

Gesundheitsakademie
Chiemgau



Gesund@Work

Fortbildungsprogramm 2024

Für alle, die
in Lösungen
denken





in Lösungen denken!

Problem drehen und wenden, um es zu lösen? Kein einziges Mal! Denn mit jedem Wennung sogar etwas weiter in die Ferne.

ie muss man vor allem eins: die Machbarkeit als Ziellinie nehmen. Damit ist sicher nichtsch – aber die Lösungsmöglichkeiten liegen quasi griffbereit daneben.

ortbildungsprogramm verfolgen wir genau dieses Ziel. Daher bieten wir bei all unserenaktikable Ansätze und Methoden, die einen echten Mehrwert bringen. Im besten Fallhigkeit, manche Hürden des täglichen Lebens auch mit Leichtigkeit zu nehmen.

Wahl der passenden Fortbildung möglichst leicht zu machen, garantieren wir Ihnenenteam, topaktuelle Themen und eine maximale Flexibilität bei der Wahl des Formats

e, die in Lösungen denken und beraten Sie gern!

Unsere Formate – Sie haben die Wahl!

Präsenzseminare – Nicht wegzudenken!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –

Wir führen alle Themen gerne präsent durch.

Unsere Onlineformate – Interaktiv und individuell!

Alle unsere Online-Trainings sind live und garantieren einen persönlichen Austausch. Wählen Sie das passende Format:

- **Online-Inputs – 30 Minuten Impulse pur!**

Für viele Themen haben wir ein besonders kurzes Vortragsformat entwickelt.

Es eignet sich optimal als Shortbreak für eine aktive Mittagspause oder als regelmäßige Reihe bestehend aus unterschiedlichsten Themen.

- **Interaktive Onlinevorträge mit 1 bis 2 Stunden Dauer – Kurz und gut!**

Jedes unserer Themen bieten wir als interaktiven Onlinevortrag mit 1, 1,5 oder 2 Stunden Dauer an.

- **„2in1-Format“ – Onlinevortrag & individuelle Fragerunde in einem!**

Optional können Sie Ihren Vortrag auch im „2in1-Format“ buchen.

Hier steht der/die Trainerin im Anschluss an die reguläre Vortragszeit für individuelle Fragen einzelner TeilnehmerInnen zur Verfügung. Dies sichert Impulse für eine breitere Gruppe in kurzer Zeit. Die freiwillige Fragerunde sichert den individuellen Austausch im Anschluss.

- **Interaktive Onlineseminare – Fortbildung an jedem Ort!**

Gerne führen wir unsere Themen als interaktive Onlineseminare für einen individuellen Teilnehmerkreis durch. Hier empfiehlt sich ein modularer Aufbau, der optimale Nachhaltigkeit sichert.

Blended Learning – Von allem fürs Beste!

Präsent oder online? Mit uns setzen Sie beide Formate je nach Zielsetzung und Thema flexibel ein. Alles ist möglich!

Ärztlichkeit

07 **Entspannung – Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Lösung!**

08 **„Einfach und ganz easy!“ – 5 einfache Methoden**

09 **Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden**

10 **Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden**

10 **Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden**

11 **Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden**

12 **Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden**

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden



Fit & Vital

15 **Anti-Stress-Food**

Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern!

16 **Online-Input: Weniger Stressessen, mehr Energie – in 30 Minuten!**

16 **Online-Input: Meal Prepping – Gut geplant ist halb gegessen – in 30 Minuten!**

17 **Start-Up Health – Gesundheit leicht gemacht!**

18 **Gesundheitsziele erreichen, den inneren Schweinehund besiegen**

18 **Gut geschlafen? Impulse für einen erholsamen Schlaf**

19 **Best of Rückengesundheit**

20 **Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe**

20 **Online-Input: Die besten Kurzübungen bei einem verspannten Nacken und Rücken – in 30 Minuten!**

20 **Online-Input: Augentraining – Beschwerden lindern und vorbeugen in 30 Minuten!**



Selbstmanagement – Persönliche Kompetenz-entwicklung

23 **Mit Serendipität einen Schritt voraus!**

Wie Sie ungeahntes Erfolgspotential nicht dem Zufall überlassen

24 **Erfolgsfaktor Souveränität**

Wenn sympathische Ausstrahlung auf natürliche Autorität trifft

25 **Die Magie der Routinen**

Wie Sie mit dem Erfolgsgeheimnis der Routinen



Führung

26 **ReCharging – Für einen Energielevel dauerhaft im Plus**

Wie Sie langfristig stark und leistungsfähig bleiben

27 **Selbst- und Zeitmanagement**

Die Kunst, das Richtige zu tun

27 **Durchsetzungs-Stark als Frau im Beruf**

28 **Yes I can! Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen!**

28 **The Best Age – Was Sie stark macht**

29 **Das 7+7 gesunder Lebensführung**

30 **Azubiseminar 5.0: Ein starker Auftritt von Anfang an**



Kommunikation/ Konfliktmanagement

33 **Die Kunst der passenden Worte**

Wie sag ich's richtig?

34 **Die Kommunikation der Teamplayer**

„Prima“ statt „passt schon“

35 **Konflikte konstruktiv lösen können**

36 **Professionelle Techniken für die Konfliktklärung**

37 **Deeskalation am Telefon**

Das hilft, wenn Argumente nicht mehr helfen

38 **Keep Cool**

Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

39 **Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen**

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden



Themen im rechtlichen Kontext

Krankheitsbedingte Fehlzeiten

Arbeitsrechtliche Aspekte der Arbeitsunfähigkeit

33 **Die Kunst der passenden Worte**

Wie sag ich's richtig?

34 **Die Kommunikation der Teamplayer**

„Prima“ statt „passt schon“

35 **Konflikte konstruktiv lösen können**

36 **Professionelle Techniken für die Konfliktklärung**

37 **Deeskalation am Telefon**

Das hilft, wenn Argumente nicht mehr helfen

38 **Keep Cool**

Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

39 **Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen**

Der Klügere bleibt souverän!

„Einfach und gut!“ – 5 einfache Methoden

Die 5 wichtigsten psychologischen Methoden

Gibt es eine Gebrauchsanleitung für einen besseren Umgang mit Stress? Eher nicht, da individuell und auch die Situationen ändern sich. Was es jedoch tatsächlich gibt, ist ein Stressmanagement mit dem Sie zum Problemlöser in eigener Sache werden.

Mit dem Problemlösetraining gehen Sie Ihre Belastungsfaktoren nach einem klaren Leitfadensystem in vollziehbaren Schritten bringen Sie Struktur in Ihr individuelles „Stressthema“ und geben Richtung und ein Ziel. Das „Trainingsprogramm“ können Sie natürlich in der Zukunft weiterentwickeln. Wichtig ist aber: Üben Sie es! Üben macht den Meister!

Inhalte:

- Die Stress-Ampel oder Lösungsansätze auf unterschiedlichen Ebenen
- Vorstellung des Problemlösetrainings und des Leitfadens mit den einzelnen Schritten
- Anwendung anhand eines konkreten Beispiels
- Transfer für zukünftige Belastungssituationen
- Langfristige Effekte: mehr Sicherheit, Selbstbewusstsein und Distanz im Umgang mit zukünftigen Stressfaktoren

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 0,5 Tage

Trainerinnen (alternativ):

Sina Schwenninger, Martha Schwenninger
(siehe Profile Seite 53)

Stressbewältigung

Lebensqualität
fördern.

Unser „2
Online

... und dauerhaft hochhalten können.

... und der Schlüssel für mehr Power im Berufsalltag und persönliches Wohlbefinden – einfache Methoden, doch dabei sehr effektiv und ohne Blick durch die rosarote Brille. ...trag erproben Sie sie selbst.

...logie –
...nte Wissenschaft des
...en Gefühlen:
...Mehr Energie, Gelassenheit,
...hlfefinden im Berufsalltag
...Wie uns positive Emotionen
...elastungen widerstandsfähig
...Wie positive Effekte zum
...n
...ühle bewusst herbeiführen
...ag verankern können
...gstaugliche Übungen der
...e

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch), für maximal 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1“-Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

Trainerinnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann,
Sina Schwenninger
(siehe Profile Seite 53)

...Anfangs. Doch wie entwickelt man innere Stabilität trotz Druck, Belastung und Gefühlschwankungen? ...forschung befasst sich genau mit diesem Phänomen: Den besonderen Fähigkeiten, die ...standsfähigkeit – gerade auch in schwierigen Situationen – besitzen.

...Es sind spezielle Faktoren und Grundhaltungen, die sie zu sogenannten „Stehauf-Männchen“ machen. ...Seminar lernen Sie sie kennen und machen sich Ihre inneren Ressourcen bewusst. Sie ...um Herausforderungen zu meistern – aus eigener Kraft.

