



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, Zusammenbeitskultur 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, priffige 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

Positive Leadership 2

Potenziale entfalten - Ziele erreichen

Leicht und sicher durch das Ungewisse 3

Kompetenzen für bewegte Zeiten (ZRM®)

2. Potenzialentwicklung:

Stärken stärken - leichter leisten

Resilienztraining 4

So stärken Sie Ihre Widerstandskraft

Stress lass nach 5

Positive Energie im (Berufs-) Alltag

So erreichen Sie leichter Ihre Ziele 6

Leichter vom Wunsch zum Ziel (ZRM®)

Erfolgsfaktor Persönlichkeit 7

Stärken stärken - Chancen nutzen

Gekonnt kontern 8

Das richtige Wort zur richtigen Zeit

3. Changekompetenz:

Veränderungen leichter meistern

Hier bin ich! 9

Mein Potenzial nutzen!

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

Kreative Konfliktlösung 13

Chancen nutzen

4. Teamgeist: Teamworkshops

Gemeinsam leichter leisten = Erfolg

Teamresilienz 14

Gemeinsam stark

Starkes Team - Starke Leistung 15

Ressourcenorientiert macht Teamwork

Spaß (ZRM®)

Gemeinsam leichter leisten 16

Teamgeist stärken

Training: Schnittstellenmanagement 17

Gemeinsam mehr erreichen

Für alle

Anti-Ärger-Training 18

Ärger verstehen und positiv nutzen

(Auch als Kurzworkshop)

Kommunikation in wertschätzender Klarheit ... 19

Brücken statt Mauern

Deeskalationstraining 20

Souverän handeln - Eskalation vermeiden

Kurzworkshops 2 - 4 Stunden

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

Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen! 21

Souveränitätstraining

Erfolg lacht 22

Humor als Erfolgsstrategie in Unternehmen

Coaching 23

Zeit für persönliche Entwicklung

Moderation 23

Gemeinsam konstruktiv sein

Projektbegleitung 23

Ziele leichter erreichen

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 leistungstark 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 leistungstark, 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

Positive Leadership

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 widerstandsfähiger 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 unbekannten 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

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 oder als Kurzworkshop Live oder Live-Online

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf



Stress lass nach

Positive Energie im (Berufs-) Alltag

Herausfordernde Situationen erleben wir alle. Bei der Arbeit, Zuhause oder im privaten Umfeld.

Die Frage ist: Wie gehen wir damit um?

In diesem Training lernen Sie die **Positive Psychologie** kennen.

Sie entwickeln Ihre persönliche Strategie für **mehr Energie, Konzentration, Leistungsfähigkeit** und **weniger Stress** 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 Einflüssen.
 - Sie können herausfordernden Situationen in Ihrem Alltag mit innerer Stabilität begegnen.
 - Mit Ihrem persönlichen Handlungsplan können Sie kraftvoll, kreativ, mutig und lösungsorientiert auch neue Wege gehen.
-

Inhalte

Positive Psychologie - Fokus auf das Funktionierende

- Definition und Entstehung
- Abgrenzung zu „billigen Glücksversprechen“
- Positive Gefühle steigern - Widerstandskraft aufbauen
- Stress und negative Gefühle betrachten - Energieräuber eliminieren
- Widerstandskraft mobilisieren - Die positive Aufwärtsspirale

Mit dem **PERMA**-Modell zu mehr Energie und Wohlbefinden und weniger Stress

- **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
-

1 Tag oder als Kurzworkshop Live oder Live-Online

So erreichen Sie leichter 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. So können Sie nach dem Training Ihre Erkenntnisse in der Praxis umsetzen, Ihre Ziele erreichen und auch bei Druck und Stress gelassen und gesund 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- 2 Tage *Live oder Live-Online*

Individuelles Anschluss-Coaching nach Bedarf



Gekonnt kontern

Das richtige Wort zur richtigen Zeit

Kennen Sie das?

Nach einem Gespräch mit Kollegen oder Kunden oder nach einem Meeting **ärgern Sie sich, dass Sie nicht das gesagt haben, was Sie wirklich sagen wollten.**

Es fehlten Ihnen einfach zur rechten Zeit die passende Antwort oder der Mut, schnell, konstruktiv und vielleicht auch mit Humor zu kontern.

