

- Konzept der psychologischen Sicherheit - Prof. Amy Edmondson

#### **Grundlagen der Positiven Psychologie nach Martin Seligmann**

- Was ist mit Positiver Führung gemeint - und was nicht?

#### **Stärkenorientierte Selbstführung**

- Mit dem PERMA-Modell zu mehr Energie und Wohlbefinden
- Aufblühen statt Ausbrennen
- Mein Aufblühplan

#### **Das PERMA-Lead-Modell - 5 Dimensionen positiver Führung**

- **P**ositive Emotionen fördern - Der Nährboden für Wachstum
- **E**ngagement fördern und fordern - Stärkenorientiert führen
- **R**elationship - Beziehungsqualität im Team stärken
- **M**eaning - Sinnerleben schaffen
- **A**ccomplishment - Wertschätzen der Leistungen und Erfolge

#### **Toolbox**

- Wissenschaftlich erforschte Werkzeuge zum PERMA-Lead-Modell
  - Persönlicher Umsetzungsplan
- 

### 2 Tage *Live oder Live-Online*

Auch für Projektleiter\*innen

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

---

## Leicht und sicher durch das Ungewisse

### Kompetenzen für bewegte Zeiten ZRM®

---

Als Führungskraft jonglieren Sie heute mit vielen unbekanntem Variablen.

Sie sollen **agil, digital, disruptiv, resilient**, ... sein. Das kann ganz schön **anstrengend** sein.

Erfahren Sie hier, wie Sie den Führungsalltag mit **emotionaler Stärke** und **innerer Zufriedenheit** meistern.

Aktivieren und **stärken** Sie Ihre eigenen **Ressourcen**.

Das Zürcher Ressourcenmodell **ZRM®** ist eine strukturierte, wissenschaftlich fundierte Methode, um ein erwünschtes Verhalten auch bei Druck und Stress aufrecht erhalten zu können. Sie bietet wertvolle, **pragmatische** Unterstützung bei Ihrer Ziel- und Entscheidungsfindung und bei der **Umsetzung**.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie aktivieren ihre ungenutzten Ressourcen und erweitern so Ihre Handlungsspielräume in der Führung.
  - Sie entwickeln eine robuste Haltung, die ihnen hilft, bei Stress und Druck souverän zu agieren.
  - Sie erleben Herausforderungen als positiv und motivierend und gehen proaktiv und souverän auch mit schwierigen Situationen um.
  - Auf der Grundlage des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM®) entwickeln Sie eine individuelle Haltung als Führungskraft.
  - Eigene Themen aus Ihrem Führungsalltag bekommen Raum.
- 

### Inhalte

#### Analyse meines Führungsalltags

- Wo stehe ich als Führungskraft?
- Welche Erwartungen haben meine Vorgesetzten, Kolleg\*innen und Mitarbeiter\*innen?
- Was erwarte ich von mir selbst? Wohin möchte ich mich entwickeln?

#### Auf Kurs bleiben: Führungsverhalten bewusst steuern

- Meine Ressourcen mobilisieren und gezielt einsetzen

#### Mein Motto als Führungspersönlichkeit

- Auch unter Druck und Stress authentisch und zielorientiert handeln
- Kluge Entscheidungen als Erfolgsfaktor für Führung

#### Transfer in den Führungsalltag

- Hinderliche Muster erkennen und verbessern
  - Stolpersteine kennen und vermeiden
- 

### 2 Tage Live

Auch für Projektleiter\*innen

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf



# Sprintmeetings statt Marathonsitzungen

## Wirksam moderieren

---

Besprechungen gehören zum betrieblichen Alltag. Sie kosten oft **viel Zeit** und damit auch **Geld**.

Und wer hat sich nicht schon mal über ein zähes Meeting geärgert?

Menschen wollen in Besprechungen ihre Meinungen, Wünsche und Sorgen äußern, **eigene kreative Lösungen** finden und **mitentscheiden**.

Sie lernen, wie Sie in diesem Sinne die **Qualität** Ihrer Besprechungen maßgeblich **steigern**.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie öffnen Räume für Lebendigkeit.
  - Ihre Besprechungen werden leicht, effizient und effektiv.
  - Ihre Kolleg\*innen haben Lust auf das nächste Meeting.
  - Beschlossene Maßnahmen werden eher umgesetzt.
- 

### Inhalte

#### Grundlagen der Moderation

- Was heißt „Moderieren“? Und was heißt es nicht?
- Besprechungs- und Moderationsarten
- Rolle und Aufgaben des Moderators

#### Die Moderation vorbereiten

- Auftragsklärung und Zielformulierung
- Moderationsplan: Phasen der Moderation
- Handwerkszeug: Methoden, Fragen stellen, Medieneinsatz

#### Die Moderation/Besprechung durchführen

- Abschlussmoderation aus der Praxis, schwierige Situationen meistern

#### Die Moderation nachbereiten

- Wer macht was bis wann?
  - Was tue ich wieder und was tue ich künftig anders?
- 

### 2 Tage Live

Auch für Projektleiter\*innen



## 2. Potenzialentwicklung: Stärken stärken - leichter leisten



### Resilienztraining

So stärken Sie Ihre Widerstandskraft

---

Immer wieder werden Menschen mit **schwierigen Situationen** konfrontiert, die sie auch **emotional fordern**. Sie geraten in **Stress**, der Puls steigt, sie sind nicht mehr gelassen. Auf Dauer schadet das der **Gesundheit**.

Die gute Nachricht: **Resilienz** - die innere **Stärke**, trotz hoher Anforderungen, widerstandsfähig, kraftvoll und souverän zu bleiben - **ist trainierbar!**

In diesem Training erleben Sie, wie auch Sie Ihre **Ressourcen noch besser nutzen** können, um Herausforderungen im (Berufs-)Alltag **erfolgreich und gelassen zu meistern**.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie finden konkrete Ansätze, um Druck aus Ihrem Alltag zu nehmen und Stress zu reduzieren.
  - Sie entdecken Ihre Ressourcen und entwerfen Ihre persönliche Resilienzstrategie - für mehr Lebensqualität und mehr Erfolg.
  - Sie wahren Ihre Grenzen und agieren mit realistischen Zielen.
  - Sie sorgen für „leichte“ Momente und werden optimistischer und gelassener.
- 

### Inhalte

#### Persönliche Energiebilanz

- Was stärkt mich?, Was schwächt mich? Wo komme ich an Grenzen?

