

Workshop-Themen Kurzbeschreibungen

Stressmanagement

1. Stressmanagement inkl. aktive Stressreduktion mit Atemtechnik
Stressauslösende Faktoren erkennen (reflektieren über das eigene Verhalten, Stressreaktionen (Körperlich, Mental, Emotional, Verhalten) Bewältigungsstrategien (kurzfristige langfristige Methoden, Parasympathikus aktiv aktivieren mit verschiedenen Atem-Methoden).
2. Stressmanagement im Führungsalltag inkl. aktive Stressreduktion mit Atemtechnik
Beschreibung wie oben mit dem Zusatz: beleuchten des Führungsstils, Stressabbau im Team, Spannungsfeld Unternehmensleitung/Mitarbeiter, Kommunikation, Konfliktverhalten, Fehlerkultur
3. Stressmanagement „wieder tief durchatmen“ Schwerpunkt Atmen
Schwerpunkt auf der Methodik des Atmens, Meditationstechniken, Entspannungstechniken
4. Stressmanagement mit Schwerpunkt Resilienz – Neues Denken
Grundaufbau wie bei Workshop 1, Schwerpunkt schwierige berufliche Situationen mit veränderten neuen Denkmustern begegnen

Kommunikation

5. Kommunikation
Grundlagen der Kommunikation, Authentizität/Kongruenz, Objektive/Subjektive Wahrnehmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Empathie, Kommunikationsmodelle: Sender/Empfänger Prinzip, Eisberg, vier Seiten einer Nachricht, Dramadrei-eck, Transaktionsanalyse
6. Kommunikation mit Storytelling
Basis wie Workshop 5. Die Kraft mittels einer Geschichte Vertrauen schaffen, das Mitfühlen aktivieren, motivieren, überzeugen mehr als Fakten
7. Kommunikation Verkauf (Telefon / Außendienst)
Basis wie Workshop 5 und 6 mit Bedürfniserkennung beim Kunden Schwerpunkt
8. Kommunikation Konfliktgespräche
Basis wie Workshop 5 mit Schwerpunkt gewaltfreie aber kraftvolle Kommunikation

Motivation / Persönlichkeitsbildung / Teamentwicklung

9. Selbstmotivation (schwierige berufliche Situationen meistern)
Wird speziell auf die Teilnehmer zugeschnitten – Bereitschaft zur Selbstreflexion sollte vorhanden sein, kann Themen von Stress, Kommunikation, Konflikt und reflektieren vom eigenen Verhalten und Erleben beinhalten.
10. „Achtsames Führen“
Basis wie Workshop 2 vertiefte Reflexion über das eigene Verhalten mit Schwerpunkt mentale Techniken im Führungsalltag
11. Als Team wachsen
Wird speziell für die jeweilige Abteilung bzw. für das jeweilige Team zugeschnitten. Time Management, neue Strategien, Handlungsalternativen oder Tagesaktuelle Themen beleuchten. Kann moderierend oder supervidierend abgehalten werden.

Weitere Angebote im Bereich Coaching, Beratung, Mediation und Supervision, wie auf meiner Homepage beschrieben, sind nach einem kurzen Aufklärungsgespräch auch kurzfristig buchbar.