

# SINNWERKSTADT

*Es ist sinnlos zu sagen: Wir tun unser Bestes. Es muss dir gelingen, das zu tun was erforderlich ist.*

~ Winston Churchill ~

## INHOUSE- SEMINARANGEBOTE UND TRAININGS

01.01.2020

Stephanie Utz

**SINNWERKSTADT**

Beratung Coaching  
Mediation

Thurmayerstraße 2  
93049 Regensburg  
Tel: +49 (0)941 – 607 12 907  
Mobil: +49 (0)171- 179 44 93  
[info@sinnwerkstadt.de](mailto:info@sinnwerkstadt.de)  
[www.sinnwerkstadt.de](http://www.sinnwerkstadt.de)

## Beraterprofil

# Stephanie Sophia Utz

Dipl. Ing. Architektin, Volljuristin

Mehr als 20 Jahre Berufserfahrung als Führungskraft und in Bereichen der Mediation, Coaching und Organisationsentwicklung



## Qualifikationen

- Volljuristin Zweites Staatsexamen (Uni)
- Diplom- Ingenieurin Architektur (FH)
- Zertifizierte Wirtschaftsmediatorin (BMWA)
- Zertifizierter Systemischer Coach und Teamentwicklerin (DBVC) und nach Symbolon-Methode® (ICF)
- Organisationsentwicklerin nach Trigon® und Syst®
- Dipl. Burnout Prophylaxe Trainerin Body an Health Academy Österreich
- Zertifizierte Moderatorin und Kommunikationstrainerin
- Methoden zur Kommunikations- und Persönlichkeitsanalyse wie DISG®, systemische Transaktionsanalyse
- Dozentin an verschiedenen Hochschulen/ Instituten
- Autorisierte Prozessberaterin zum Förderprogramm UnternehmensWert:Mensch

## Arbeitsschwerpunkte

- Begleitung von Veränderungsprozessen und Organisationsentwicklung
- Führungskräfte- und Teamentwicklung
- Führungskräfte-Coaching
- Mediation, Konfliktklärung
- Begleitung und Moderation von Ziel- und Strategieprozessen
- Begleitung in der Projektsteuerung
- Moderation von Beteiligungsprozessen in allen wesentlichen Projekten
- Trainings und Seminare

## Referenzen (Auswahl)

- Organisationsentwicklung und Begleitung von Veränderungsprozessen von Unternehmen und Organisationen als mehrjährige Prozesse
- Teamentwicklung und Klärung von schwerwiegenden Konflikten von Teams in Unternehmen
- Strategieentwicklungen für diverse Unternehmen und Organisationen
- Coaching von Führungskräften und regelmäßige Begleitung zu Themen „werteorientierte und gesunde Führung“, „Zeitmanagement und persönliche Ressourcen“, „Menschen und sachgerechte Kommunikation“, „Konfliktklärung und Umgang mit Mitarbeitern“, „Burnout-Prophylaxe und Resilienz“ etc.
- Begleitung von Organisationen zur Entwicklung von Strategien zur Mitarbeiterzufriedenheit, Wertschätzender Führung, Entwicklung von Ideen- und Beschwerdemanagement
- Begleitung von Großprojekten mit Mediation zwischen unterschiedlichen Interessengemeinschaften
- Seminare und Trainings zu werteorientierte Führung, Ressourcenmanagement, Kommunikation, Konflikte, Kreativität und Querdenken, Gesundheit, Teamentwicklung und Projekt- und Zeitmanagement – auch individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst buchbar

## Berufserfahrung

- 20 jährige Berufserfahrung als Führungskraft im öffentlichen Dienst
- Seit 2008 nebenberuflich tätig als Mediatorin, systemischer Coach, Unternehmensberaterin und Organisationsentwicklerin und Trainerin
- Seit 2013 selbständig in den obengenannten Tätigkeitsfeldern und Inhaberin der Sinnwerkstadt Regensburg

## Branchenerfahrung

- mittelständische Unternehmen
- Öffentliche Institutionen und Verwaltungen
- Unternehmen im Sozial- und Gesundheitswesen
- Banken und Finanzwesen
- Bau – und Ingenieurwesen
- Medien, Werbung und Marketing
- Rechts- und Steuerkanzleien

# DIE KRISE ALS CHANCE - KRISENMANAGEMENT

## Wie meistern wir die Krise?

**NEU!**

In der Krise zeigt sich wie stabil sind Ihre Strukturen, die Teams, Ihre Führung und Kommunikation? Sie werden als Unternehmen daran gemessen, wie Sie damit umgehen.