#### Was ist Resilienz?

- Das Resilienzrad - 8 Resilienzkompetenzen
- Wie widerstandsfähig bin ich?

#### Meine eigene Resilienz stärken

- Mein Zielbild

#### Resilienz-Zirkel-Training®: 8 Kompetenzfelder der Resilienz

- Methodenkoffer psychische Widerstandskraft und Stressmanagement
- Selbststeuerung in individuellen Lebenssituationen (Homeoffice, Veränderungen, ...)
- Emotionen managen - Selbstbewusster Umgang mit Kund\*innen und Kolleg\*innen
- Stressmanagement mit Lachtraining - wenn gewünscht ;-)

#### Konkreter, persönlicher Handlungsplan

- Aktiv Überlastung und Burnout vorbeugen
- 

### 1-2 Tage *Live oder Live-Online*

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

---

## Aufblühen statt Ausbrennen - Positiv bleiben

### Energie und Wohlbefinden im (Berufs-) Alltag

---

Die **Positive Psychologie** ist ein relativ neuer Wissenschaftszweig.

Der Blickwinkel wurde radikal geändert.

Nicht mehr die Probleme und deren Ursachen stehen im Vordergrund, sondern Fragen wie:

„**Wie gelingt es, trotz widriger Umstände, Körper und Psyche gesund zu erhalten?**“ und

„**Was lässt uns Krisen meistern?**“

In diesem Training lernen Sie die Positive Psychologie kennen.

Sie entwickeln Ihre persönliche Strategie für **mehr Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit** mit einfach umsetzbaren Methoden.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie identifizieren Ihre vorhandenen Stärken und lernen, diese noch gezielter einzusetzen.
  - Sie erweitern Ihren Handlungsspielraum und werden unabhängiger von negativen äußeren Einflüssen.
  - Sie können herausfordernden Situationen in Ihrem Alltag mit innerer Stabilität begegnen.
  - Mit Ihrem persönlichen Handlungsplan können Sie kraftvoll, mutig und lösungsorientiert auch neue Wege gehen.
- 

### Inhalte

#### Positive Psychologie - Fokus auf das Funktionierende

- Definition und Entstehung
- Grundsätze nach Martin Seligmann
- Abgrenzung zu „billigen Glücksversprechen“
- 6 Fakten zur positiven Grundhaltung
- Positive Gefühle steigern - Widerstandskraft aufbauen
- Negative Gefühle betrachten - Energieräuber eliminieren
- Widerstandskraft mobilisieren - Die positive Aufwärtsspirale

#### Mit dem **PERMA**-Modell zu mehr Energie und Wohlbefinden

- **P**ositive Emotionen - Die Lebenszufriedenheitsformel
- **E**ngagement - Stärken und Flowmomente
- **R**elationship (Positive Beziehungen) - Zugehörigkeit und Teamwork
- **M**eaning (Sinn) - Sinnaspekte finden
- **A**ccomplishment (Leistung, Erfolg) - Mein Aufblühplan

#### Toolbox

- Wissenschaftlich erforschte Werkzeuge zum PERMA-Modell
- 

**2 Tage als Intervalltraining im Abstand von 4 Wochen mit Transferaufgabe Live oder Live-Online oder 1 Tag komprimiert Live oder Live-Online**

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

---

## So erreichen Sie (endlich) Ihre Ziele

### Leichter vom Wunsch zum Ziel (ZRM®)

---

Das Leben wird schneller, die Arbeitswelt zunehmend komplexer.

Die Folgen: Rückenprobleme sind schon lange Volkskrankheit,

**psychische Erkrankungen und Burnout** sind auf dem Vormarsch.

**Die Fähigkeit, gut für sich zu sorgen wird immer wichtiger.**

Das Zürcher Ressourcenmodell **ZRM®** ist eine **strukturierte, wissenschaftlich fundierte Methode**.

Sie bietet wertvolle, **pragmatische Unterstützung** bei Ihrer Ziel- und Entscheidungsfindung

und bei der **Umsetzung**.

Sie arbeiten an Ihren eigenen Fällen, sodass Sie nach dem Training Ihre Erkenntnisse in der Praxis umsetzen können, um auch bei Druck und Stress gelassen und gesund zu bleiben.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie erlernen eine nachhaltige Selbstmanagementmethode, die Sie im Alltag selbst anwenden können.
  - Sie lernen, wie Sie Ihre Ziele mit weniger Disziplin und mehr Freude erreichen.
  - Sie behalten auch in schwierigen Situationen den Überblick.
  - Sie sorgen aktiv, leicht und mit Freude für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- 

### Inhalte

#### **Aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse der Motivationspsychologie**

- Neuronale Plastizität - Anpassung an die Umwelt
- 2 Bewertungssysteme - Besser zum Ziel: Mit Disziplin oder Freude?

#### **Anwenden der 5 Schritte des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) mit einem eigenen Thema**

- Die persönliche Entwicklung im Blick: Motivierende, handlungswirksame Ziele setzen und erreichen
- Wie Sie gegenläufige Interessen und Motivationen zielführend koppeln können
- Ressourcen aktivieren: Wie Sie Vorsätze konsequent in die Tat umsetzen können
- Planbare und überraschende Situationen gut meistern
- Burnoutprophylaxe: Erfolgreicher Umgang mit Krisen und Rückschlägen im Prozess der Verhaltensänderung

#### **Mit meinen Ressourcen im Alltag zielgerichtet handeln**

- Umsetzungspläne
- 

### 1- 2 Tage Live

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

## Erfolgsfaktor Persönlichkeit

### Stärken stärken - Chancen nutzen - Wirkung zeigen

---

Jeder besitzt ganz spezielle **Eigenschaften** und **Talente**, die uns auszeichnen.