Inhalte:

- Was ist Resilienz – Ausdauer, Robustheit, Widerstandsfähigkeit, Handlungskraft...?
 - Wissenschaftlich erforscht:
 - Das Geheimnis der inneren Stärke!
 - Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage: Wie wird man resilient?
- Das „Geheimnis“ der Stehaufmännchen: 7 Schlüsselkompetenzen für ein starkes mentales Immunsystem
 - Was macht einen resilienten Menschen wirklich aus?
 - Die 7 Säulen der Resilienz
 - Schon mehr „Stehauf-Männchen“ als gedacht? Der Blick auf bereits vorhandene individuelle Ressourcen
 - Wie kann man Resilienz trainieren?
 - Welche Hilfsmittel und Methoden unterstützen uns dabei, unsere innere Stärke weiter zu entwickeln?
- Vom Wissen zum Handeln – Selbst-wirksam werden
 - Wie kann Resilienz im Alltag gelebt werden?
 - Wie kann ich meine individuelle Handlungskraft erweitern

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca.
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten
(nach individuellem Wunsch)
Personen (Inhalte je nach ge
Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1“-Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

Trainerinnen (alternativ):

Silke Engelke, Sandra Krien, S
Antje Wiedmann, Maike von C
Kathrin S. Müller, Susanne Ro
(siehe Profile Seite 52/53)

...weiriken – Achtsamkeit gehört dazu. Statt im Außen verharren zu suchen, erkennen Sie
...eiten der Stressbewältigung. Nicht stundenlange Meditation ist das Ziel, sondern eine
...komplizierte Übungen, durch die Sie mehr Gelassenheit gewinnen können.

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch), für maximal 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1“-Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Sina Schwenninger,
Antje Wiedmann, Silke Engelke
(siehe Profile Seite 53)

...n Achtsamkeit
...staugliche Techniken

...chtsamkeit

...keit im Alltag kultivieren

ement – gh times.

...erer heutigen Arbeitswelt sorgen dafür, dass unsere „innere Drehzahl“ häufig im roten
...us „Ausnahme ist immer“ ist es umso wichtiger, Strategien zu entwickeln, um zu sich zu
...neuen Gelassenheit den täglichen Anforderungen begegnen zu können.

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch), für maximal 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1“-Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

TrainerInnen (alternativ):

Sina Schwenninger, Sandra Krien

Gerade in dieser Lebenslage ist ein guter Umgang mit sich selbst besonders wichtig,
denn neben dem zusätzlichen Zeitauflauf wirken oft noch verschleierte Stressfaktoren
gesund für das Berufs-, Privat- und Familienleben zu bleiben.

Hinweis: Eine Pflegeberatung ist nicht Inhalt dieses Seminars z. B. Antragsstellungen für

Inhalte:

- Standortbestimmung:
Wo stehe ich gerade mit meiner Belastung?
- Gute Nähe – gute Distanz: das richtige Maß
- Keine Zensur der Gefühle: Alles darf sein
- Zeigen Sie Anerkennung –
vor allem sich selbst gegenüber
- Umgang mit Hilfsbedürftigkeit:
Mitfühlen, nicht mitleiden
- Freiräume schaffen, gut für sich sorgen
- SOS-Notfallübungen für akute Stress-Situationen
- Den Handlungsbedarf klären:
Wie kann es gut weitergehen?
- Individuelle Themen der TeilnehmerInnen
und Austausch in der Gruppe

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca.
ab 30 Minuten
(nach individuellem Wunsch)
- Personen (Inhalte je nach ge
Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1“-Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

TrainerInnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Silke Engelke
Susanne Rosenegger (siehe Pro

...:

...nter Stress –
...ze?

...nen und richtig interpretieren

...senken:

...individuell wie jeder Mensch
...analysieren

...ker identifizieren

...e Strategien zur

...en und Kraft-Tankstellen

mentenimpuls in nur 30 Minuten.

oretischen Einführung wird es mit vielen Übungen und Empfehlungen gleich konkret. Um ständigen Vertiefung des Themas zu wecken, erhalten die TeilnehmerInnen eine freiwillige Nachbereitung. Je nach Thema werden Audios zum selbständigen Fortführen von der/Übung gestellt.

Wenn die Vorträge auf Wunsch auch zeitlich verlängert werden und/oder eine Frager und im Anschluss gebucht werden.

Downs, um neue Chancen – in 30 Minuten!
Ist das möglich? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Energie wieder aufbauen und wieder Energie gewinnen. Außerdem werden Hebel zur Verbesserung des Energielevels vorgestellt, die kleineren, aber auch wirksameren „Alltags-Tools“ des Alltags.

Dem inneren Antreiber die rote Karte zeigen – in 30 Minuten!
Glauben Sie nicht alles, was Sie von sich hören! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie stressverstärkende Gedanken bei sich identifizieren und Ihre Anspruchshaltung an sich selbst modifizieren.

Male nutzen – in 30 Minuten!
Können Sie sich vorstellen, dass man ganz aktiv selbst in den sehr leicht anwendbaren Positiven Psychologie-Übungen, wie Sie jeden Tag in Ihren beruflichen und gesunden Leben holen.

Stark für Krisen mit Resilienz – in 30 Minuten!
Resilienz heißt „Ja“ zuzusagen, wenn das Leben manchmal „Nein“ sagt! Mit verschiedenen Bausteinen der Resilienz gelingt dies leichter. In diesem Online-Vortrag werden konkrete Übungen vorgestellt, mit denen man täglich mehr zu einem Stehauf-Männchen wird!

mit Achtsamkeit für die Aufmerksamkeit – in 30 Minuten!
„Wo ist das? Das geht! Sie erhalten anwendbare Übungen, die Sie in Ihrem Leben und auch für Ihre Arbeit nutzen können.“

Schnelle Stresslöser – in 30 Minuten!
Mit Atementspannung, progressiver Muskelentspannung, Körperklopftechnik oder Akupressur wird Stress schnell und effektiv abgebaut. In 30 Minuten können zwei dieser schnellen Stresslöser vor-



Zielgruppe: MitarbeiterInnen und Führungskräfte
Format/Dauer: Onlinevortrag mit 30 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
Optional buchbar im „2in1-Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
Alle Themen: Sina Schwenninger, Martha Selbertinger, Silke Engelke
Schnelle Stresslöser: Dr. Anton Schubegger

Welche Lebensmittel wappnen uns optimal für die vielfältigen Anforderungen des (Berufs) Essverhaltens tatsächlich einen großen Einfluss auf unsere innere Ausgewogenheit und federn Stressfolgen ab, heben die gute Laune und stärken nachhaltig? Wie Sie mit jeder Gesundheit Gutes tun und dies möglichst einfach in Ihren Alltag integrieren, erfahren Sie Vortrag.

Inhalte:

Vermittlung, wie Ernährung und Stressgeschehen zusammenhängen.

Einflüsse des Ernährungsverhaltens („was“) und des Essverhaltens („wie“) auf den Stresslevel und umgekehrt

Wie sieht eine stressreduzierende Ernährung aus?

- Allgemeine Ernährungsempfehlungen
- Anti-Stressfood und konkrete stressreduzierende Lebensmittel
- Zuckerfallen aufdecken (aktiver Part)

Konkrete Tipps und Tricks zur

- Verbesserung der Ernährung
- Planung, Vorbereitung und Umsetzung

Das richtige Essverhalten

- Eine praktische Achtsamkeitsübung mit Lebensmitteln
- Weitere Empfehlungen für ein gutes Essverhalten
- Auswirkungen auf die Gesundheit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führung