Fragestellungen wie:

- Wie meistere ich die Krise? Was hat oberste Priorität? Wie manage und führe ich nach Innen und nach Außen?
  - Wo stehen wir und wo sind die strategischen Stellschrauben? Wie finde ich schnell Ideen und Lösungen?
  - Was kann ich tun, was kann ich sagen, was nicht und wann?
  - Wie motiviere ich meine Mitarbeitenden und mich?
- sind üblich und drängen sich in gerade dann auf.

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte aller Bereiche

### SEMINARINHALTE UND ZIELE

#### Inhalte des Seminars:

- Was ist Krise, welche Phasen gibt es?
- Besonderheiten für Kommunikation in der Krise
- Führung und Motivation der Mitarbeitenden
- Wie gehe ich heran um erste schnelle effektive Ideen und Maßnahmen zu finden

#### Ziele des Seminars:

- Sie fühlen sich sicherer in der Krise, souveräner Umgang mit Krisen
- Klarheit in Ihrer Führung und Kommunikation
- Kennenlernen von Krisen- und Konfliktmanagementmethoden
- Kennenlernen von Teamentwicklungsmethoden

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

1 - 2 Tage je nach Intensität mit max. 12 Teilnehmern

# FÜHRUNG UND GESUNDHEIT

## Gesundheit managen - Ressourcen schonen Energie aufbauen durch gesundheitsförderliche Führung

Nachhaltiges Gesundheitsmanagement ist für Unternehmen mittlerweile zwingend erforderlich.

Die demographische Entwicklung erfordert neue Formen des Umgangs mit den Themen: Alterung der Belegschaft, drohender Fachkräftemangel, Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Erhalt der Wettbewerbsfähigkeit und langfristiges Kostenmanagement.

Vor allem psychische Gesundheitsgefahren stehen dabei in den letzten Jahren im Fokus. Die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage, die auf psychische Erkrankungen zurückgeht, steigt dramatisch an, allein von 1997 bis 2010 um mehr als 100 %. Durch den Arbeitsplatz verursachte psychische Erkrankungen führen zu Produktionsausfällen von jährlich über 2,5 Milliarden Euro in Deutschland, die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten werden auf mehr als 75 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.

Gesunde und motivierte Mitarbeiter/-innen sind eine wichtige Ressource für die Leistungsfähigkeit Ihrer Firma – insbesondere vor dem Hintergrund der zunehmenden Arbeitsdichte, der knappen Personalressourcen und der alternden Belegschaft.

Ein enger Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Mitarbeitergesundheit besteht nach Expertenmeinung. Die Zufriedenheit mit dem Vorgesetzten geht unmittelbar einher mit der Motivation, dem Engagement und der Krankheitshäufigkeit der Mitarbeiter.

Wesentliche Elemente gesundheitsfördernder Führung stellen dabei eine geschulte Selbst- und Fremdwahrnehmung, Kommunikationsfertigkeiten, sowie der Umgang mit eigenen Erfahrungen mit Motivation und Demotivation dar.

Als Führungskraft sind sie zunehmend mit gesundheitsgefährdeten und eventuell bereits „ausgebrannten“ Mitarbeitenden konfrontiert. Es wird erwartet, dass Sie einen positiven Einfluss auf die Motivation, die Arbeitszufriedenheit und die Gesundheit Ihrer Beschäftigten ausüben. Gleichzeitig nehmen Sie durch Ihr eigenes „Gesundheitsverhalten“ eine wichtige Vorbildfunktion wahr.

Dies stellt Sie vor die Herausforderung abzeichnende Überbelastungen, Krisen und Gefährdung bei Ihren Mitarbeitern/-innen frühzeitig wahrzunehmen und richtig zu reagieren, um deren Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die Verantwortung für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden übernehmen und an Ihrer Führung arbeiten wollen

### SEMINARZIEL

Vorstellung und Erarbeiten von Bausteinen gesundheitsförderlicher Mitarbeiterführung:

- Was trägt dazu bei, dass Mitarbeitende und Führungskräfte gesund bleiben?
- Wie können Zeichen der Überlastung frühzeitig erkannt werden?
- Wie kann das Repertoire an Möglichkeiten für einen gesunden Arbeitsstil erweitert werden?
- Welche Ressourcen können dafür genutzt werden?
- Die Führungskraft als Vorbild – was sind die eigenen Anteile?
- Welche Maßnahmen werden von Mitarbeitenden besonders geschätzt und angenommen?
- Welche sind besonders effektiv?