Die Kunst besteht darin, sich über diese - manchmal auch unbewussten - spezifischen Fähigkeiten **klar zu werden. Nutzen** Sie die **Chancen**, die sich daraus ergeben.

So werden Sie **noch mehr Wirkung** erzielen. Menschliche Unterschiede und ihre Auswirkungen auf Kommunikation und Beziehungen zu verstehen, erleichtert Ihr **erfolgreiches Handeln** im beruflichen und privaten Alltag.

Hier erfahren Sie, wie das funktioniert.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie können mit Ihrer inneren Haltung Ihre äußere Wirkung mitbestimmen.
  - Sie treten selbstbewusst, souverän und überzeugend auf.
  - Sie können Ihre persönlichen Kompetenzen deutlich erhöhen.
  - Sie können menschliches Verhalten besser verstehen und einschätzen.
  - Sie erhalten Tipps für einen konstruktiven Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen.
- 

### Inhalte

#### Warum Persönlichkeitsmodelle?

- Eigene Muster erkennen und Handlungsspielräume erweitern

#### Riemann-Thomann-Modell

- Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung
- Riemann-Thomann für die Praxis - Mich und andere besser verstehen - Verhalten ändern

#### Transaktionsanalyse

- Grundaussagen - Ich-Zustände
- Persönlichkeitsmodell - Mein Inneres stabilisieren und andere besser verstehen
- Kommunikationsmodell - Wirksam kommunizieren

#### Antreibermodell

- Identifikation von inneren Antreibern
- Stärken und Fallen der Antreiber
- Blockierende Glaubenssätze und hinderliche Überzeugungen erkennen und ändern

#### Handlungsplan

- Den inneren Schweinehund erkennen und überwinden
- 

### 1- 2Tage Live

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

## 3. Changemanagement: Veränderungen leichter meistern



### Hier bin ich!

Ich will so bleiben wie ich bin - nur besser!

Häufig handeln Menschen anders als sie handeln könnten.

Schade, wenn sie nicht ihr ganzes **Potenzial entfalten** und deshalb oft nicht das bewirken, was sie gerne möchten.

Doch wie gelangen Menschen dahin, **sich selbst zu erkennen** und zu regulieren?

Was kann ich tun um meine **Wahrnehmung** zu schärfen, meine **innere Stabilität, mein Handeln** und meine **Wirkung** zu optimieren?

Wir werden uns mit Antworten auf diese Fragen beschäftigen, damit Sie künftig mit noch mehr **SELBST-BEWUSST-SEIN** durch das Leben gehen.

Mit der Umsetzung der Methoden zur Selbstentwicklung sorgen Sie dafür,

Ihre **Ziele** mit mehr Leichtigkeit zu **erreichen** - für Ihren eigenen Erfolg und den Unternehmenserfolg.

### Ihr Mehrwert

- Sie erkennen, welche Stärken schon in Ihnen stecken und würdigen diese.
- Sie wissen, wie Sie auf andere wirken und können wertschätzendes Feedback geben.
- Sie entwickeln ihr Selbstbewusstsein, stärken sich selbst und gewinnen an Lebensqualität.
- Sie erhalten wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sozialpsychologie zum Thema Selbstwirksamkeit.

### Inhalte

#### Der erste Eindruck auf Andere - Charisma

- Ausstrahlung = Wirkung
- Subjektive Wahrnehmung - Wie wir dazu kommen, andere zu verstehen

#### Das Ich: Verständnis unseres Selbst im sozialen Kontext

- Selbstkonzept - Wer bin ich? - Selbstbild - Meine Selbstwahrnehmung schärfen
- Fremdbild - Wie wirke ich? - Feedback bekommen einmal anders
- Selbsterkenntnis - Stärken, Schwächen und Entwicklungsmöglichkeiten einschätzen

#### Persönliches Wachstum - Selbstentwicklung

- Selbststeuerung - So will ich sein

#### Methoden zur Selbstentwicklung

- Ressourcen erschließen und aktivieren
- Embodiment
- Kommunikation: Sei nicht nett - Sei echt
- Nachhaltigkeit sichern - 11 Strategien zur Selbststeuerung

#### Nächste Schritte planen

- Individueller Transferplan

**2 Tage live als Intervalltraining im Abstand von 4 Wochen mit Transferaufgabe  
oder Tag 1 Live und Tag 2 Live-Online im Abstand von 4 Wochen mit Transferaufgabe**

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

## Lust auf Neues

### Die Kraft der Neugier

---

Wir leben in einer **Zeit permanenten Wandels**.

Das erfordert eine **rasche Anpassung** an die neuen Gegebenheiten.

Um diese Herausforderungen leichter zu meistern brauchen wir **Neugier**.

Neugierige Menschen haben seit jeher die Welt verändert.

Die gute Nachricht: **Menschen sind von Natur aus neugierig und veränderungsfähig**.

In der Neugier steckt die Kraft, durch Innovation den notwendigen **Vorsprung** zu sichern, sowie das Potenzial, **Krisen zu überwinden**.