Formate zur Auswahl/Dauer

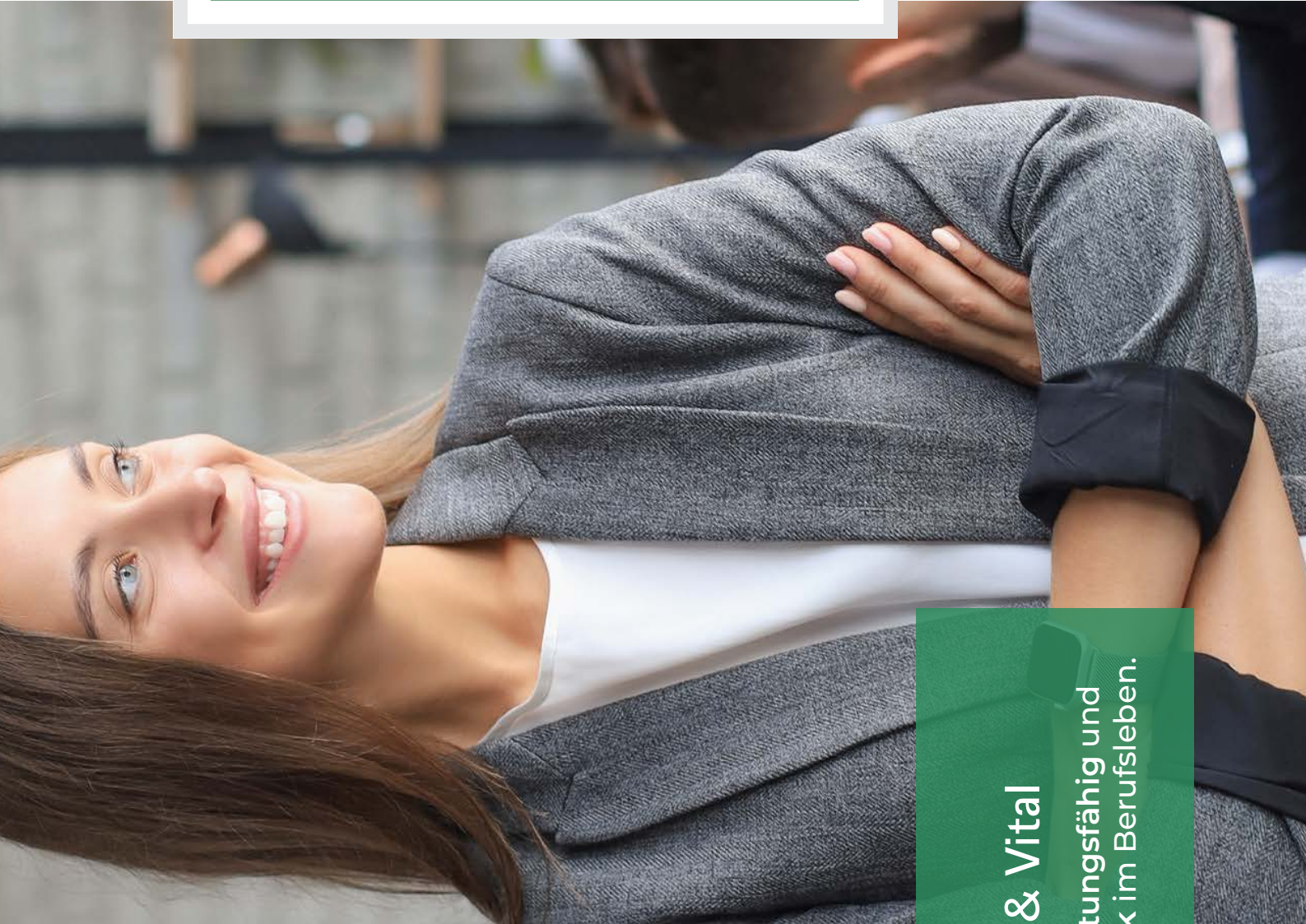
- Präsenzseminar:
 - 4 Stunden mit einer gemeinsamen Verkostung stressreduzierend und Verkostung stressreduzierend (Die Trainerin nimmt alle Teilnehmerinnen eine besondere Raumausstattung)
 - 3 Stunden ohne Zubereitung
- Onlineseminar:
 - 3 Stunden, für bis zu ca. 10 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch Personen (Inhalte je nach ge Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1“Format (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:

Sina Schwenninger (siehe Profil Seite 53)

& Vital
tungs-fähig und
im Berufsleben.



istungsfähig bleiben und Stressessen reduzieren, erfahren Sie in diesem Online Input.

Führungskräfte

15 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
-Format" (Beschreibung siehe Seite 3)

Input: Meal Prepping – Gut geplant ist halb gegessen 15 Minuten!

g „To Go“ fehlen Ihnen die Zeit und gute Ideen für eine unkomplizierte Vorbereitung? Dann
n Online Input, wie Sie schlau planen, welche Lebensmittel und Rezepte hierfür geeignet
e Vorratshaltung aussehen sollte.

Führungskräfte

15 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
-Format" (Beschreibung siehe Seite 3)

Inhalte:

- **Bewegung:** Das erfolgreichste Medikament aller Zeiten
- **Aktive Pausen:** Kleiner Einsatz, große Wirkung (Praxiseinheit)
- **In Bewegung kommen:** Flottes Gehen und/oder Nordic Walking (optionale Praxiseinheit)
- **Rückenfit:** Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken
- **Food at Work:** Gesund, genuss- und alltagstauglich
- **Stressbewältigung:** Aus dem Autopiloten aussteigen und für den wichtigen Ausgleich sorgen
- **Cool Down:** Effektive Entspannungstechniken (Praxiseinheit)
- **Selbstmotivation:** Dran bleiben! Seien Sie Ihr eigener Coach (mit einem Seminartagebuch für die kommenden Wochen)

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 100 Personen

Trainer:

Dr. Anton Schuhegger
(siehe Profil Seite 52)

entscheidend ist vielmehr die richtige Herangehensweise, die die Funktionsweise unseres
nende Verhaltensmuster optimal nutzt. In diesem Seminar erhalten Sie Methoden und
es aktuellen Wissensstands, um individuelle Ziele dauerhaft zu erreichen.

Ziel gestalten
Sie Ihre inneren Hindernisse
im Beginn an einplanen
e & Co.:
ussten nutzen
maginationen richtig einsetzen
t die Kraft der Gewohnheit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch), für maximal 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1“Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

Trainerin:

Sandra Krien

(siehe Profil Seite 52)

ien?

n erholsamen Schlaf.

en kennen es: Trotz Müdigkeit stellt sich der Schlaf nicht ein und je mehr man es
er gelingt es. 80 Prozent der Erwerbstätigen kennen Umfragen zufolge Schlafprobleme.
entlichen Ein- bzw. Durchschlafproblemen kann vorgebeugt werden. Wie es gelingen
schlafbedingungen zu sorgen oder wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden, ist
s/Vortrags.

eisen des Schlafs
igenen Schlaftyps,
nen Schlafbedürfnisse
örderer
lyse individueller Störfaktoren
ueller Strategien
nern: Methoden zur Ent-
fförderung, z. B. Meditation,
en, Atemtechniken

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch), für maximal 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1“Format

Inhalte:

- Bewegungspause – Aktivierungs-,
Koordinations- und Beweglichkeitsübungen
- Impulsvorträge zu: Schwachpunkt Bandscheibe,
schmerzhafte Verspannungen, Arbeitsplatz-
ergonomie, Ausdauersport und Kräftigung
- Haltungsübungen, Körperwahrnehmung für das
Sitzen, Stehen, Heben und die Kopfhaltung
- Methoden der Muskelentspannung:
Stretching, Triggerpunkte, Funktionsmassage
- Progressive Muskelrelaxation und Body Scan –
wirksame Methoden der Entspannung

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar/Vortrag: ab
3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlineseminar:
ab 2 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
ab 1,5 Stunden, für bis zu ca. 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)

*Dieses Thema bieten wir als Onlinekurs
„2in1“ mit 3 Modulen 1,5 Stunden*

Trainer:

Dr. Anton Schuieggger
(siehe Profil Seite 52)

n vorzubeugen oder zu lindern. Sie erhalten eine professionelle, genaue Anleitung und
r das nötige Hintergrundwissen.

Führungskräfte

15 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

Input: Augentraining – Beschwerden lindern und in 30 Minuten!