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

2 Tage mit max. 12 Teilnehmende

# WERTEORIENTIERTE KOMMUNIKATION

## Was macht mich als Führungskraft aus?

Kommunikation ist in allen Bereichen der Tätigkeit einer Führungskraft ein wichtiges Element für Erfolg. Sie wirkt sowohl innerhalb des Unternehmens, als auch im direkten Kontakt mit Kunden nach außen und ist geprägt von Werten.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:  
Welche Werte prägen Sie und Ihre Kommunikationskultur? Was steckt dahinter?  
Hat Ihr Unternehmen gemeinsame Werte?

Die eigene Wertelandschaft kennen und formulieren können ist die Basis Ihrer erfolgreichen Führung.

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte aller Bereiche

### SEMINARINHALTE UND ZIELE

#### Inhalte des Seminars:

- Wertorientierte Kommunikation: Was ist das? Wie lebe ich es?
- Wertecheck: Was ist mir wichtig und wie kann ich das in meine Tätigkeit, einbringen?
- Glaubhaftigkeit: Wann verletze ich meine Werte?
- Selbstdarstellung: Wie kommuniziere ich angemessen meine Werte und Grenzen?
- Zuhören:

#### Ziele des Seminars:

- Sie wissen, wie sie und Ihre Kommunikation wirksam ist.
- Sie entdecken und definieren Ihre eigenen Werte.
- Sie lernen wann Sie Ihre Werte einzusetzen und wann es Zeit für Abgrenzung ist.
- Sie erkennen, wenn Werte anderer verletzt werden und können darauf reagieren.
- Sie finden, halten und verteidigen Ihre eigene Mitte
- Sie lernen Liebevoll /Wertschätzend Nein-Sagen
- Sie erkennen den Unterschied zwischen akzeptieren und zustimmen
- Weich zum Menschen und hart in der Sache

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

2 Tage mit max. 12 Teilnehmern

# FÜHREN

## Wie führe ich?

Als Führungskraft sind Sie besonders gefordert, denn nur wer sich selbst und die Verhaltensweisen seines Gegenübers kennt, kann erfolgreich führen. Wie Sie führen, kommunizieren, auf die jeweilige Situation oder Herausforderung reagieren ist von entscheidender Bedeutung.

Führen beinhaltet viele Aspekte:

- Wie kommuniziere ich?
- Welchen Führungsstil lebe ich?
- Was sind meine Werte, was sind die Werte meiner Mitarbeitenden?
- Kann ich meine Mitarbeitenden motivieren?
- Was brauchen meine Mitarbeitenden um mich als kompetente Führungskraft zu erleben?
- und noch vieles mehr.....

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die mit allen Facetten der Führung gefordert sind

### SEMINARINHALTE

Das Seminarkonzept ist an den wichtigen Themen der Praxis orientiert und geht auf Ihre Fragen und Themen ein - von der Praxis für die Praxis.

Erfolgsfaktoren der Führung werden mithilfe von Theorie- und Praxiserfahrung vertieft.

Sie lernen ihren Führungsstil besser kennen und mit neuen Aspekten zu füllen.

Sie können sich selbst und Ihr Team besser unterstützen und die Arbeit effektiver gestalten. Kurz zusammengefasst: - diese Erkenntnisse unterstützen Sie in Ihrer Arbeit, Gesundheit und auch in Ihrem Zeitmanagement.

Anhand von Praxisbeispielen erlernen Sie bewährte Methoden der Führung mit neuen Aspekten aus der wertschätzenden Führung und Resilienzforschung.

### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information mit Coachingelementen.

Sie als Teilnehmende bringen Themen ein, diese werden in der großen Runde besprochen, Erfahrungen ausgetauscht.

Im Zwiegespräch und unter aktiver Einbeziehung der Teilnehmenden werden die Fragen praxisnah beantwortet und Lösungen erarbeitet. In Übungen lernen Sie das Erlernte umzusetzen.