**Neugierforschung** ist mittlerweile in den wissenschaftlichen Fokus gerückt.

In diesem Training beschäftigen Sie sich damit, wie Sie persönliche und strategische

**Veränderungen aktiv und mit Freude umsetzen** können.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie reflektieren Ihre Veränderungskompetenz und entwickeln sie weiter.
  - Sie erleben Veränderungsprozesse und Veränderungstempo als positive Herausforderung.
  - Sie kennen und erproben praxistaugliche und sofort einsetzbare Tools, die Ihnen (und Ihrem Team) den Zugang zur Neugier enorm erleichtern!
  - Als neugieriger Mensch geben Sie mit Tatendrang und Spaß Ihrem Unternehmen Impulse für Neues.
- 

### Inhalte

#### Veränderung ist Alltag

- Diese Veränderungen nehmen wir gerade wahr
- Förderliche und hinderliche Verhaltensweisen im Veränderungsprozess

#### Neugiermanagement

- Veränderungsphasen und damit verbundene Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen
- Veränderungstypen
- Widerstände in Veränderungsprozessen - Umgang mit Stress
- Erkenntnisse der Neugierforschung
- Vorteile der Neugier

#### So werde ich neugieriger - Neugier und Kreativität als Voraussetzungen für Innovation

- Erstes „Neugierieren“
- Mein Neugierpotenzial ausschöpfen - Think different
- Toolbox

#### Der Dreiklang der Neugier: Wieso? Weshalb? Warum?

- Neugierige Fragen als Zeichen von Stärke

#### Andere neugierig(er) machen

- Toolbox

#### Neues Denken braucht Training - Dinge zu verlernen gehört dazu

- Persönlicher Handlungsplan
- 

**2 Tage als Intervalltraining Live im Abstand von 4 Wochen mit Transferaufgabe  
oder 1. Tag Live und 2. Tag Live-Online im Abstand von 4 Wochen mit Transferaufgabe**

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf

---

## Trainingscamp

### BeSt-Ager 50+ - Jetzt geht`s erst richtig los!

Erfahrung zählt

---

Der **demografische Wandel** ist ein wichtiges Thema für die zukünftige **Produktivität** und **Wettbewerbsfähigkeit** von Unternehmen. Ein „**Nichthandeln**“ kann **Personalengpässe** und **negative betriebswirtschaftliche Auswirkungen** zur Folge haben.

Erfolgreich können Unternehmen nur dann sein, wenn sie sich **auf die verschiedenen Generationen einstellen** und so die **integrative Zusammenarbeit** fördern.

Um diese Herausforderung aktiv anzugehen, bieten sich Weiterbildungsangebote für **unterschiedliche Altersgruppen** an.

Mit diesem Trainingscamp ermöglichen Sie, dass die „älteren“ Beschäftigten ihre **Potenziale** besser nutzen. Die Teilnehmenden finden unter anderem Antwort auf die Frage: Wie schaffen wir es, unsere physischen, emotionalen und mentalen **Potenziale zum Gewinn aller Beteiligten zu entfalten?**

---

#### Ihr Mehrwert

##### Die Teilnehmenden

- wissen, wie sie gesund, produktiv und erfolgreich im Beruf älter werden können
  - sichern ihre Beschäftigungsfähigkeit langfristig
  - geben ihr wertvolles Wissen an jüngere Kollegen weiter
  - wissen, wie sie Generationenkonflikte lösen und vermeiden können
- 

#### Inhalte 3 Module, Empfehlung: Live

##### Modul 1 Erfolgreich reifen im Job - 2 Tage

- **Begriff des Alters:** Verschiedene „Altersbegriffe“, Vorteile und Vorurteile
- **3 Hauptfaktoren für Leistungsfähigkeit und Produktivität:**  
Erfahrung + Fähigkeiten, Motivation, Körperliche Konstitution
- **Standortbestimmung:** Mein persönliches Kraftfeld gestern, heute und morgen
- **Erfolgreiches Reifen am Arbeitsplatz:** Lebenslanges Lernen, voneinander und miteinander lernen, Lebensphasen-und Karriereplanung, Selbstführung mit ZRM® - Mottoziel für die jetzige Lebensphase

##### Modul 2 Kluge Entscheidungen treffen und umsetzen - 2 Tage

- **Entscheidungsprozesse:** Welcher Entscheidungstyp bin ich?, Das Geheimnis kluger Entscheidungen
- **Konflikte pfiffig lösen:** Konflikte in Unternehmen, Konflikte(auf-)lösen, Konfliktprävention
- **Kollegiale Fallberatung** zu aktuellen Themen, Konflikten, Entscheidungen, ...

##### Modul 3 Den Wandel flexibel und mit Freude mitgestalten - 2 Tage

- **Resilienztraining:** Meine Leistungsfähigkeit stärken
  - **Mañana-Kompetenz für mehr Gesundheit und Erfolg:** Stress - Nein danke!
  - **Generationen treffen aufeinander:** Generationen im Vergleich
  - **Wichtiges Wissen kompetent weitergeben:** Jüngere Kolleg\*innen stärken, Wissensverlust vermeiden
  - **Nächste Schritte planen:** Individueller Transferplan
- 

Die Inhalte können gerne auf Ihre spezielle Situation angepasst werden.

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf.



## Trainingscamp Generation Y und Z - Fit für die Zukunft

### Selbstsicherheit und Erfolg im Job

---

Mitarbeiter\*innen sind die **wichtigste Ressource** im Unternehmen.

Durch den demografischen Wandel führt am **Generationenmanagement** in Zukunft kein Weg mehr vorbei. Das bedeutet für Unternehmen auch, sich auf die **Bedürfnisse der Generationen Y und Z** wertschätzend einzustellen.

Erst dann ist gewährleistet, dass die Menschen ihr volles **Potenzial** ausschöpfen, hohe **Motivation** zeigen und mit Kreativität **Lösungen** entwickeln..

Die Teilnehmenden erfahren in diesem praxisorientierten Trainingscamp wie sie ihre **Persönlichkeit** weiterentwickeln können. Sie reflektieren Ihren **Kommunikationsstil**, arbeiten an ihrer souveränen Wirkung in Gesprächen und (wenn gewünscht) bei **Präsentationen** und **Moderationen**. Sie machen sich mit den wichtigsten Methoden zur **Konfliktlösung** vertraut. Sie optimieren ihr **Selbst -und Stressmanagement**. Tipps zum **Leben in Balance** helfen ihnen erfolgreich und gesund zu bleiben.