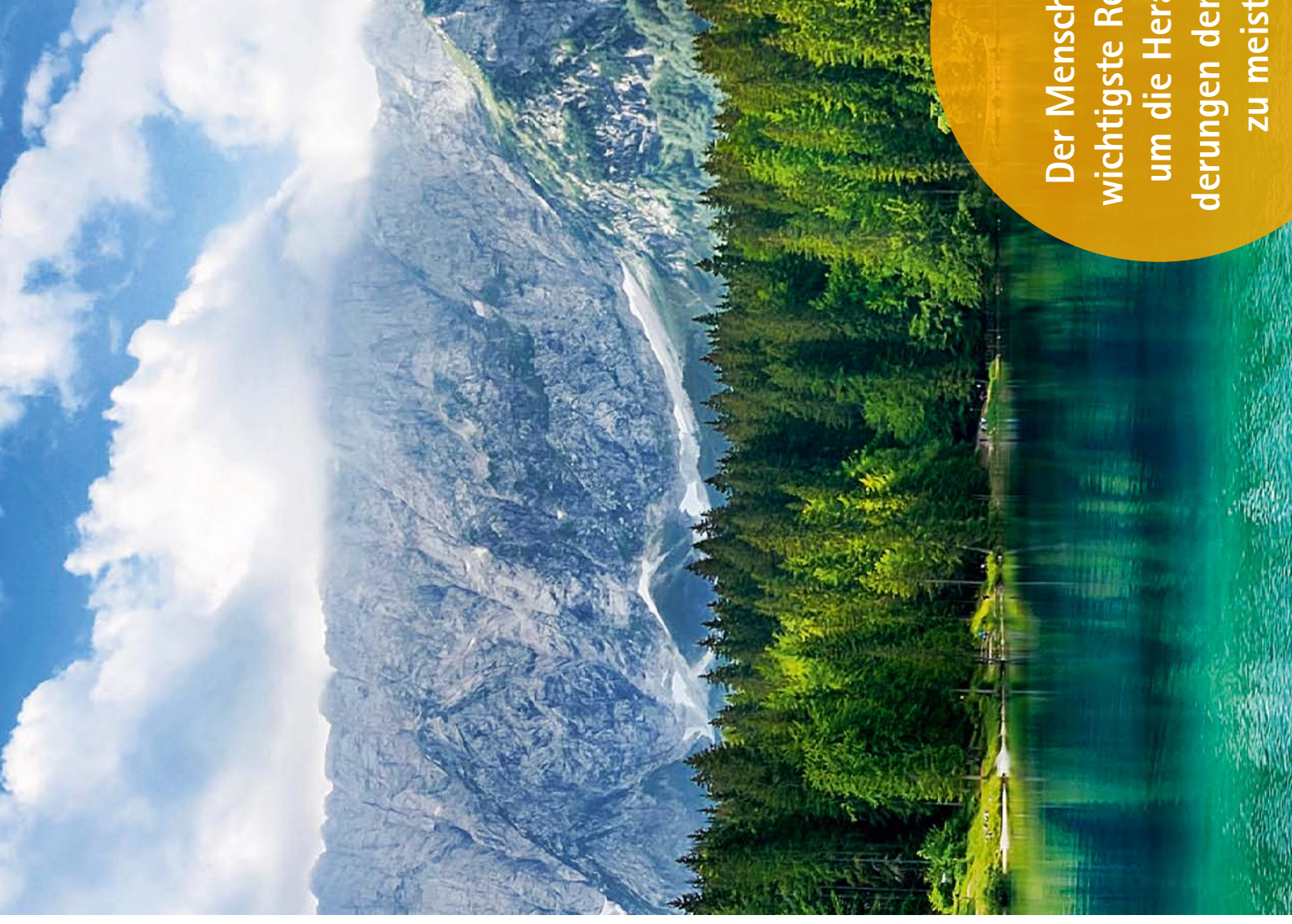
Zeit kann die Augen überanstrengen und zu vielfältigen Beschwerden wie Reizungen,
Schmerzen etc. führen. Mit einfachen kurzen Übungen zur Augenentspannung und
und Nackenmuskulatur steuern Sie gezielt dagegen.

Führungskräfte

15 Minuten (längere Dauer nach Abstimmung gerne möglich), für maximal 100 Personen
Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

aktiv):

Anton Schuhegger



Der Mensch
wichtigste R
um die Her
derungen der
zu meist

„glücklichen Zufalls“, der Serendipität.

Menschen, die dem Zufall eine Chance geben, sind im Vorteil. Sie erkennen unerwartete Chancen nicht erkennen. Während andere einem strikten Kurs folgen, ungeahnte Chancen nicht erkennen. Eine gelassene Offenheit und ergreifen „das Glück beim Schopf“. Entscheidend für diese Eigenschaften. Eine Konstellation aus Flexibilität, Frustrationstoleranz und Neugierde besetzen. Dadurch schaffen, erkennen und nutzen sie mehr Gelegenheiten.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Aspekte zu dieser gelassenen Wachsamkeit führen. Sie erkennen unerwartete Chancen nicht erkennen. Während andere einem strikten Kurs folgen, ungeahnte Chancen nicht erkennen. Eine gelassene Offenheit und ergreifen „das Glück beim Schopf“. Entscheidend für diese Eigenschaften. Eine Konstellation aus Flexibilität, Frustrationstoleranz und Neugierde besetzen. Dadurch schaffen, erkennen und nutzen sie mehr Gelegenheiten.

Inhalte:

- Aktuelle Erkenntnisse der Forschung zur Serendipität
- Bereits gelebte Serendipität im (Berufs)Leben erkennen
- Positive Effekte und die konkrete Anwendung im beruflichen Alltag: Vom Blick auf kleine Chancen und auf große Glücksfälle
- Persönliche Eigenschaften, die Serendipität ermöglichen und fördern
- Individuelle Verankerung und Weiterentwicklung serendipitärer Kompetenzen mit vielen praktischen Übungen
- Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
 - Onlineseminar: nach Abstimmung
 - Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch)
- Personen (Inhalte je nach gewünschter Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):

Silke Engelke, Sina Schwenning (siehe Profile Seite 53)

Personalmanagement –
Persönliche Kompetenzentwicklung
ne Potenziale erkennen und ausbauen.

... decken Sie, wie viele dieser Eigenschaften schon in Ihnen stecken und wie Sie diese weiter
profitieren können.

... trainiert oder die Frage:
... : seiner Teile:
... menspiel vieler Faktoren
Souveränität
... veränen Menschen
... veränen Haltung:
Überlegtheit statt
Zukunftsorientierung –
... ersuche
... Provokationen
... ne Misstrauen
... : allen Zweifeln und
... öglichkeiten und Grenzen
... mit allen Stärken und
... als gedacht?
... ts vorhandene individuelle
... folgerlebnisse
... eln – Selbst-wirksam werden
... tät weiter ausgebaut und im
... ?
... n – kein Meister fällt vom
... ritten Meilensteine werden
... – Selbstlob stinkt nicht!

Inhalte:

- Die Magie der Routine – Warum Routinen Ihren Alltag enorm erleichtern
- Gehirnforschung – Was in Ihrem Gehirn passiert
- Kleine Veränderungen, gewaltige Wirkung
- Ihre eigenen Routinen finden und langfristig verankern
- Den bisherigen Tagesverlauf analysieren schlechte Gewohnheiten identifizieren
- Ihre eigenen positiven Routinen finden und langfristig verankern
- Deep Work Methode – eine wichtige Erfolgsroutine

In diesem Seminar entwickeln auch Sie Ihre ganz individuellen Tagesroutinen. Sie lernen wissenschaftlich fundiert und überall einsetzbar sind. So kommen Sie Ihren Zielen täglich wie Sie langfristig am Ball bleiben.

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führung

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstim
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch Personen (Inhalte je nach ge Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1-Format“
(Beschreibung siehe Seite 3)*

Trainerin:
Silke Engelke
(siehe Profil Seite 53)

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte
*Dieses Thema bieten wir auch speziell für Führungskräfte an:
„Souveränität – Die „menschliche Superkompetenz“ im Führungsalltag“
(nähere Informationen auf Anfrage)*

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

*Optional buchbar im „2in1“Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

TrainerInnen (alternativ):
Maika von Grumbkow, Antje Wiedmann,
Martin Abel, Kathrin S. Müller,
Dr. Cora Steinbach, Susanne Rosenegger,
(siehe Profile Seite 52/53)

... die eigene Kraftressourcen immer effizient einzuteilen und regelmäßig aufzufüllen. In diesem ...
... die Lebensqualität und innere Stärke. Denn nur mit umfassender Energiekompetenz befindet ...
... ichtig im Plus statt „auf Reserve“.

... seine Kraftressourcen immer effizient einzuteilen und regelmäßig aufzufüllen. In diesem ...
... lehrreiches Wissen und lernen Methoden kennen, um eine ganz individuelle, bestmögliche ...
... hen und für die Zukunft zu erhalten.

Inhalte:

- Zeitmanagementmythen unter der Lupe
- Erfolgsfaktoren eines zeitgemäßen Selbst- und Zeitmanagements
- Der Weg zu mehr Effizienz: die richtigen Prioritäten und Ziele setzen
- Reflexion individueller Stärken und Schwächen
- Konkrete Maßnahmen für eine Entlastung der aktuellen Arbeitssituation entwickeln

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:
Silke Engelke
(siehe Profil Seite 53)

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch)

Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):
Maike von Grumbkow, Susann
(siehe Profile Seite 52/53)

Durchsetzungs-Stark als Frau im Beruf. Wie Sie sich für sich selbst stark machen!

Was macht Frauen im Beruf durchsetzungstark? Die Antwort liegt schon im Begriff: Die Stärke verbunden mit der richtigen Portion Selbstbewusstsein. Und ist dabei w ...
Ellenbogen-Mentalität.

In diesem Seminar reflektieren Sie für sich passende, konstruktive Haltungen, um berufliche Ziele zu verfolgen. Sie machen sich innere und äußere Hindernisse bewusst, die gerade haben, wenn es darum geht, sich für sich selbst „stark zu machen“:

Inhalte:

- Was bedeutet für mich Durchsetzungsstärke, was verbinde ich mit diesem Begriff?
- Welche Ziele und Bedürfnisse treiben mich an? Wofür möchte ich mich „stark“ machen?
- Welche inneren und äußeren Hindernisse gibt es?
- Wie kann ich meine Ziele auf konstruktive und dennoch effektive Weise erreichen?

entdecken Sie Potentiale, um offen und stark mit Veränderungen umzugehen. Sie lernen, wie Sie spielerisch und mit Freude Ihren inneren Handlungsspielraum erweitern können, begleitet unser ganzes Leben. Und ist in unserer (Arbeits)Welt im Wandel für sich passende Haltungen, die Sie in Ihrer Offenheit für Veränderungen unterstützen.