Die gute Nachricht ist: **Schlagfertigkeit „ohne Schlag“ ist erlernbar.**

Ihr Mehrwert

Sie erfahren in diesem Training wie Sie durch souveränes, wortgewandtes Auftreten - auch in unvorhergesehenen und privaten Situationen - Menschen überzeugen und unfaire Angriffe souverän abwehren.

Inhalte

Die innere Haltung als Spiegel unserer Kommunikation

- Fördern Sie Ihre positive Einstellung zu sich selbst
- Prüfen Sie Ihre Einstellung anderen Menschen gegenüber

Bleiben Sie cool

- Emotionen managen

Überzeugen Sie mit Ausstrahlung und souveränem Auftreten

- 3 Säulen der Ausstrahlung

Überzeugen Sie Menschen mit wirksamer Kommunikation

- Schnellkurs Schlagfertigkeit
 - Souverän reagieren - Strategien bei Unfairness und aggressiven Äußerungen
 - Charmant und witzig - So meistern Sie heikle Situationen mit Humor
 - Paradoxe Intervention - Das Gegenüber zur gewünschten Schlussfolgerung bringen
-

1 Tag Live oder Live-Online

3. Changekompetenz: Veränderungen leichter meistern



Hier bin ich!

Mein Potenzial nutzen

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 „Neugierien“
- 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 *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 Abperleffekt - 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.



Kreative Konfliktlösung

Chancen nutzen

Wo Menschen miteinander arbeiten, **sind Konflikte ganz natürlich**.

Sie kosten allerdings Nerven, Zeit und somit Geld.

Studien zeigen, dass **10 bis 15 % der Arbeitszeit** für Konflikte mit Kollegen, Kunden und Zulieferern **vergeudet** wird.

Konflikte können aber auch als **Chance für Entwicklung, Aufbruch und Verbesserung** gesehen werden.

Mit **wirkungsvollen Strategien** lösen Sie Ihre Konflikte, bleiben gelassen und leisten so auch einen wertvollen **Beitrag für den Unternehmenserfolg**.

Ihr Mehrwert

- Sie erkennen Konfliktursachen frühzeitig
 - Sie wenden aktiv lösungsorientierte Konfliktlösungsmethoden an
 - Sie können Spannungen nutzen, um die Zusammenarbeit zu verbessern, sich und Ihr Umfeld zu motivieren und so effektiv zum Unternehmenserfolg beizutragen
 - Sie verhindern Auseinandersetzungen durch eine kluge Konfliktprävention
-

Inhalte

Konflikte erkennen

- Ursachen und Symptome
- Distanz überbrücken

Meine Einstellung zu Konflikten

- Wie konfliktfähig bin ich?
- Was will ich vielleicht ändern?

Konflikte analysieren

- Konfliktverlauf
- Konfliktstile
- Konfliktarten

Konfliktlösungsverfahren

- 3 Schritte zur Konfliktlösung
- Win-Win-Gespräche
- Wertschätzende Kommunikation

Konfliktvorsorge

- Erwartungsmanagement
 - Konfliktvermeidung - Ein Teufelskreis
 - Emotionale Intelligenz
-

1 Tag Live oder Live-Online

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 zusammenarbeiten** 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.

Anti-Ärger-Training

Ärger verstehen und positiv nutzen

Ärger ist ein natürlicher, allerdings oft auch ein problematischer Teil unserer Emotionen. Er begegnet uns immer wieder im Umgang mit uns selbst und anderen. Ärger kostet Zeit, verursacht Stress, schadet unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden. In der heutigen schnelllebigen Welt ist es deshalb wichtig, bewusst, positiv und souverän mit ihm umzugehen.

Das Anti-Ärger-Training bietet Ihnen leicht umsetzbare Werkzeuge für mehr Gelassenheit im Umgang mit ärgerlichen Situationen - privat und beruflich. Für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

Inhalte

Grundlagen des Ärgers - Ärger verstehen

- Definition und Ursachen von Ärger
- Kosten und Nutzen des Ärgers

Selbstreflexion - Ärgerbewusstsein entwickeln

- Identifikation persönlicher Ärgerauslöser
- Analyse des eigenen Ärgerverhaltens

Ärger positiv nutzen

- 3 Stufen der Ärgerklärung
- Kommunikation der eigenen Vorstellungen
- Der Gegenpol des Ärgers - Gelassenheit
- Tipps für den Alltag