---

### Ihr Mehrwert

#### Die Teilnehmenden

- können mit einer positiven Einstellung selbstbewusst, leistungsfähig und gelassen zum Unternehmenserfolg beitragen
- erfahren durch dieses Trainingscamp Wertschätzung und Motivation durch Sie als Arbeitgeber

#### Sie steigern Ihre Arbeitgeberattraktivität und reduzieren Fluktuation

- Mitarbeiter\*innen, die sich wohlfühlen, bleiben ihrem Arbeitgeber in der Regel dauerhaft treu
- 

### Inhalte 4 - 5 Module x 2 Tage Live

- 1. Start:** Ankommen, Wie die Gruppe laufen lernt, Themenzentrierte Interaktion - TZI, **Erfolgsfaktor Persönlichkeit:** Riemann/Thomann-Modell, Transaktionsanalyse, Antreiber, Werte, **Kommunikation:** Kommunikationsmodelle, Kommunikationstechniken, Wertschätzende Kommunikation nach Rosenberg, Nutzenargumentation, Gesprächsführung
  - 2. Leistung durch Leichtigkeit:** Stressmanagement, Analyse der persönlichen Stressoren, Gelassenheit durch den ABERLEFFEKT - Das Lotusprinzip, **Konfliktmanagement:** Erkennen und Analyse von Konflikten, Konfliktlösung, Konfliktgespräche, Konfliktvorsorge
  - 3. Leben in Balance:** Wohlbefinden sichern, Die persönliche Entwicklung im Blick, Veränderungen mit Freude umsetzen, Selbstmanagement, Zürcher Ressourcenmodell - ZRM®, Burnoutprophylaxe
  - 4. Präsentation:** Grundlagen, Visualisierung, Medieneinsatz, Wirkungsvoll präsentieren  
**Moderation:** Grundlagen, Vorbereitung, Phasen, Visualisierung, Nachbereitung
  - 5. Wunschthema in Abstimmung mit dem Unternehmen und den Teilnehmern:** Vertiefung und/oder Emotionale Intelligenz, NLP, Positive Psychologie, ..., **Veränderungen:** Grundregeln in Veränderungsprozessen, 7 Phasen der Veränderungen, Umgang mit Veränderungen, **Selbstmotivation:** Reframing, Opfer oder Gestalter, Umgang mit inneren und äußeren Widerständen, **Abschluss:** Selbstbild + Fremdbild, Reflexion und Umsetzungsplan
- 

Die Inhalte können gerne auf Ihre spezielle Situation angepasst werden. Möglich sind auch 2 Gruppen „getrennt“ nach Generation Y oder Z. Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf.

## 4. Teamgeist: Gemeinsam leichter leisten = Erfolg



### Teamworkshop Teamresilienz

#### Gemeinsam stark

Die Anforderungen der Arbeitswelt in Zeiten permanenter **Veränderung** wachsen stetig.

Das fordert Mitarbeitende und Führungskräfte. Sie brauchen innere Stärke - **Resilienz** - um auch in kritischen Situationen konstruktiv agieren zu können.

Deshalb ist es gerade sinnvoller denn je, sich mit den Erfolgsfaktoren von **Teamarbeit** zu beschäftigen.

Denn: **Resiliente Teams arbeiten auch in herausfordernden Zeiten erfolgreich zusammen.**

In diesem Teamworkshop kann das Team **gemeinsam** die Situation beleuchten und **passende Lösungen** entwickeln. So begegnen sie Veränderungen souverän mit **Gelassenheit** und **Stärke**.

#### Ziele

- Belastende Situationen und Ressourcen aufdecken
- Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Produktivität fördern
- Wertschätzende Zusammenarbeit und Fehlerkultur ausbauen
- Belastungen und Fehlzeiten reduzieren
- Teamwirksamkeit stärken - Maßnahmen für eine gemeinsame starke Zukunft planen

#### Inhalte

##### Resilienz: Definition und theoretische Grundlagen

- Was ist Resilienz?
- Kompetenzfelder der Resilienz
- 3 Wirkebenen der Resilienz im Arbeitskontext: Individuum - Team - Organisation

##### Teamresilienz - Mehr als resiliente Einzelpersonen

- Definition und Bedeutung
- Teamresilienz als kontinuierlicher Prozess: Teamresilienz-Zyklus

##### 6 Schlüsselfaktoren der Teamresilienz

- Bedeutsamkeit
- Psychologische Sicherheit
- Teamwirksamkeit
- Klarheit und Struktur
- Handlungs- und Lösungsorientierung
- Teamlearning

##### Reflexion und Selbstcheck: Wie resilient ist unser Team aktuell?

- Wo stehen wir? Was belastet uns?
- Was läuft bereits gut? Wo liegen unsere Stärken? Was sollten wir beibehalten?
- Was wollen wir weiter ausbauen? Was können wir verbessern?

##### Gemeinsam Wachsen: Was braucht unser Team, um noch stärker zu werden?

- Methoden zur Stärkung der resilienten Teamentwicklung
- Aktionsplan für mehr Teamresilienz

#### Empfehlung 2 Tage Live

**Teilnehmer:** Teams mit Führungskraft/ Projektleiter\*innen.

In einem Vorgespräch klären wir die individuelle Vorgehensweise. Unter anderem geht es dann auch darum, ob Sie mit dem **persolog® Teamresilienz-Profil** arbeiten wollen.

Bei Bedarf **Follow-Up:** Den Team-Resilienz-Entwicklungsprozess weiterführen. Erneute Standortbestimmung und Reflexion, Korrekturen und Ergänzungen vornehmen.

## Teamworkshop

### Starkes Team - Starke Leistung

Ressourcenorientiert (ZRM®) macht Teamwork Spaß

---

Nicht alle Teams sind gleich erfolgreich.

**Erfolgreiche Teams** haben eine gemeinsame **kreative und positive Einstellung zur Arbeit**.

Sie **kommunizieren effizient und rasch**.

Ein gesunder Teamgeist befähigt sie, **Entscheidungen** zu treffen, **Konflikte und Probleme** zu lösen und so die **Teamleistung** zu steigern.