Wann zur nächsten?
Strategie
Sicherheitszone –
Agieren –
Flexibilität täglich
veränderte
täglichen
st

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte
Formate zur Auswahl/Dauer:
• Präsenzseminar: 1 Tag
• Onlineseminar:
Dauer nach Abstimmung,
für bis zu ca. 10–12 Personen
• Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch), für maximal 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)
Optional buchbar im „2in1“Format (Beschreibung siehe Seite 3)
Trainerinnen (alternativ):
Michaela Suchy, Susanne Rosenegger
(siehe Profile Seite 53)

2. Nacht.

Ich benötige ich, um auch in der „2. Halbzeit“ voll im (Berufs)Leben zu stehen? Stärken und der Wert meiner Arbeit bewusst? Antworten auf diese und andere Fragen Seminar/Vortrag. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und mental gesund im Berufsleben mit Energie und Gelassenheit zu meistern.

Agieren
persönliche Stärken erkunden
fachliche und soziale
Agieren
aktiviert mich in meiner
ich dies erhalten?
nimmt mir, was gibt mir Kraft?
Grenzen setzen?
gesund und

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen und Führungskräfte
Formate zur Auswahl/Dauer:
• Präsenzseminar: 1 Tag
• Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10–12 Personen
• Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden
(nach individuellem Wunsch), für maximal 100
Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach
Abstimmung)

Einstellung zur körperlichen Prozesse, ihre Leistungsstrategie und ihre Gesundheit nat.

7 Resilienzfaktoren und 7 Techniken zur Stärkung der mentalen Kraft sind das 7 + 7 ges

Es basiert auf den modernsten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und ist ein S

Lebensfreude.

Inhalte:
• Stressmanagement: Gelassener Umgang mit Krisen und Belastungen
• Gesunde Lebensführung und Burnout-Prävention
• Psychische Grundbedürfnisse und Resilienzfaktoren
• Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Resilienz und Achtsamkeitsübungen
• Methoden des Mentalen Trainings
• Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit
• Stärkung der Selbstwirksamkeit und mentalen Belastbarkeit
• Nachhaltiger Transfer durch ein 7-wöchiges E-Learning-Programm

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
 - Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca.
 - Onlinevortrag: Ab 30 Minuten
(nach individuellem Wunsch),
Personen (Inhalte je nach gebuchter
Abstimmung)
- Optional buchbar im „2in1“Format
(Beschreibung siehe Seite 3)*

Trainer:

André Kellner

(siehe Profil Seite 52)

ein erfolgreicher Start ins Berufsleben ermöglicht. Ziel dieses praxisorientierten Workshops ist es, die Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Professionalität im persönlichen Auftreten, Kommunizieren und Handeln zu

zählt –
g und Umgangsformen
bar machen
önnen
igenen Einstellungen
enenfalls verändern
g! Kommunikationstechniken,
g erleichtern
rständnis von souveränem
n und es von unsicherem,
alten abgrenzen

Zielgruppe:

Auszubildende und BerufseinsteigerInnen

Formate zur Auswahl/Dauer:

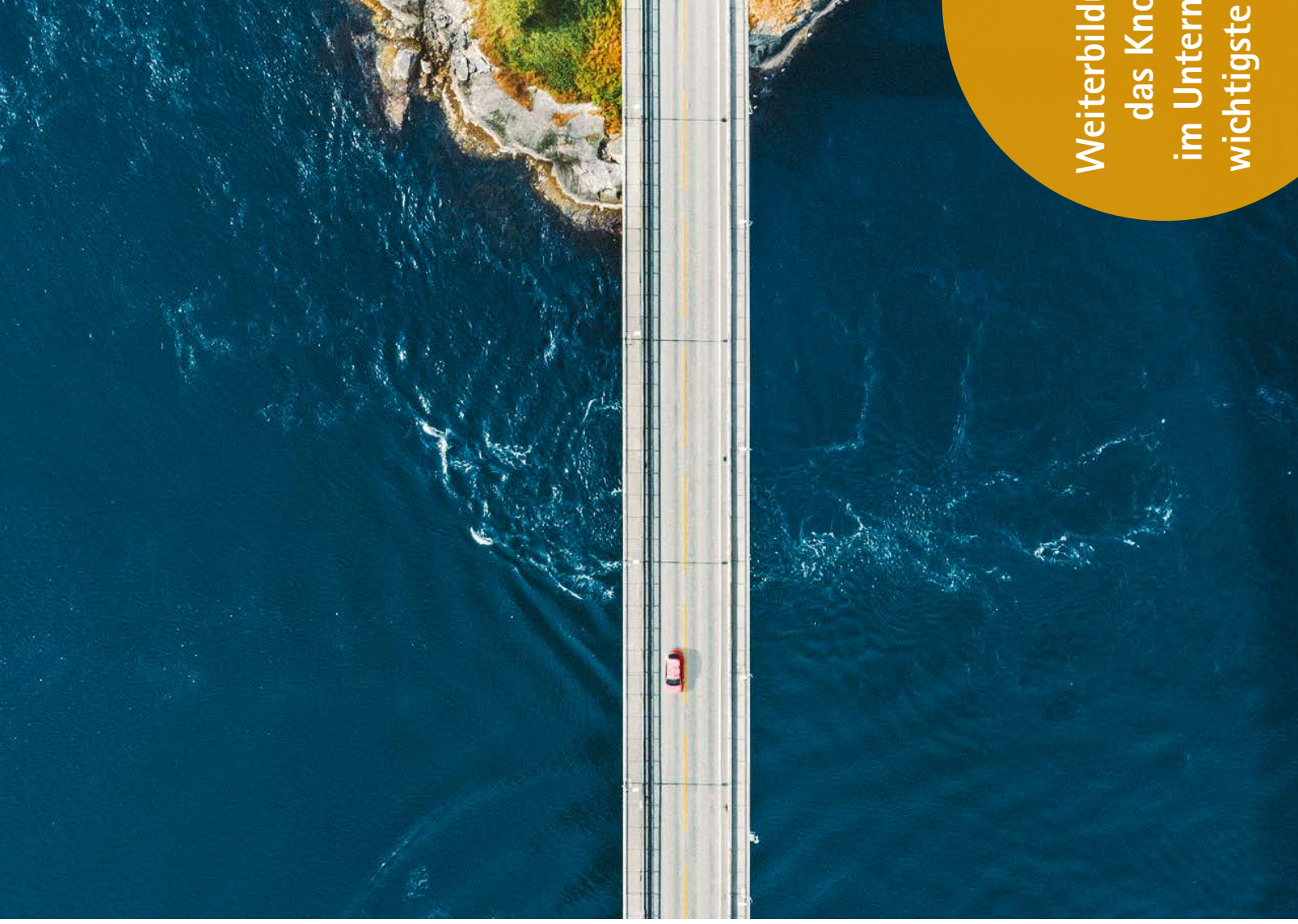
- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar:
 - ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10–12 Personen
 - Onlinevortrag: Ab 1 bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1“-Format (Beschreibung siehe Seite 3)

Modulare Durchführung von folgenden Themenschwerpunkten, unabhängig voneinander buchbar: Kommunikation, Umgangsformen, Reflexion Stärken/Schwächen, Motivation, Konfliktmanagement.

Trainerinnen (alternativ):

Anett Weber-Pöpsel, Michaela Suchy,
Susanne Rosenegger (siehe Profile Seite 53)



Weiterbild
das Kno
im Untern
wichtigste

Kommunikation / Konfliktmanagement

...eine zielführende und
...struktive Kooperation.

... Optionen für unterschiedlichen Themen und Situationen. Die Bearbeitung von (Ihren) steht dabei im Vordergrund, von der alle TeilnehmerInnen für den eigenen Berufsalltag pr...
... wani der richtigen Worte durchdacht sein sollte. Gemeinsam mit unserer/m Expertin e...
... Die Kunst der passenden Worte kann aus vielen Facetten bestehen: konstruktive Fragetechn...
... von Stolpersteinen, die optimale Vorbereitung auf schwierige Gespräche, eine selbstbe...
... Statements statt vieler Worte etc. In dem Workshop lernen Sie, diese gekonnt einzusetzen

Inhalte:

- Hilfreiches Hintergrundwissen zur Kommunikation: Chancen, Tücken, Meta-Kommunikation
- Anliegen und Bedürfnisse richtig formulieren
- Missverständnisse durch Klarheit ausräumen
- Fragetechniken gekonnt anwenden
- Konstruktivität und Sachlichkeit als Standards setzen und einfordern
- Verteidigungsstrategien vermeiden
- Vorbereitung auf schwierige Gespräche
- Die Voraussetzungen für eine selbstsichere Haltung
- Durch den Fokus auf konkrete Praxisfälle können die oben genannten Inhalte auch abweichen, um eine möglichst individuelle Betreuung der TeilnehmerInnen zu gewährleisten.

