

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. Resilienzmodell – Neues Denken

Eingefahrene Denkmuster überprüfen und neu definieren (Mechanistisches vs Holistisches Weltbild). Bedürfnisse erkennen / Nein sagen – abgrenzen / Raus aus der Ohnmacht - Selbstverwirklichung

Kommunikation

5. Kommunikation

Grundlagen der Kommunikation, Authentizität/Kongruenz, Objektive/Subjektive Wahrnehmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Empathie, Kommunikationsmodelle: Sender/Empfänger Prinzip, Eisberg, vier Seiten einer Nachricht, Dramadreiseck, Transaktionsanalyse

6. Kommunikation mit Storytelling

Basis wie Workshop 5. Die Kraft mittels einer Geschichte Vertrauen schaffen, das Mitfühlen aktivieren, motivieren, überzeugt 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 abgehalten werden.

Weitere Angebote im Bereich Coaching, Beratung, Mediation und Supervision sind nach einem Aufklärungsgespräch auch kurzfristig buchbar.