Wie das mit der wissenschaftlich fundierten Methode **Zürcher Ressourcenmodell ZRM®**, die auch noch Spaß macht, gelingen kann, erleben Sie in diesem Workshop.

Dieser Workshop eignet sich auch und besonders bei **Führungskräfte-Wechsel**.

Hier geht es dann auch um: Kennenlernen, Klärung gegenseitiger Erwartungen, Thematisieren von Fragen, Anliegen und Bedenken, Planung der nächsten 6 - 12 Monate.

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine neue Führungskraft erfolgreich ist, wird erhöht.

Die gelungene Einführung einer neuen Führungskraft bringt gute Stimmung und Stabilität in ein Team.

Die Einarbeitungszeit wird reduziert.

**Nach Absprache auch mit der Methode NMA:** New Manager Assimilation

---

### Ihr Mehrwert

- Die Ergebnisse des Workshops können direkt erfolgreich im Alltag umgesetzt werden.
  - Die Zusammenarbeit im Team wird durch die Zielorientierung und eine gemeinsame innere Haltung optimiert.
  - Die zwischenmenschlichen Beziehungen und somit das Betriebsklima werden besser.
  - Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Qualität der Arbeit aus, sondern auch auf die physische und psychische Gesundheit der Teammitglieder.
- 

### Inhalte

#### Was macht Teams erfolgreich?

- Fragen und Herausforderungen (zu Beginn) der Zusammenarbeit

#### Anwenden der etablierten Selbstmanagementmethode Zürcher Ressourcenmodell, ZRM®

- Was brauche ich, damit ich mich im Job wohlfühle? - Individuelles handlungswirksames Motto-Ziel
- Was braucht das Team, damit alle mit Freude ihre Aufgaben erledigen? - Team-Motto-Ziel

#### Transfersicherung:

- Vorbereitung konkreter Maßnahmen zur Umsetzung im Alltag
- 

### 2 Tage + ½ - 1 Tag nach ca. 6 Monaten Live

#### Teilnehmer: Führungskraft und Teammitglieder

Individuelles Anschluss-Coaching der Führungskraft oder Begleitung des Teams nach Bedarf.

---

# Teamworkshop

## Gemeinsam leichter leisten

### Teamgeist stärken

---

Zielorientierte, leistungsfähige Führungskräfte und Mitarbeitende sind die Basis für ein **zukunftsfähiges, erfolgreiches Unternehmen**.

Wenn ein **Team gut zusammen arbeiten** soll, dann hilft die **Themenzentrierte Interaktion (TZI)** von Ruth Kohn. TZI ist ein professionelles und gleichzeitig einfaches Konzept.

Es ermöglicht, dass Teams **wertschätzend** und **professionell** zusammenarbeiten.

So entsteht ein lebendiges, verantwortungsvolles **starkes Team**.

Sie erleben in diesem Workshop, wie sich Kommunikation, Motivation, Mitverantwortung und Teamgeist in Ihrem Team positiv entwickeln kann.

---

### Ihr Mehrwert

- TZI macht Lern- und Arbeitsprozesse lebendig und damit befriedigender.
  - TZI löst mögliche Probleme im Team.
  - Die Teilnehmenden stärken ihre Eigenverantwortung und Teamfähigkeit.
  - Die Teilnehmenden erkennen neue Möglichkeiten und haben einen gemeinsamen konkreten Plan.
- 

### Inhalte

#### Was ist Themenzentrierte Interaktion?

- Entstehung
- Grundkonzept
- Regeln
- Entwicklungsphasen von Gruppen

#### TZI in der Praxis

- Reflektieren der Zusammenarbeit im Team - offener Austausch
- Erkennen von Gruppenprozessen und Gruppendynamiken
- Vertrauen und WIR-Gefühl stärken

#### Feedback- und Fehlerkultur

- Konstruktive Kommunikation in wertschätzender Klarheit
- Lösungsorientierte Fehlerkultur

#### Transfersicherung - Als Team gemeinsam leichter leisten

- Konkrete Vereinbarungen zur Umsetzung im Alltag: Was?, Wie?, Wer?, Bis wann?
- 

### 1 - 2 Tage Live

In einem Vorgespräch klären wir die individuellen Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen.

#### Teilnehmer: Führungskraft und Teammitglieder

Anschluss-Coaching der Führungskraft oder Begleitung des Teams nach Bedarf.

---

## Schnittstellenmanagement

### Gemeinsam mehr erreichen

---

Jedes Unternehmen hat sie: **Schnittstellen!**

Sie durchschneiden etwas, das eigentlich zusammengehört.

Deshalb sind sie eine große Quelle für Probleme wie **Zeitverlust, Mehraufwand, Fehler, Qualitätseinbußen, unzufriedene Kunden, ...**

Auch **Konflikte** sind oft vorprogrammiert. Sie kosten **Nerven, Zeit und somit Geld.**

Studien zeigen, dass circa 15 % der Arbeitszeit für Konflikte mit Kollegen, Kunden und Zulieferern vergeudet wird.

Der richtige Umgang mit Schnittstellenproblemen ist daher eine **erfolgsrelevante Fähigkeit.**

Sie finden hier individuelle Wege, wie Sie teaminterne, teamübergreifende und externe Zusammenarbeit optimieren können - damit aus Schnittstellen **Verbindungsstellen** werden.