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
 - Onlineseminar: nach Abstimmung
 - Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch)
- Personen (Inhalte je nach geteilter Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Silke Engelke, Maria
Susanne Rosenegger, (siehe Profil)



... sie beeinträchtigen auch das Arbeitsklima und die Zusammenarbeit. Wie spreche ich unaufgefordert mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an, um gerade auch in Zeiten von Arbeit remote ...

... in Ihrem Umfeld lösungsorientiert anzugehen statt kräftezehrend auszusitzen.

Inhalte:

Wichtiges Hintergrundwissen zu Konflikten

- Konflikte besser verstehen (Konfliktarten, -stile und -kreislauf)
- Verschobene Konflikte: Worum geht's hier wirklich?
- Sich eigener Wahrnehmungsmuster und dem eigenen Konfliktverhalten bewusst sein
- Das Drama-Dreieck – Die Entstehung von Konflikten und wie man Verstrickungen vermeidet
- Die wesentlichen Kompetenzen für eine Konfliktklärung kennen

Professioneller Umgang mit Konflikten:

- Lösungsorientierte Kommunikation
 - Konfliktgespräche konstruktiv und klar führen
 - Deeskalierende Methoden der Gesprächsführung
- Umgang mit Emotionalität
 - Bei sich selbst
 - Beim Gesprächspartner
 - Bei persönlichen Angriffen

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1“-Format (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerin:

Antje Wiedmann (siehe Profil Seite 53)

... Seminar als Führungskräfteseminar, exklusiv für komplette Teams oder auch für einen ...

... für die Zusammenarbeit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung, für 10-12 Personen

Optional buchbar: Nach ca. 4 Wochen von 2 Stunden zur Besprechung von

TrainerInnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Anja Pfla
Michaela Suchy, Martin Abel,
Sandra Krien, Susanne Rosen
Silke Engelke
(siehe Profile Seite 52/53)

skalierende Gesprächstechniken für die Konfliktklärung und -lösung ganz konkret vorge-
temisch orientierte Fragen sind dabei ebenso Inhalt wie eine förderliche innere Haltung
Gesprächsablauf. Sie erhalten hilfreiches Praxiswissen aus der Mediation, um Konflikte
berichtet zu bearbeiten.

erwältigung:
ng
Konfliktbeteiligten
in
egen und damit zur
ngen entwickeln
nsablauf

hsführung im Konflikt:
uhören
stellungen
ergründen
ive und
meldung
iven Vorbereitung
n und anschließende

Inhalte:

- Deeskalation – oder die Kunst, Gesprächsbereitschaft herzustellen
- Der erste Eindruck zählt – auch am Telefon!
- Verbale Angriffe – Was wollen „Eskalierer“? Was stärkt uns und was schwächt uns?
- Verbale Angriffe gekonnt entschärfen
- Deeskalationsstrategien: Der Weg zum konstruktiven Austausch
- Gute Grenzen ziehen für eine konstruktive Souveränität und Selbstfürsorge
- Konkrete Bearbeitung von Praxisbeispielen aus Ihrem Berufsalltag

ort produziert und unvorhergesehen: rading versuchen wir mit Argumenten, die Lage zu entsc
aber auch weniger Erfolg! Doch was hilft, wenn Erklärungen nicht mehr helfen?

In diesem halbtägigen Praxisworkshop arbeiten Sie an Ihren aktuellen Eskalationsbeispiele
bei verbalen Angriffen am Telefon wirklich hilft. Sie lernen Antwortvarianten kennen, die
immer passen, zweitens den Druck aus dem Telefonat nehmen und drittens Ihnen Zeit ver
und konstruktiv zu reagieren. Wer versteht, wie und warum Deeskalation funktioniert, ge
Handlungsfreiheit, Souveränität und Gelassenheit!

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte,
Betriebs- und Personalräte etc.

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar:
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag:
1,5-2 Stunden, für maximal 50 Personen

TrainerInnen (alternativ):

Kathrin S. Müller, Martin Abel, Silke Engelke
(siehe Profile Seite 52/53)

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Format/Dauer:

Onlineseminar:

4 Stunden, für bis zu ca. 8-10
(Kompaktworkshop)

Trainerin:

Heidi Prochaska
(siehe Profil Seite 52)

Einige unserer Themen sind
für Einzelpersonen buchbar



...t man die richtigen Methoden, um die „Regie zu behalten“ und um Gesprächssituationen zu steuern und dennoch zielführende Kommunikation die gewünschte Richtung zu geben. Das spart Zeit und Energie und ist Inhalt dieses Seminars.

...dabei im Vordergrund. Für verschiedene Modellsituationen aus Ihrem Berufsalltag erhalten Sie von uns Experten, um präventiv zu agieren und Gespräche gezielt zu steuern. Sie lernen von Experten, welche inneren Haltungen es Ihnen ermöglichen, Gesprächsfallen zu vermeiden, Konflikte einzunehmen und falls erforderlich auch klare Grenzen zu ziehen. So schonen Sie Ihre Energie und bleiben stark in einem anspruchsvollen Berufsfeld.

...wieriger Situation zu meistern
...otive: Was sich hinter dem Vorzeichen verbergen kann
...unikationstechniken und Konfliktmanagement
...struktiv und dennoch erfolgreich zu führen
...sprächsfallen: Wie Sie Stille und Sachlichkeit aufrecht erhalten
...Wie Sie bei Provokationen reagieren

...nmt es an: Was uns souverän agieren lässt
...e eigene Widerstandskraft etablieren
...stellen etablieren

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):

Martin Wälde, Thomas Rausch, Michaela Suchy, Martha Selbertinger, Martin Abel (siehe Profile Seite 52/53)

...emotional. So wir damit zu einer Entlastung der (eigenen) Situation beitragen, ist jedoch ein wichtiger Bestandteil der Deeskalationstrategie – und ist Inhalt dieses Seminars. Sie lernen die „wahren“ Gründe kennen, die zu einer Eskalation führen. Denn wer erkennt, was Menschen wirklich wollen, kann das verbale Duell gewinnen, ohne dass es Verlierer gibt. Sie lernen die besten Deeskalationstechniken kennen, um in schwierigen Situationen präventiv zu agieren und gezielt in eine konstruktive Lösung zu führen. Sie lernen, in denen präventive Maßnahmen nicht greifen, lernen Sie praxistaugliche Deeskalationstechniken kennen, bis hin zum Setzen klarer Grenzen.

Inhalte:

- Vorsprung durch Wissen: Mögliche Hintergründe, Bedürfnisse und Motive von „Eskalierern“
- Präventiv aktiv werden: Maßnahmen, Tipps und Tricks um zu deeskalieren bevor es eskaliert
- Präsent sein ohne Aggression zu erzeugen
- Die „rote Zone“ des anderen erkennen
- Verbale und nonverbale Selbstbehauptung in schwierigen Situationen
- Klare und konstruktive Gesprächsführung, gute Grenzen ziehen
- Mit Rollendistanz die Flexibilität, Souveränität und Gelassenheit erhöhen
- Selbstfürsorge als Grundlage guter Arbeit
- Konkrete Bearbeitung von Praxisbeispielen aus Ihrem Berufsalltag

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:
Präsenzseminar: 1 Tag

TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Heidi Prochaska (siehe Profile Seite 52/53)



...nis des
...mens
...den

Verbunden mit langen Ausfallzeiten können die Auswirkungen für die Betroffenen seitens Arbeitgeber schwerwiegend sein.

In diesem Seminar erhalten Sie eine Übersicht über psychische Erkrankungen, Frühwarnsignale und deren Auswirkungen. Sie gewinnen wichtiges Hintergrundwissen und gewinnen für eine Gesprächsführung. Unser Experte verbindet dabei seine Erfahrungen aus seiner Tätigkeit als Psychologe in einer psychosomatischen Abteilung mit seiner Kompetenz als Trainer.

Inhalte:

- Welche häufigen psychischen Erkrankungen gibt es? Kennzeichen? Therapiemöglichkeiten?
- Wie kann man sie als „Laie“ mit Personalverantwortung einordnen? Was ist noch normal, was nicht mehr?
- Frühwarnsignale kennen und richtig reagieren
- Wie spreche ich eine/n MitarbeiterIn darauf an? Sensible und dennoch klare Gesprächsführung
- Möglichkeiten zur Intervention und Grenzen für mich als Führungskraft
- Präventive Maßnahmen: Was kann (am Arbeitsplatz) beeinflusst werden?
- Welche Frühwarnsignale für eine psychische Belastung könnte ich bei mir selbst erkennen und wie kann ich gegensteuern?

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen, Personalwesen, Betriebsrat

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 0,5 bis 1 Tag
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch)
- Personen (Inhalte je nach gewünschter Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1-Format“ (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainer (alternativ):

Thomas Rausch, Martin Wäldchen (siehe Profile Seite 52/53)

ührung

neinsam erfolgreiche
je gehen.

