

„Wenn wir eine Situation nicht ändern können,
müssen wir uns selbst ändern.“

Viktor Frankl

„Das wirft mich nicht um!“

RESILIENZTRAINING zur Stärkung der Widerstandskraft

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, adäquat mit Veränderungen und Herausforderung umgehen zu können. Resiliente Menschen verfügen über eine hohe Flexibilität und eine gute Handlungskompetenz bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Man nennt diese Fähigkeit auch „Steh-auf-Männchen-Kompetenz“, denn genau wie dieses, schafft es die resiliente Person, immer wieder in eine aufrechte Position – also ihre ursprüngliche Position – zurückzukommen.

Es gibt viele unterschiedliche Faktoren, die unsere Resilienz beeinflussen. Doch glücklicherweise kann Resilienz „trainiert“ werden. Mit Hilfe vieler praktischer Übungen und dem Austausch in der Gruppe, werden wir gemeinsam die persönlichen Ressourcen und Resilienzschlüssel aktivieren, um die innere Widerstandskraft zu stärken.

Im 1-tägigen Seminar lernen die Teilnehmer daher:

- Herausforderungen verstehen und handhaben
- Sinnhaftigkeit erkennen und Chancen entdecken
- Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit entwickeln
- Optimismus und Akzeptanz als Grundlage der Resilienz
- Veränderungen gelassen und konstruktiv angehen

Im 2-tägigen Seminar lernen die Teilnehmer darüber hinaus:

- Die 4 Basiskompetenzen als Grundlage der Resilienzschlüssel
- Umgang mit akuten stressigen Situationen
- Belastungen sinnvoll ausbalancieren
- Bedeutung von Erholung und Entspannung
- Weitere vertiefende Gruppen- und Einzelübungen



„Man kann nicht NICHT
kommunizieren.“

Paul Watzlawick

„Kommunikation... mehr als nur Worte!“

GRUNDLAGEN der Kommunikation verstehen

Wenn Menschen aufeinandertreffen, findet ab der ersten Sekunde Kommunikation statt. Nicht nur das gesagte Wort wird vom Gesprächspartner aufgenommen und analysiert, sondern auch die Mimik und Gestik. Wir senden und empfangen also ständig und unablässig auch nonverbale Botschaften, Nachrichten und Signale. Doch diese, oft unbewusste zwischenmenschliche Kommunikation ist in den meisten Fällen Grundlage für Konflikte und Missverständnisse. Denn die Wahrnehmung jedes Menschen ist individuell und sorgt für verschiedenste Interpretationsmöglichkeiten. Es ist allerdings für eine funktionierende Kommunikation wichtig, auf einen gemeinsamen Nenner zu kommen.

Im 1-tägigen Seminar lernen die Teilnehmenden daher:

- Unterschiedliche Kommunikationsmodelle
- Was der andere sagt und was wir davon verstehen
- Wahrnehmung und non-verbale Signale
- Aktives Zuhören als Grundfähigkeit
- Fragen als Möglichkeit der Gesprächssteuerung

Im 2-tägigen Seminar lernen die Teilnehmenden darüber hinaus:

- Einführung in die Transaktionsanalyse
- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Konstruktives Feedback
- Noch mehr Tipps, Tricks & Tools für den Werkzeugkoffer
- Weitere vertiefende Gruppen- und Einzelübungen

Hinweis: In diesem Kurs wird Grundlagenwissen zur zwischenmenschlichen Kommunikation vermittelt. Es geht nicht vorrangig um die Gesprächsführung mit „Schutzbefohlenen“. Er richtet sich vielmehr an Menschen, die klarer kommunizieren und Missverständnisse beispielsweise im Team zukünftig vermeiden möchten. Lernziel ist somit „Miteinander statt übereinander!“



„Stress wirkt wie ein Beschleuniger:

Er treibt Sie entweder vorwärts oder rückwärts, aber Sie entscheiden, in welche Richtung.“

Chelsea Eriean

„Selbstsicher dem Stress begegnen!“

Stress- und Zeitmanagement, Einführung in Entspannungsübungen


Die durch einen Stressor, einen Stress auslösenden Faktor, bedingte körperliche Aktivierung ist an sich nicht gesundheitsschädlich. In einigen Situationen kann dies sogar zu einer höheren Leistungsfähigkeit beitragen. Erst nach einer Dauerbelastung treten Risiken für die Gesundheit auf. Die für die Notfallreaktion bereitgestellte Energie wird nicht mehr wie in Urzeiten für die Rettung aus der Gefahrensituation zum Beispiel durch Weglaufen verbraucht. Heute ist es meist der steigende Leistungsdruck in Berufs- und Privatleben, der für Anspannung sorgt. Die Zeit für eine Entspannung fehlt häufig, sodass der Organismus immer in Höchstleistungen arbeiten muss. Es kommt demnach nicht zu einer notwendigen Ruhepause nach dem Sturm. Der Körper ist überfordert. Zieht sich dieser Zustand über Jahre hinweg, funktioniert unser Anpassungsverhalten nicht mehr. Die Folge können körperliche als auch psychische Erkrankungen sein.