---

### Ihr Mehrwert

- Sie kommunizieren an Schnittstellen ergebnis- und sachorientiert.
  - Sie finden Lösungen für vorhandene Konflikte und verbessern damit die Unternehmenskultur.
  - Sie verkürzen Durchlaufzeiten, steigern Qualität, senken die Fehlerquote und somit Kosten.
  - Sie steigern die Zufriedenheit Ihrer Kolleg\*innen und Kund\*innen.
- 

### Inhalte

#### Was ist eine Schnittstelle?

- Definition
- Erstellen einer individuellen Schnittstellenanalyse anhand einer Situation aus der Praxis

#### Gelebte Schnittstellenkompetenz

- Vernetzt denken
- Empathie - Bedürfnisse erkennen
- Wertschätzung
- Sinnvoll handeln, informieren und kommunizieren

#### Dicke Luft? - Nein Danke!

- Konflikte erkennen: Ursachen und Symptome - Distanz überbrücken
- Meine Einstellung zu Konflikten: Wie konfliktfähig bin ich?
- Konflikte analysieren: Konfliktverlauf, Konfliktstile, Konfliktarten
- Konflikte lösen: 3 Schritte zur Konfliktlösung, Win-Win-Gespräche
- Konfliktprävention

**Umsetzungsplan für die Praxis:** Von der Schnittstelle zur Verbindungsstelle

---

### Empfehlung 2 Tage oder 1 Tag komprimiert **Live**

Begleitung der Teilnehmenden nach Bedarf im Anschluss möglich.

---

## Kurzworkshops 2 - 4 Stunden

*Auch im Rahmen von internen Tagesveranstaltungen  
oder für spezielle Zielgruppen*

---

### Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen!

#### Souveränitätstraining

Die Arbeitswelt wird härter, anspruchsvoller, druckvoller.

Der Spagat zwischen Beruf und Privatleben wird grösser.

Immer wieder erleben wir neben Freude und **Herausforderung im (beruflichen)Alltag** auch Situationen, die uns überfordern. **Hinfallen ist nicht schlimm, nur liegen bleiben!**

**Aufstehen ist angesagt.** Aber wie schaffen wir das?

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie sich nach dem Fallen aufrichten und selbstbewusst weitergehen. Denn eine Niederlage bedeutet nicht das Ende der Welt. Im Gegenteil. Sie macht stark, wenn wir etwas daraus lernen.

#### Ihr Mehrwert

- Sie reflektieren Ihre inneren Ressourcen und entdecken Potenziale in sich.
- Sie haben Lösungen zum souveränen Umgang mit Ihren ganz persönlichen Herausforderungen.

#### Inhalte

- Hinfallen - unvermeidlich?
- Kraft zum Aufstehen - woher sie kommt
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Mit dem Lotusprinzip Herausforderungen meistern
- Humor ist der „König\*innenweg“ im Umgang mit Stolpersteinen
- Krone richten
- Die Krone als Zeichen von Macht und Würde
- Weitergehen mit dem besten Plan
- Neue Impulse setzen, die Mut und neugierig machen, auf das, was kommt

#### Live oder Live-Online

## Spitzenleistung ohne auszubrennen

### Der kluge Umgang mit den eigenen Kräften

Woran merken Sie eigentlich, wenn Sie Ihre eigenen **Leistungsgrenzen** überschreiten?  
In welchen Bereichen wollen Sie für noch **mehr Balance** - beruflich und privat - sorgen?  
Wie schaffen Sie es ein vitales Ich zu leben?  
Hier finden wir Antworten auf diese Fragen.

#### Ihr Mehrwert

- Sie sind im Beruf fit und leistungsfähig und erleben in Ihrem Privatleben neue Energie und Lebensfreude.
- Mit guter Laune und stabilem Nervengerüst kann Sie nichts mehr erschüttern.

#### Inhalte

- Das Ressourcen-Belastungs-Modell: Im Spannungsfeld zwischen Job, Familie und Partnerschaft
- Ressourcen aufbauen
- Entgiften Sie Ihr Umfeld von Energieräubern und Stressfallen
- Entgiften Sie Ihren Geist von Zweifeln, Ängsten und Schuldgefühlen
- Lernen Sie selbstbewusst NEIN zu sagen und Grenzen zu setzen

*Live oder Live-Online*

**Auch als Tagesworkshop möglich**

---

## Erfolg lacht

### Humor als Erfolgsstrategie in Unternehmen

Sie erleben einfache Methoden, mit denen Sie Ihren **Humor wiederentdecken** oder Ihren schon vorhandenen Humor **noch gezielter einsetzen** können.  
Wissenschaftliche Studien belegen: Humor und Lachen unterstützen in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Stressmanagement und Gesundheitsmanagement.

#### Ihr Mehrwert

- Menschen, die Spaß bei der Arbeit haben, sind leistungsfähiger, flexibler, kontaktfreudiger und gesünder.
- Durch Humor ein gutes Betriebsklima erzeugen.
- Für Unternehmen und Institutionen ist diese Leichtigkeit ein Erfolgsfaktor.

#### Inhalte

- Humor als Erfolgsstrategie im Unternehmen
- Gelotologie - Die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens
- Das Heiterkeitsnetzwerk
- Modernes Stressmanagement mit Lachtraining - Lachen ist gesund
- Lachübungen für den täglichen Gebrauch
- Humortechniken

**Live**

---



## Coaching

### Zeit für persönliche Entwicklung

Coaching erschließt das **Potenzial der Menschen**.

Mit systemischen, lösungsorientierten Fragestellungen und ausgewählten Methoden begleite ich als systemischer Coach Coachees auf ihrem Weg **vom Thema zum Ziel**.

Zielsetzung ist die Entwicklung stärkenorientierter, individueller **Lösungskompetenz**,

Verbesserung der beruflichen Situation und Erhalt der **Leistungsfähigkeit**.

Oft bedarf es nur weniger Treffen bis es wieder **leichter** ist.

*Live, Live-Online oder telefonisch*

---

## Moderation

### Gemeinsam konstruktiv sein

Die Einschaltung eines Moderators ist sinnvoll, wenn Sie **wichtige Themen** zu besprechen und zu entscheiden haben. Und wenn es darum geht, **gemeinsam kreativ Lösungsideen** zu finden.

### Ihr Mehrwert

- Brauchbare Ergebnisse - Ziele schneller erreichen
- Zeit- und Kostenersparnis durch effektives und effizientes Arbeiten
- Nutzung des Potenzials an Wissen, Erfahrung und Kreativität aller Teilnehmenden durch professionellen Methodeneinsatz
- Verstärkte Identifikation mit der Gruppe, dem Unternehmen und den gemeinsam erarbeiteten Lösungen

**Kreative Workshops** - auch für Großgruppen:

Klassische Moderation, Design Thinking®, Open Space, World Café, Appreciative Inquiry, BarCamps, Syntegration, ...