Für Führungs
spezielles Fo
„Gesund

risiken minimiert werden?
 größer Sie Ihre Entscheidungsmethodik in unsicheren Situationen. Mit dem 8-Punkte erhalten Sie Strategien, um im Entscheidungsprozess Klarheit zu behalten. Erkenntnisse während des Workshops auf Ihre relevanten Entscheidungssituationen an und erzielen so wert für Ihren Führungsalltag.

dem eigenen Entscheidungs-
 ur kommen
 jisch:
 Entscheidungswege
 ps zum schnellen Entschei-
 e – wie Sprache unser
 iten beeinflusst
 ng – Der Ausstieg aus
 eilauf
 ungsblockaden und die
 stillstand vermeiden
 llige Entscheidung treffen
 - Zahlen, Daten,
 1
 Anleitungen für gute
 als inneres
 utzen
 verfolgen statt nur
 wünschen

Zielgruppe:
 Führungskräfte aller Ebenen
 Dieses Seminar eignet sich auch für MitarbeiterInnen oder einen gemischten Teilnehmerkreis.

Formate zur Auswahl/Dauer:
 Präsenzseminar: 1,5 – 2 Tage

Trainerin:
 Heidi Prochaska
 (siehe Profile Seite 52/53)

Inhalte:

- **Win-Win:** Positive Effekte von wertschätzender, klarer und transparenter Kommunikation für alle Seiten
- **Gute Führungskräfte wägen ab:** Die Frage nach dem Was und dem Wie
- **Gute Führungskräfte agieren situativ:** Konstruktive und zielführende Kommunikation in der täglichen Praxis
- **Gute Führungskräfte treffen den richtigen Ton:** Goldene Regeln der Gesprächsführung
- **Gute Führungskräfte schaffen den angemessenen Rahmen:** Gesprächsförderer und – störer
- **Optional: Auswahl von verschiedenen Modell-situationen:** MitarbeiterInnen Jahres-, Feedback-, Kritik- oder Delegationsgespräche

Zielgruppe:
 Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag (für angehende Führungskräfte empfohlen wir eine 2-tägige Onlineseminar:
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch Personen (Inhalte je nach ge Abstimmung)

Optional buchbar im „2in 1“Format (Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):
 Maike von Grumbkow, Dagmar Thomas Rausch, Susanne Rosi (siehe Profile Seite 52/53)

Gesundheitsakademie für Führungskräfte



Für die aktuellen Herausforderungen brauchen Führungskräfte mehr denn je Stärke und Belastbarkeit. Mit unserem Programm bieten wir Themen, die speziell auf die besonderen Anforderungen von Führungskräften abgestimmt sind – ob im Bereich der Stressbewältigung, des Kon-

Entdecken Sie, was Führungskräfte in Ihrer persönlichen Weiterentwicklung



würde sich nicht ein Team von „Stehauf-Männchen“ wünschen, gerade in Zeiten hoher positiver Psychologie und fördert als Führungsansatz bewusst und systematisch Stärkung des Engagement der Teammitglieder. Was einen „positive Leader“ ausmacht und wie die Um- alltag konkret aussehen kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

Das Konzept des Positive Leadership sehr wirksame Herangehensweisen. Sie basiert auf der Positiven Psychologie und fördert als Führungsansatz bewusst und systematisch Stärkung des Engagement der Teammitglieder. Was einen „positive Leader“ ausmacht und wie die Um- alltag konkret aussehen kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

ausdauer, Robustheit, Handlungskraft...?
forscht:
inneren Stärke
resilienten Menschen wirklich
der Resilienz
trainiert oder die Frage:
ent?
ienz trainieren?
und Methoden unterstützen
enz gefördert werden?
:
ellen Herausforderungen
mit meinem Team?
es Teams –
im aktuell?
n Bedürfnisse müssen erfüllt
silienz zu ermöglichen?
ng bis S wie Sicherheit
g des Führungsstils
nd in Bewegung
reiche resilienter Teams
e Führung und Fehlerkultur
für Flexibilität
resilienten Teams
mit klaren Regeln –
ätzend
Austausch fördern
Routinen
Führungskraft
tarbeitern um?

Inhalte:

- Erkenntnisse der modernen Motivations- und Hirnforschung
- Die Positive Psychologie: die Wissenschaft des gelingenden Arbeitens und Lebens
- Das PERMA-Modell –
Die 5 Säulen von Positive Leadership:
 - Die Wirkung von positiven Emotionen im beruflichen Alltag
 - Talententwicklung: Stärken stärken, das individuelle Engagement fördern
 - Teamentwicklung: Tragfähige Beziehungen und konstruktive Kommunikation verankern
 - Motivierende Visionen entwickeln
 - Ergebnisse sichtbar machen und würdigen
- Transfer in den beruflichen Alltag mit konkreten Übungen

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag (für angehende Führungskräfte empfohlen wir eine 2-tägige Onlineseminar:
 - Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10–12 Personen
 - Onlinevortrag: Ab 30 Minuten (nach individuellem Wunsch Personen (Inhalte je nach der Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1“Format (Beschreibung siehe Seite 3)

Trainerinnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Silke Engelle
Antje Wiedmann
(siehe Profile Seite 52/53)

Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: 1–2 Tage
- Onlineseminar:
 - Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10–12 Personen
 - Onlinevortrag: Ab 30 Minuten bis zu 2 Stunden (nach individuellem Wunsch), für maximal 100 Personen (Inhalte je nach gebuchter Dauer nach Abstimmung)

Optional buchbar im „2in1“Format (Beschreibung siehe Seite 3)

TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, André Kellner, Silke Engelle
(siehe Profile Seite 52/53)



Themen im rechtlichen Kontext

aktuellem rechtlichem Wissen
dem neuesten Stand

Inhalte:

- Rechtliche Bestimmungen, Definitionen und die aktuelle Rechtsprechung bei krankheitsbedingten Fehlzeiten
- **Entgeltfortzahlung:** Rechte, Pflichten, Ausnahmen
- Den Umgang rechtssicher gestalten mit:
 - langfristig Erkrankten, häufig Kurzeiterkrankten, Suchtkranken, Schwerbehinderten
- Betriebliches Eingliederungsmanagement – wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten: Grundlagen und Vorgehensweise
- Krankheitsbedingte Kündigungen: Fallstricke kennen, rechtskonform agieren
- Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und Tipps, die Ihre eigene Praxis bereichern

Zielgruppe:

Personalleiter, MitarbeiterInnen wesen, Führungskräfte, Gesc Betriebs-, Personalräte sowie die mit diesem Bereich betrau

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca.

Diese Seminarthemen sind für Einzelpe Termine auf www.gesundheitsakademie

Trainerin:

Angela Huber
(siehe Profil Seite 52)

Diese Seminarthemen sind für
personen buchbar – Termin



erhalten Sie einen Überblick über die Chancen und Risiken der Ein- und Durchmischung des betrieblichen Managements (BEM) kennen und erhalten konkrete Hilfestellung bei dessen Umsetzung. Ihrem bewährte Instrumente und Methoden an die Hand, um Ihr BEM zu optimieren und Erst-/Zweitbetroffenen MitarbeiterInnen zu verbessern.

Die Urteile im BEM sind in den Entscheidungen des BEM – in der Einmischung bis zum Datenschutz – in den Strukturen des BEM – in der Praxis: in der Wiedereingliederung, in der organisatorische bis hin zu den Maßnahmen in der BEM – in der Durchführung im BEM

Zielgruppe: Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin: Angela Huber (siehe Profil Seite 52)

Inhalte:

- **Optimierung BEM:** Was hat sich bewährt, was muss – auch gem. DSGVO – verbessert werden
- Neue Rechtsprechung im BEM (Arbeits- und Sozialrecht)
- Erst- und Folgegespräche unter Berücksichtigung schwieriger Situationen meistern
- Mediation/Konfliktklärung im BEM für eine nachhaltige Wiedereingliederung
- Entwicklung eines optimalen Maßnahmenplans
- Anträge bei Sozialleistungsträgern richtig stellen
- Evaluierung des BEM im Einzelfall (Änderungen nach dem BTHG berücksichtigt)

Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte, MitarbeiterInnen

personen der Menschen mit BEM (Basis-BEM-Kenntnisse sollten vorhanden sein)

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin:

Angela Huber (siehe Profil Seite 52)

Wiederberufung: Eingliederungsmanagement für MitarbeiterInnen

Unsicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten MitarbeiterInnen, dabei handelt es sich um die häufigste Diagnosegruppe bei Arbeitsunfähigkeit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine Wiedereingliederung gestaltet werden kann. Sie bekommen praktische Tipps und Anträge im betrieblichen Eingliederungsmanagement und für den sensiblen Umgang mit MitarbeiterInnen.