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Um Ihnen ein intensives Arbeiten zu ermöglichen und dabei möglichst individuelle Lernmomente zu generieren, ist die **Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt, 1 bis 3 Tage je nach inhaltlicher Tiefe**

# FAKTOR MENSCH IM PROJEKT

## Wie leite ich Projekte erfolgreich?

Projekte oder Teams kommen aufgrund der Anforderungen, Begleitumstände oft an Ihre Grenzen. Große Verantwortung hat dabei der Projekt- oder Teamleiter. Er muss neben dem technischen Wissen, den Abläufen auch die Menschen und deren Bedürfnisse, Fähigkeiten und Verhalten im Blick haben. In diesem Seminar beschäftigen wir uns im Wesentlichen mit folgenden Fragestellungen: Welche Mechanismen und Handlungsweisen sind für ein gelingendes Projekt notwendig, wie nehme ich mein Team mit? Welche Personen und Fähigkeiten sind erforderlich?

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte insbesondere Projektleiter oder Teamleiter

### SEMINARINHALTE UND ZIELE

Das Seminar zeigt auf welche Voraussetzungen für ein Projekt und ein gutes Team auf der menschlichen Seite notwendig sind.

Es ist an den wichtigen Themen der Praxis orientiert und geht auf Ihre Fragen und Themen ein – es ist aus der Praxis für die Praxis konzipiert.

#### Inhalte:

Einführung in psychologische Aspekte | Faktoren für das Gelingen | Elemente der Moderation – Methodik | Umgang mit Druck und Konflikten, Haltung und eigene Anteile | Praxisbeispiele und Übungen

### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information, wie auch als kollegiale Beratung mit Coachingelementen. Sie als Teilnehmende bringen Themen ein, diese werden in der großen Runde besprochen, Erfahrungen ausgetauscht. Im Zwiegespräch und unter aktiver Einbeziehung der Teilnehmenden werden die Fragen praxisnah beantwortet und Lösungen erarbeitet. In Übungen lernen Sie das Erlernte umzusetzen.

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Die Teilnehmerzahl ist auf **12 Personen** begrenzt. , 1 bis 3 Tage je nach inhaltlicher Tiefe

# FÜHREN UND TEAM

## Wie führe ich erfolgreich ein Team?

Als Führungskraft ist man sowohl für das Fachliche aber auch das Zwischenmenschliche verantwortlich. Sie suchen sich die passenden Personen und leitet das Team.

Die Fachlichkeit aller Teammitglieder führt nicht automatisch dazu, dass dadurch ein funktionierendes und effektives Team entsteht. Als Führungskraft müssen sie die Menschen und deren Bedürfnisse, Fähigkeiten und Verhalten im Blick haben und die Mitglieder richtig einsetzen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns im Wesentlichen mit folgenden Fragestellungen:

Wie finde ich die passenden Teammitglieder? Welche Personen und Fähigkeiten sind erforderlich? Wie führe ich sie zusammen? Was macht ein starkes Team aus?

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte insbesondere Projektleiter oder Teamleiter

### SEMINARINHALTE UND ZIELE

Das Seminar konzentriert sich ausschließlich auf das Thema Mensch zeigt auf welche Voraussetzungen für ein gutes Team notwendig sind. Was Sie als Führungskraft als Teamleiter mitbringen sollten. Wie Sie Ihr Team entstehen lassen und gemeinsam die Aufgaben lösen können.

Es ist an den wichtigen Themen der Praxis orientiert und geht auf Ihre Fragen und Themen ein – es ist aus der Praxis für die Praxis konzipiert.

#### Inhalte:

Einführung in die Teampsychologie | Teamtypen und die Auswahl der Teammitglieder | Elemente die das Team zusammenführen und gemeinsam Wachsen lassen | Praxisbeispiele und Übungen

### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information, wie auch als kollegiale Beratung mit Coachingelementen. Sie als Teilnehmende bringen Themen ein, diese werden in der großen Runde besprochen, Erfahrungen ausgetauscht. In Übungen lernen Sie das Erlernte umzusetzen.

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Die Teilnehmerzahl ist auf **12 Personen** begrenzt. , 1 bis 2 Tage je nach inhaltlicher Tiefe



## AUCH ERHOLUNG WILL GELERNT SEIN

### Leistungsstärke durch Erholung

Leistungsfähigkeit braucht Erholung. Diese regenerative Gegenwelt gibt es zu entdecken. Fachliche Informationen werden ergänzt durch praktische Übungen, die Sie jederzeit anwenden können. Lernen Sie durch Selbsterfahrung, wie Sie eigene persönliche Belastungen mit Gegenmaßnahmen bewältigen können.

#### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden, die einen Beitrag für Ihre Erholung und damit Gesundheit leisten wollen.

#### SEMINARINHALTE

- **Regenerationstraining**  
Auseinandersetzung mit den eigenen konkreten Belastungen und der Beschäftigung mit Möglichkeiten der regenerativen Bewältigung.  
Anregungen die persönliche Beanspruchung-Erholungs-Bilanz zu reflektieren und um individuelle Möglichkeiten des Belastungsausgleichs entdecken und im Alltag verankern zu können.
- **Genusstraining**  
Entdecken Sie Ihre persönliche Vorlieben und was Sie wieder in einen genussvollen Zustand bringt.
- **Entspannung und Achtsamkeit**  
Sie lernen welche Aspekte zu einer nachhaltigen Entspannung beitragen und wie Sie sie einsetzen können.  
Hinweise und Übungen, wie Sie in Ihren Alltag mehr Achtsamkeit einfließen lassen können

#### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

0,5 - 1 Tage mit max. 12 Teilnehmenden



## IN BALANCE - ERFOLGREICH UND GESUND

### Ressourcen schonen, Energiereserven finden und aufladen

Etwa 20% aller Berufstätigen und jeder vierte Manager brennen aus, in manchen Branchen sind bis zu 50% aller Mitarbeiter vom sogenannten Burnout-Syndrom betroffen. Zu spät erkannt, führen die Folgen der Erschöpfung zu körperlichen Beschwerden und oft lang andauernden Arbeitsunfähigkeit.

Die Aufgaben einer Führungskraft sind enorm anspruchsvoll und extrem zeitintensiv. Das Gefährdungspotenzial im Laufe ihrer Beschäftigung auszubrennen ist sehr hoch. Die Fähigkeit sich an die belastenden Arbeitsbedingungen gut anzupassen und dabei selbst im Gleichgewicht zu bleiben, ist eine der größten Herausforderungen der Führungsposition. Misslingt dies dauerhaft, drohen Einbußen an Leistungsfähigkeit, Erschöpfung und sogar Burnout. Selbstfürsorge ist daher ein wichtiger Bestandteil Ihrer Eigenverantwortlichkeit und Ihrer Selbstkompetenz. Sie besteht aus erlernbaren Methoden und Werkzeugen, die der erfolgreichen Bewältigung von Arbeits- und Lebensaufgaben dienen.

#### ZIELGRUPPE

Führungskräfte aller Bereiche

#### SEMINARINHALTE UND ZIELE

Anhand von vielen praktischen Beispielen, Tipps und Übungen aus der Coachingpraxis wird erläutert, woran Sie ein drohendes Burnout frühzeitig erkennen, wie Sie sich vor dem Ausbrennen schützen und wie Sie rechtzeitig gegensteuern können.

Im Seminar werden konkrete Maßnahmen für Ihren Arbeitsalltag erarbeitet.

- Burnout - was ist das? Wer brennt aus? - Die Besten sind betroffen.
- Woran erkennt man, dass man selbst ausbrennt? – individueller Burnout-Test und Checkliste, Fallbeispiele
- Warum brennen Menschen aus? - Institutionelle und individuelle Ursachen
- Möglichkeiten des frühzeitigen Gegensteuerns - Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, eigene Möglichkeiten
- „Erste Hilfe“, wenn der Akku leer ist

#### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

3 Tage bis 1 Woche mit max. 12 Teilnehmenden



## GESUND UND ERFOLGREICH IM UNTERNEHMEN

Führungskräfte und Personalverantwortliche sind zunehmend mit "brennenden" und ausgebrannten Mitarbeitenden konfrontiert. Dies stellt Sie vor die Herausforderung, sich abzeichnende Krisen und Burnout bei Mitarbeitenden frühzeitig wahrzunehmen und richtig zu reagieren, um Leistungsfähigkeit zu erhalten und damit Produktivitätsverluste, Fehlzeiten, Fluktuation und wirtschaftliche Folgen von Burnout möglichst gering zu halten.

Erfahren Sie mehr über die Anzeichen und sensibilisieren Sie sich für Ihre Mitarbeitenden und für sich.