Praktische Übungen mit eigenen „Fällen“

- „Effizient“ ärgern

Ärger-Prävention im Alltag/Prophylaxe

- Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein
- Lebendige Beziehungen leben

Transfer in den Alltag - Persönlicher Anti-Ärger-Plan

1 Tag oder als Kurzworkshop Live oder Live-Online

Kommunikation in wertschätzender Klarheit

Brücken statt Mauern

Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte oft negative Auswirkungen. Das kostet viel Energie und Zeit und in Unternehmen auch Geld.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) ist eine **einfache, konstruktive und effektive** - von Marshall Rosenberg entwickelte - **Kommunikationsmethode** und eine innere Haltung. Sie verhilft zu einem wertschätzenden Miteinander, zu mehr Leichtigkeit und **weniger Stress** - für den gemeinsamen Erfolg.

In diesem Training erleben Sie, wie Sie sich **für Ihre Anliegen einsetzen, klares Feedback geben** und gleichzeitig eine **wertschätzende Haltung** für die andere Seite bewahren.

TEILNEHMERKREIS

Mitarbeitende, Führungskräfte und Teams, die ihr Kommunikationsverhalten mit Kund*innen und/oder untereinander reflektieren und verbessern möchten.

Inhalte

Warum wird es immer wieder mal schwierig miteinander?

- Brücken statt Mauern – Das Inselmodell

Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation

- Grundannahmen
- 3 Säulen

Kommunikation in wertschätzender Klarheit – 4 Schritte der positiven Handlungssprache

1. Beobachten ohne zu bewerten
2. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
3. Bedürfnisse ausdrücken
4. Bitten ohne Forderung oder Danke sagen

Empathisch und aufmerksam zuhören

- Wertschätzende, „kluge“ Fragen auf Augenhöhe

Körpersprache - Keine Bewegung ist zufällig

- Innere Balance – Erfolgreiche Körpersprache
- Erkennen von Emotionen

Praktische Übungen mit eigenen „Fällen“

- „Effizient“ ärgern

Gewaltfreie, wertschätzende Kommunikation im Alltag

- Mich für meine Anliegen einsetzen – Übungen
- Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken - Übungen

Umsetzungsplan

1 Tag oder als Kurzworkshop Live oder Live-Online

Deeskalationstraining

Souverän handeln - Eskalation vermeiden

Mitarbeitende, die Kontakt mit Kunden oder Patienten haben - sei es im Service, in öffentlichen Berufen, im Bildungsbereich, im Außendienst, in der Pflege oder im Krankenhaus - sind oft mit schwierigen Gesprächssituationen oder sogar mit aggressivem Verhalten konfrontiert. Missverständnisse oder Aggressionen können Stress auslösen und die Situation eskalieren lassen.

Genau hier setzt das Deeskalationstraining an. Es vermittelt wertvolles Wissen und wirksame Werkzeuge, um auch in schwierigen Situationen ruhig souverän zu handeln.

So können die Teilnehmenden ihre psychische und physische Gesundheit schützen.

Inhalte

Einstieg in das Thema Deeskalation

- Grundlagen der Deeskalation - Gewalt und Aggression in menschlichen Systemen
- Meinen Konfliktstil kennen und angemessen reagieren
- Reflexion der eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen - Emotionen managen

Entwicklung von deeskalierenden Handlungsmöglichkeiten

- Verschiedene Formen von Aggressionen
- Professioneller Umgang mit aggressiven Menschen - Gewaltprävention
- Praktische Lösungen zur Vermeidung von Eskalationen
- Deeskalierende Kommunikation - 4 Phasen

Praxisfälle

- Deeskalationsstrategien für Konfliktsituationen aus der Praxis
 - Checkliste Deeskalation
-

1 Tag **Live oder Live-Online**

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 mutig und neugierig machen, auf das, was kommt

Live oder Live-Online

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

Auch diese Themen biete ich als Kurzworkshop an:

Resilienztraining

So stärken Sie Ihre Widerstandskraft

Live oder Live-Online Beschreibung Seite 4

Stress lass nach

Positive Energie im (Berufs-) Alltag

Live oder Live-Online Beschreibung Seite 5

Anti-Ärger-Training

Ärger verstehen und positiv nutzen

Live oder Live-Online Beschreibung Seite 18

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

Platz für Ihre Notizen

Lined area for notes with horizontal orange lines and a faint background illustration of a notepad with two orange dots and a curved line.

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

