

THEMENAUSWAHL FÜR WORKHOP'S UND VORTRÄGE

Inhaltsbeschreibung und Rahmenbedingungen im Online- und Präsenzformat

OUTDOORWORKSHOP NEU!!!

- **LEADERSHIP IN MOTION - Ein Wandertag in der Umgebung Wien's**
Gedanken in Bewegung bringen, die innere Stimme wahrnehmen, Fallbeispiele und Führungskräfte Themen reflektieren, Stressabbau mit Hilfe der Natur.

KOMMUNIKATION

- **GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION**
Authentizität/Kongruenz, objektive/subjektive Wahrnehmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Empathie, Kommunikationsmodelle: Sender/Empfänger Prinzip, Eisberg, vier Seiten einer Nachricht, Dramadreieck, Transaktionsanalyse.
- **STORYTELLING**
Mittels einer Geschichte Vertrauen schaffen, das Mitfühlen aktivieren, Gefühle überzeugen mehr als Fakten.
- **VERKAUFSGESPRÄCHE FÜHREN -TELEFON / AUSSENDIENST**
Bedürfniserkennung der Kunden, Storytelling-Technik, Interesse wecken, Strategien bei schwierigen Gesprächen, Umgang mit dem eigenen Stressverhalten.
- **DAS GUTE GESPRÄCH ODER SCHWIERIGE GESPRÄCHE FÜHREN**
Sachliche und emotionale Aspekte unterscheiden, Bedürfnisse erkennen, Friedenssprache, Verhandlungsgespräche, Feedbackgespräche, Konfliktsituationen, schwierige Situationen im Kundenservice, Umgang mit schwierigen Persönlichkeiten, Einwand-strategien.

STRESSMANAGEMENT / MINDFULNESS IN BUSINESS

- **STRESSMANAGEMENT IM FÜHRUNGSALLTAG**
Beleuchten des Führungsstils, Stressabbau im Team, Spannungsfeld Unternehmensleitung/Mitarbeiter, Kommunikation, Konfliktverhalten, Fehlerkultur, Aktives Atemtraining;
- **ATME DICH FREI**
Schwerpunkt auf der Methodik des Atmens, Meditationstechniken, Entspannungstechniken, Mentale Strategien, Parasympathikus aktiv aktivieren;
- **NEUES DENKEN- RESILIENZ**
Eingefahrene Denkmuster überprüfen und neu definieren, Bedürfnisse erkennen / Nein sagen – abgrenzen / Stressauslösende Faktoren erkennen, Raus aus der Ohnmacht – Selbststeuerung;

MOTIVATION / PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG / TEAMBUILDING

➤ VON DER SCHWIERIGKEIT ZUR MÜHELOSIGKEIT

Wird speziell auf die Teilnehmenden zugeschnitten, wann ist etwas schwierig? Wie entwickelt sich unser Denken, Bewertungssystem erkennen, beleuchten von Stress-Ursachen, Kommunikation-, und Konflikt Verhalten reflektieren;

➤ TEAMKLAUSUR

Wird den Bedürfnissen der jeweiligen Abteilung bzw. für das jeweilige Team angepasst. Time- Management, neue Strategien, Handlungsalternativen oder tagesaktuelle Themen beleuchten, kann moderierend abgehalten werden;

➤ WIDERSTÄNDE IN VERÄNDERUNGSPROZESSEN

Der Umgang mit Neuem - von den Ängsten zum Verstehen, zur Akzeptanz, zum Umdenken, wie motiviere ich mich als Führungskraft und wie motiviere ich meine Mitarbeiter? Training zum „Open Mindset“;

SETUP

Die Workshop-Grundlagen haben sich aus meinem Berufshintergrund als Coach, aus der Burn-out Beratung, aus der Mediation und psychologischen Beratung herausentwickelt. Die Methoden kommen aus dem Businessstraining, Atemtraining, Mentaltraining und aus wissenschaftlichen Theorien.

Eine Analyse des Mindset's und das besprechen von Fallbeispielen ist nach Wunsch und verfügbarer Zeit eine inkludierte Serviceleistung.

Alle Workshop-Themen bestehen in der Basis aus drei Teilen:

- Selbstreflexion / Coaching
- Theorie Input
- Übungen aktives Gestalten

Der Verlauf wird entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst.

Die optimale Workshop-Gruppengröße hat 12 Personen und eine Dauer von zwei Tagen. Im Onlineformat bis zu 7 Personen. Impulsvorträge sind davon ausgenommen. Inhalte und Abänderungen des Settings können gerne in einem persönlichen Gespräch vereinbart werden.

Das Format der Veranstaltung kann mit wenigen Ausnahmen nach individueller Auftragsklärung als Workshop Präsenz, Workshop Online oder als Impulsvortrag abgehalten werden. Die Schwerpunkte, die Dauer und die Anzahl der Teilnehmenden werden dem Format angepasst.

Die genannten Titel sind als Vorschläge zu verstehen und können auf Wunsch umgeändert werden.