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte, Personalentwickler

### SEMINARZIELE

Im Seminar werden konkrete Maßnahmen für Ihren Arbeitsalltag erarbeitet.

- Sensibilisierung für Burnout-Frühsignale im Unternehmen
- Kennenlernen von Ursachen und Grundlagen des Burnouts
- Handlungsfelder und Umgang mit Burnout im Unternehmen
- Möglichkeiten des Gegensteuerns
- Eigene Anteile kennenlernen

### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information mit Trainings- und Coachingelementen.

Sie als Teilnehmende bringen Themen ein, diese werden in der großen Runde besprochen, Erfahrungen ausgetauscht. Im Zwiegespräch und unter aktiver Einbeziehung der Teilnehmenden werden die Fragen praxisnah beantwortet und Lösungen erarbeitet. In Übungen lernen Sie das Erlernete umzusetzen.

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

1 - 3 Tage je nach inhaltlicher Tiefe mit max. 12 Teilnehmern



# RESILIENZ

## Was zeichnet resiliente Menschen aus?

Resilienz beschreibt den Prozess einer guten Anpassung an schwierige Situationen und belastende Veränderungen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben verschiedene Faktoren identifiziert, welche die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen beeinflussen. Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann seine persönliche Resilienz erhöhen. Sie erfahren, was Sie von widerstandsfähigen Menschen für kommende Krisen lernen können und bekommen erste Impulse, um Ihre eigene Resilienz zu steigern.

Konstruktiver Umgang mit Konflikten, setzt Ressourcen frei, schafft Klarheit und sorgt für die eigene Gesundheit. Selbstwirksamkeit, dieser Faktor bestimmt, ob und wie schwierige Situationen gemeistert werden.

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeiter die an ihrer Resilienz arbeiten wollen

### SEMINARINHALTE UND ZIELE

Vorstellung und Erarbeiten von Bausteinen gesundheitsförderlichen Handelns:

- Informationen aus der Resilienzforschung
- Die eigenen gesundheitsfördernde Verhaltensweisen erkennen und ausbauen
- Übungen für persönliche Resilienz
- Was trägt dazu bei, dass ich gesund bleibe?
- Wo sind Ansätze für die eigene Resilienz?
- Wie kann die Selbstwirksamkeit gestärkt werden?
- Welche Ressourcen können dafür genutzt werden?

### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information, Übungen und Coachingelementen.

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

1 bis 2 Tage mit max. 12 Teilnehmenden

# ONLINE-MEETINGS EFFEKTIV UND LÖSUNGSORIENTIERT FÜHREN

## NEU!

Wir alle waren in letzter Zeit mithilfe von Online-Meetings in Besprechungen für das laufende Geschäft, Projekte, Teamgespräche usw. miteinander vernetzt. Kaum ein Unternehmer / eine Unternehmerin konnte auf die Kommunikation über den digitalen Raum verzichten. Diese Möglichkeit wird in Zukunft noch mehr genutzt werden und im Arbeitsalltag bleiben. Um Online-Meetings wirklich professionell und effektiv führen zu können, benötigt man wesentliche Grundkenntnisse der digitalen Kommunikation.

### ZIELGRUPPE

Führungs- und Fachpersonal in Unternehmen, Verwaltungen die tagtäglich Besprechungen in virtuellen Raum führen müssen

### SEMINARINHALTE UND ZIELE

In diesem Webinar wird ein Basiswissen über die professionelle Online-Moderation vermittelt. Themen, wie der sichere Umgang mit den wichtigsten Kommunikationstechniken, den Besonderheiten die sich online ergeben und den Regeln vor der Webcam sind Teil der Seminarinhalte. Sie lernen neben den Basics der Kommunikation, die auf die digitale Kommunikation zugeschnittene Elemente und üben gemeinsam in Gruppen. „Learning by Doing“ das ist die beste Methode, um neue Fähigkeiten zu testen und zu erlangen. Genau deshalb steigen wir in diesem exklusiven Live-Online-Training direkt in die Praxis ein. Digitales Raum- und Zeitmanagement, der Umgang mit der Technik sowie die Kommunikation im virtuellen Raum werden so zum Kinderspiel. Mit diesem Live-Online-Training lernen Sie, Ihre Teilnehmer durch ein professionelles und sicheres Auftreten im virtuellen Besprechungsraum zu führen.