Die Urteile im BEM sind in den Entscheidungen des BEM – in der Einmischung bis zum Datenschutz – in den Strukturen des BEM – in der Praxis: in der Wiedereingliederung, in der organisatorische bis hin zu den Maßnahmen in der BEM – in der Durchführung im BEM

Zielgruppe: Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

Formate zur Auswahl/Dauer

- Präsenzseminar: 1 Tag
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

Trainerin: Angela Huber (siehe Profil Seite 52)

Alle Seminartermine für Eirmen finden Sie hier:



... die Lösung und -prävention vermittelt.

... die Lösung und -prävention vermittelt.

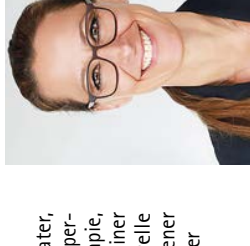
... die Lösung und -prävention vermittelt.

... die Lösung und -prävention vermittelt.

... die Lösung und -prävention vermittelt.

... die Lösung und -prävention vermittelt.

Martin Abel
Trainer, Coach, Dozent für Burnout-Berater, Dozent an einer Heilpraktiker-Schule, Supervisor, Heilpraktiker für Psychotherapie, langjährige Tätigkeit als Lehrtrainer in der Selbstverteidigung und interkulturelle Kompetenz in der Polizei, aktuell in eigener Praxis tätig, Yoga- und Meditationsleiter



Angela Huber
Rechtswältin, Fachwältin für Arbeits- und Sozialrecht, Mediatorin BM®, zertifizierte Disability Managerin CDMP®, Lehrbeauftragte an der Hochschule München, Dozentin für Anwälte, Betriebsräte, Unternehmen, Ausbilderin der Disability Manager CDMP®, Tätigkeitsschwerpunkte: Arbeits- und Sozialrecht, Betriebliches Eingliederungsmanagement

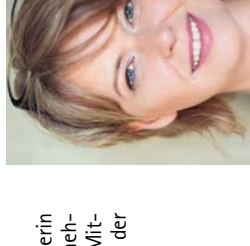


Heidi Prochaska
Trainerin, Coach, 8 Jahre Personenschützerin, 12 Jahre Ernährungsberaterin, Buchautorin. Ihre Bücher: Sicherheit und Deeskalation. Was das Leben besser macht | Ändere Dich! Der Weg zum Erfolg | Entscheide Dich! Der Weg zum Ziel



Michaela S
Trainerin, Coach als Dozentin in Lehrtätigkeiten nationalen Bildungswave-Coaching

Barbara Alsleben
seit 30 Jahren selbstständige Trainerin und Beraterin für Wirtschaftsunternehmen, Behörden und Organisationen, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Fahrlehrer-Akademie



Kathrin Jakschik
Trainerin, systemischer Coach für Einzel- und Organisationsberatung (ProC), Lehrbeauftragte der Otto-Friedrich-Universität zu Bamberg, Dozentin an verschiedenen Weiterbildungsrichtungen, langjährige Erfahrungen im Online-Marketing/-Vertrieb, freie Beraterin und Coach (wingwave®-Coach, Balance-Coach), Diplom-Germanistin (Univ)



Thomas Rausch
Trainer, Workshop-Leiter für verschiedene Ausbildungsinstitute, Wirtschaftsfachwirt, Weiterbildungsleiter Führungsmanagement Universitätsklinik Ulm, psychologischer Psychotherapeut, Supervisor/Lehrtherapeut, aktuell stellvert. Gesamtleiter der Psychosomatik für Psychotherapie und Organisation leitender Dipl.- Psychologe der psychosomatischen Abteilung Simsee Klinik Bad Endorf



Antje Wiese
Trainerin, Dozentin, Coach, Weiterbildung, Coaching-Ausbildung, sprachliche Psychologie, pädagogin, langjähriger Medien- und

Magmar Christadler
zertifizierte Online-Trainerin, Kommunikationstrainerin, Team- und Businesscoach mit staatlich anerkannter Zertifizierung und eigener Praxis, Konfliktmanagerin, HK-Prüferin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, 15 Jahre Berufserfahrung in verschiedenen Konzernern, Ausbildung in Pädagogik, Germanistik-Studium (Univ), Bankkauffrau



André Kellner
Trainer, Coach, Mental-Coaching und Stressmanagement, Schwerpunkt Burnout Prävention, Supervisor für RUF24-Krisenbildungen, in eigener Praxis in München tätig, ehemaliger freier wissenschaftlicher Mitarbeiter der Ludwig Maximilian Universität München

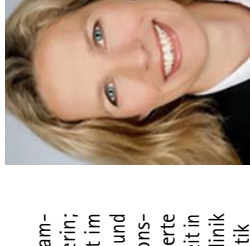


Susanne Rosenegger
Trainerin, Management-Trainer-Ausbildung AMT, Systemische Persönlichkeitsentwicklung, klientenzentrierte Gesprächsführung und gewaltfreie Kommunikation, zertifizierte Burnout Lotsin®, Entspannungs-Therapeut-Pädagogin, Lizenzierung für Benchmarks, DISG, GPOP, WAI ZRM® Züricher Ressourcen Modell, Gesund Führen nach Dr.K.Matyssek,

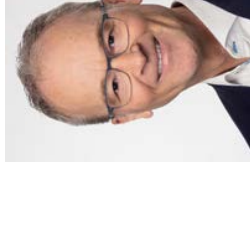


Anett Webb
Trainerin, Dozentin, Personalentwicklung, Learning Trainer als Führungssache Beraterin das Persolog lagenqualifizierung Transaktionsfreie Kommunik

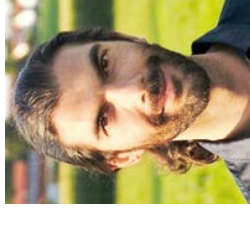
Ilke Engelke
Trainerin, Gesundheitsmanagerin, Achtsamkeitslehrerin, Dipl.- Sportwissenschaftlerin; langjährige Erfahrung als Führungskraft im R-Bereich, Leitung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement, Organisationsentwicklerin zertifizierter Coach, zertifizierte IBSF-Lehrerin; Gründerin von „Achtsamkeit in Praxis“, Achtsamkeitstherapeutin in der Klinik t. Irmingard Fachklinik für Psychosomatik



Sandra Krien
Zertifizierte Trainerin (SystemCert, WIFI) und Ausbilderin für Fachtrainer (BFI), Dipl. Coach (ISK), Online Coach (Steinbeis Akademie), Mediatorin (ÖBM), Studium der Betriebswirtschaft sowie Arbeits- und Organisationspsychologie (LMU), langjährige Tätigkeit als Managerin in einem Lebensmittel- und IT-Konzern, seit 2008 selbstständige Trainerin, Coach, Teamentwicklerin



Dr. Anton Schuegger
Dr. phil. Dipl. Sportl. Prävention & Rehabilitation Univ., Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Rückenschulleiter, Entspannungstrainer, Experte für Gesundheitsförderung in Unternehmen

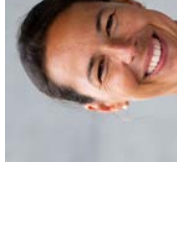


Martin Wis
Trainer, Dozent, systemischer Coach, Achtsamkeitspsychologie, aktive Psychologie in der S teilung der S

Maike von Grumbkow
Trainerin, Coach, Konzepterstellung umfangreicher Entwicklungsmaßnahmen, seit über 25 Jahren in der Personalentwicklung tätig, Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie



Kathrin S. Müller
seit 1997 freiberufliche Trainerin und Coach, Dipl. Pädagogin (Univ.), Mediatorin (BY für Mediation, Kassel), berufliche Stationen u.a. als Bildungsreferentin im Gesundheitsförderungszentrum der Betriebskrankenkassen und beim Bildungswerk der Bayerischen



Sina Schwemmer
Trainerin, Coach für Stressbewältigung und Burnout-Prävention, Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Ernährungsberaterin, Autorin für den Südwestverlag („Weg mit dem Stressbauch“), Einzelcoaching und Beratung, Dipl.- Wirtsch-



Martin Wis
Trainer, Dozent, systemischer Coach, Achtsamkeitspsychologie, aktive Psychologie in der S teilung der S



IHR SEMINARHOTEL VOR ORT

ERFOLGREICH TAGEN UND WOHLFÜHLEN



UNSERE STÄRKEN - IHR VORTEIL

- | Ruhige Lage, um konzentriert arbeiten zu können
- | 2 Tagungsräume mit Tageslicht und moderner Tagungstechnik
- | Pausenverpflegung, von herzhaften bis süßen Köstlichkeiten
- | Abendgestaltung sportlich bei einer Joggingrunde im Grünen, erholsam in den benachbarten Chiemgau Thermen (Schwimmen, Sauna, Fitness) oder lässig bei einem Drink auf der Hotelterrasse
- | Gute Verkehrsanbindung
- | Ausreichend Parkplätze im angrenzenden Parkhaus (zu Sonderkonditionen)

GW/C_GAC_903_0921