*Live*

---

## Projektbegleitung

### Ziele leichter erreichen

Es gibt Phasen in Projekten da macht es Sinn, mich ins Boot zu holen und so den Projektalltag zu **erleichtern**.

Hier ein paar Beispiele aus meiner Erfahrungswelt:

- Fehlzeitenreduzierung/Anwesenheitsverbesserung
- Feedbackkultur
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Softwemigration - Umgang mit Ängsten und Widerständen
- Leitbildmoderation, Changeprozesse

*Live oder Live-Online*

---

# Blended Learning

## Resilienz und Stressmanagement

### Auftanken und Resilienz stärken



Profitieren Sie von unserem modernen Blended Learning Format.

Die Teilnehmenden finden **viele Impulse** sowie begleitete **Reflexions- und Übungsmöglichkeiten** zum individuellen Umgang mit den **Herausforderungen im Berufsalltag**.

Im Präsenzworkshop vertiefen wir die Inhalte, gehen auf **individuelle Lernerfahrungen** und **Wünsche** ein und jede(r) hat einen **konkreten Handlungsplan** für den (Arbeits-)Alltag.

In der Transferphase stehe ich für Fragen zur Verfügung.

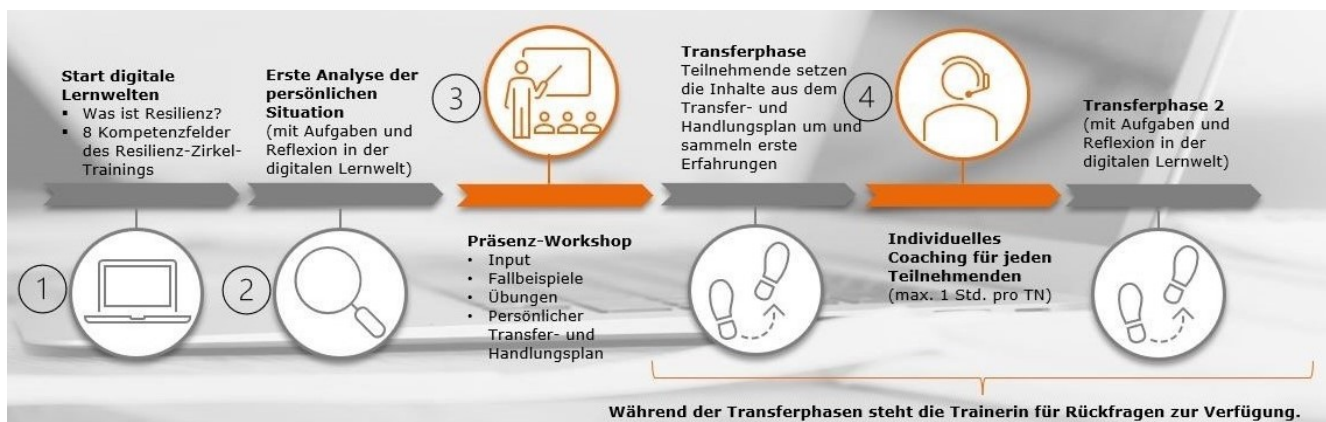
Das **Coaching** rundet den Prozess ab. So ist sichergestellt, dass die Teilnehmenden ihre **Resilienz stärken**.

### Ihr Mehrwert

Mit diesem Konzept soll sichergestellt werden, dass die Menschen

- Belastungen abbauen und persönliche Kraftquellen erkennen und ausbauen
- wirksame, konkrete Maßnahmen zum Umgang mit Stress erlernen und im Alltag anwenden
- ihre Ressourcen nutzen und so psychisch gesund, leistungsstark und handlungsfähig bleiben.

### Prozessablauf \*



#### Bausteine 1 und 2



Digitale Lernwelt und erste Analyse der persönlichen Situation

#### Baustein 3



Präsenzworkshop

#### Baustein 4



Individuelles Coaching

Input über die **digitale Lernwelt** zum Selbststudium. Analyseaufgaben werden selbstständig bearbeitet.

**Inhalte:**

- Was ist Resilienz?
- Die 8 Kompetenzfelder des Resilienz-Trainings
- Analyse der persönlichen Situation mit dem Ressourcen-Belastungsmodell
  - Was fördert mich?
  - Was hindert mich?
  - Wo komme ich an meine Grenzen?

**Präsenzworkshop Dauer:** 1 Tag

**Inhalte:**

- Resilienz-Zirkel-Training
- Intensivierung der 8 Kompetenzfelder
- Mein Zielbild
- Methodenkoffer Widerstandskraft und Stressmanagement
- Vertiefung der Inhalte aus der digitalen Lernwelt
- Handlungsplan

**Coaching:** Pro Teilnehmer 1 Stunde\*

- Trainerin und Teilnehmer besprechen bilateral die bisherigen Erfahrungen aus der Umsetzung
- Klärung individueller offener Fragen
- Vereinbarung möglicher weiterer Schritte

\* individuelle weitere Coachings nach Vereinbarung

\* Die digitale Lernplattform wird von ANDREA SUMMER HPS GmbH, Karl-Dietrich-Adam-Weg 3/1, 71711 Steinheim zur Verfügung gestellt und 4 Wochen vor dem Präsenzworkshop freigeschaltet.



**GEMEINSAM LEICHTER LEISTEN = ERFOLG**



**Gerne bespreche ich mit Ihnen Ziele, Inhalte, Umfang und Dauer der individuellen Qualifizierungslösungen.**



**Beate Stricker**  
**Training Coaching Moderation**

Luise-Harteneck-Str. 1  
76829 Landau  
Telefon: 0173 9229396  
Mail: [best@beate-stricker.de](mailto:best@beate-stricker.de)