Das Grundlagenseminar verschafft einen Überblick über die möglichen Arten der Moderation, vermittelt anhand von Praxisbeispielen und Übungen. Das Seminar ist an den wichtigen Themen der Praxis orientiert und geht auf Ihre Fragen und Themen ein – es ist aus der Praxis für die Praxis konzipiert.

#### Themen:

Einführung in die Kommunikation | -elemente der Moderation – Methodik | Besonderheiten im virtuellen Raum | online Moderationstechniken | Praxisbeispiele und Übungen

### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information wie auch als Übungsplattform.

Sie als Teilnehmende bringen Themen ein, diese werden in der großen Runde besprochen, Erfahrungen ausgetauscht. Im kleinen Rahmen von maximal 20 Teilnehmern tauchen wir in die Tiefen der Online-Kommunikation ab: die Teilnehmer haben die Gelegenheit, eine kurze Session selbst zu moderieren und Feedback darauf zu erhalten. In Übungen lernen Sie, das Erlernte umzusetzen.

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Die Teilnehmerzahl ist auf **20 Personen** begrenzt. , 0,5 bis 1 Tag je nach inhaltlicher Tiefe



# GESPRÄCHSFÜHRUNG

## Schwierige Gesprächssituationen erfolgreich meistern

Ihre Tätigkeit birgt viele schwierige Situationen?

Das Verhalten, wie Sie auf die jeweilige Situation reagieren ist von entscheidender Bedeutung.

Es ist entscheidend ob Sie als kompetente Gesprächspartner/in wahrgenommen werden.

Fachlichkeit alleine zählt nicht. Nur wer die Verhaltensweisen seines Gegenübers kennt, die Dynamik eines Gespräches versteht, kann gelassen reagieren

Das Seminar möchte alle Führungskräfte und Mitarbeitende ansprechen und unterstützen, die im Alltag immer wieder an Konfliktthemen und Grenzen stoßen.

### ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Mitarbeitende mit Kundenkontakt oder die anderweitig schwierige Gespräche zu führen haben.

### SEMINARINHALTE UND ZIELE

Erfolgsfaktoren Ihrer Kommunikation und Ihres Verhaltens werden mithilfe von Theorie- und Praxiserfahrung vertieft.

Sie lernen ihre Rolle als souveräner Gesprächspartner kennen und meistern.

Lernen, Sie das für Sie passende Konfliktmanagement kennen, unfaire Angriffe abzuwehren und wie Sie auch in schwierigen Situationen gelassener reagieren können. Diese Erkenntnisse unterstützen Sie in Ihrer Arbeit, Gesundheit und auch in Ihrem Zeitmanagement.

Anhand von Praxisbeispielen erhalten Sie ein Handwerkszeug, auch bei konflikträchtigen Situationen souverän und wertschätzend mit Ihren Gesprächspartnern umzugehen.

### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information mit Training und Coachingelementen.

Sie als Teilnehmende bringen Themen ein, diese werden in der großen Runde besprochen, Erfahrungen ausgetauscht.

Im Zwiegespräch und unter aktiver Einbeziehung der Teilnehmenden werden die Fragen praxisnah beantwortet und Lösungen erarbeitet. In Übungen lernen Sie das Erlernete umzusetzen.

### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Um Ihnen ein intensives Arbeiten zu ermöglichen und dabei möglichst individuelle Lernmomente zu generieren, ist die Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt, 1 bis 3 Tage je nach inhaltlicher Tiefe



# MODERATION VON PLANUNGSVORHABEN

Partizipation ist ein wesentliches Element für alle Beteiligungsprozesse. Die Bürger sind Mitgestalter und Experten des örtlichen Gemeinwesens. Die Moderation ist ein Teilbereich, der hier einen wesentlichen Beitrag leisten kann. Nicht jedes Vorhaben muss über einen groß angelegten Beteiligungsprozess mit externer Unterstützung begleitet werden. Häufig ist eine gut angelegte Moderation sinnvoll und ausreichend.

Die Arten und die Vorgehensweisen der Moderation sind vielseitig einsetzbar. Sie ermöglicht fachliche Inhalte für Bürger verständlich zu machen und die Bürgerschaft einzubinden. Der Gewinn an Informationen und Akzeptanz auf allen Seiten ist gewährleistet.

## ZIELGRUPPE

Die Veranstaltung richtet sich an Architekten und Ingenieure, sowie das Führungs- und Fachpersonal in der öffentlichen Verwaltung.

## SEMINARINHALTE UND ZIELE

Das Grundlagenseminar verschafft einen Überblick über die möglichen Arten der Moderation, vermittelt anhand von Praxisbeispielen und Übungen die Techniken und gibt einen Ausblick auf die Präsentations- bzw. Beteiligungsmöglichkeiten.

Das Seminar ist an den wichtigen Themen der Praxis orientiert und geht auf Ihre Fragen und Themen ein – es ist aus der Praxis für die Praxis konzipiert.

### Themen:

Einführung in die Kommunikation | -elemente der Moderation – Methodik | Abgrenzung von Moderation zu Mediation, Anwendungsbereiche | Moderationstechniken | Sprache, Haltung und nonverbale Kommunikation | Präsentationsmöglichkeiten | Praxisbeispiele und Übungen

## METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information wie auch als kollegiale Beratung mit Coachingelementen. Sie als Teilnehmende bringen Themen ein, diese werden in der großen Runde besprochen, Erfahrungen ausgetauscht. Im Zwiegespräch und unter aktiver Einbeziehung der Teilnehmenden werden die Fragen praxisnah beantwortet und Lösungen erarbeitet. In Übungen lernen Sie das Erlernte umzusetzen.

## DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Die Teilnehmerzahl ist auf **12 Personen** begrenzt. , 1 bis 3 Tage je nach inhaltlicher Tiefe

## AUCH SIE SIND KREATIV

### Mit Kreativität und Querdenken - Aufgaben anders lösen – ein Erfolgsschlüssel für eine gute Lösung

Unsere Arbeit wird immer komplexer - Herausforderungen und Aufgaben lassen sich nicht immer gleich lösen. Alles verändert sich, unsere tägliche Arbeit wandelt sich und erfordert es, ausgetretene Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen. Situationsänderungen passieren so schnell, dass wir immer spontaner und flexibler reagieren müssen. Querdenken, angewandter Kreativität und flexiblen Arbeitsmethoden können ein Schlüssel dafür sein, die anstehenden Aufgaben besser zu bewältigen.

Ihre Innovationsfähigkeit ist hierbei ein wichtiger Baustein.

Wir folgen meist unseren gewohnten Abläufen, bewährten Handlungs- und Denkweisen und Strukturen.

Wie steuern und finden wir Lösungen für unsere Aufgaben, was wäre anders, wenn ich das mit kreativen Methoden tun würde?

#### ZIELGRUPPE

Führungskräfte die ihre Kreativität entdecken, „aufwecken“ und für sich und das Unternehmen erfolgreich einsetzen wollen.

#### SEMINARINHALTE UND ZIELE

- **Wie kreativ bin ich und wie kann ich meine Kreativität üben und fördern?**
- **Methoden zur Steigerung der Kreativität**
- **Instrumente und Techniken Herausforderungen kreativ zu lösen**
- **Denkmuster erkennen und auflösen**

Hier setzt unser Workshop an, dabei liegt der Schwerpunkt des Seminars bei der Vermittlung von Techniken/Methoden/Instrumenten zur Lösung komplexer Probleme/Herausforderungen (Förderung von Kreativität / Vermittlung von Kreativitätstechniken).

Im Seminar lernen Sie kreative Arbeitstechniken kennen sowie die notwendigen Voraussetzungen dafür und erproben sie an praxisnahen Beispielen. Sie erleben, wie die eigenen kreativen Potentiale geweckt und ihre Innovationsfähigkeit weiterentwickelt werden kann.

Beginnen Sie Ihren „Kreativen“ in Ihnen zu entdecken oder wieder aufzuwecken.

Sie werden lernen wie Herausforderungen und Probleme neu und kreativ gelöst bzw. angegangen werden können.

**Raus aus den alten Schuhen und Mustern – entdecken Sie das spielerische Kind in sich!**

#### METHODIK

Aufgebaut ist das Seminar sowohl als fachliche Information mit vielen Übungen zur Aktivierung der Kreativität. Zusätzlich unterstützen sie beratende Elemente aus dem Coaching.

#### DAUER UND TEILNEHMERZAHL

Um Ihnen ein intensives Arbeiten zu ermöglichen und dabei möglichst individuelle Lernmomente zu generieren, ist die **Teilnehmerzahl auf 12 beschränkt., 1 bis 3 Tage je nach inhaltlicher Tiefe**