Im 1-tägigen Seminar lernen die Teilnehmenden daher:

- Begriffsdefinition und Bedeutung
- Distress und Eustress (nach Selye)
- Unterschiede und Anzeichen von Kurzzeitwirkung und krankmachende Wirkung von Dauerstress
- Eigene Stressfaktoren analysieren
- Stressmodell nach Kaluza
- Bewältigungsstrategien kennenlernen: (instrumentelle, mentale und regenerative Stressbewältigung)
- Akut-Strategien als Alltagshilfe

Im 2-tägigen Seminar lernen die Teilnehmenden darüber hinaus:

- Die 4 Basiskompetenzen
- Persönliche, soziale und äußere Ressourcen erkennen, erweitern und nutzen
- Festlegung realistischer Ziele, um Balance im Alltag zu schaffen
- Copingstrategien entwickeln anhand des transaktionalen Stressmodells (nach Lazarus)
- Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren



*"Es gibt nur eine falsche Sicht
der Dinge:
der Glaube, meine Sicht sei die
einzig richtige."*

Nagarjuna

„Konflikte als Chance erkennen“

Konfliktmanagement und Lösungsstrategien

Eine gesunde Konfliktkultur im Unternehmen ist entscheidend für ein produktives und harmonisches Arbeitsumfeld. Sie ermöglicht es den Mitarbeitenden, Konflikte frühzeitig zu erkennen und offen anzusprechen, ohne Angst vor negativen Konsequenzen. Durch konstruktive Kommunikation und gegenseitigen Respekt werden Spannungen gelöst und Missverständnisse geklärt. Das Training zur Erhöhung der Konfliktfähigkeit fördert die Zusammenarbeit, steigert die Zufriedenheit und trägt wesentlich zum langfristigen Erfolg des Unternehmens bei.

Hinweis: Der Kurs wird für unterschiedliche Zielgruppen angeboten. Im Vorfeld wird besprochen, wo der Fokus liegt:

- Konfliktmanagement für Führungskräfte
- Konfliktfähigkeit von Mitarbeitenden stärken
- Umgang mit Konflikten im pädagogischen Alltag

In diesem eintägigen Seminar werden die Teilnehmenden mit folgenden Themen vertraut gemacht, welche durch differenzierte Methoden, angepasst auf die jeweilige Zielgruppe, vertieft werden:

- Ursachen von Konflikten und die Mechanismen hinter aggressivem Verhalten
- Strategien zur Selbst- und Co-Regulation, um Konflikte effektiv zu bewältigen
- Essenzielle Kommunikationsfähigkeiten für ein erfolgreiches Konfliktmanagement
- Die Bedeutung von Körpersprache und deren bewusster Einsatz zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen
- Gewaltfreie Kommunikation und Methoden zur Entschärfung von Vorwürfen
- Klare Formulierung von Grenzen, konstruktiver Kritik und hilfreichen Feedbacks
- Umgang mit herausfordernden Gesprächen



Wer Menschen führen will,
muss hinter Ihnen gehen.

Laotse

... und dabei nicht schubsen.

Carsten Bach



„Gesund Führen...“

... sich selbst und andere“

Gesundes Führen geht über einen modernen Führungsstil hinaus – es ist ein entscheidender Erfolgsfaktor für Unternehmen. Führungskräfte, die die physische und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden im Blick haben, schaffen nicht nur ein produktiveres Arbeitsumfeld, sondern stärken auch nachhaltig die Wettbewerbsfähigkeit ihres Unternehmens.

Gesundes Führen ist in der heutigen Arbeitswelt keine Option, sondern eine Notwendigkeit. Es verbindet wirtschaftliche Ziele mit dem Wohlbefinden der Mitarbeitenden und kreiert somit eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

Unternehmen profitieren von reduzierten Kosten, gesteigerter Produktivität und einer stärkeren Arbeitgebermarke, während Mitarbeitende in einem Umfeld arbeiten, das ihre Gesundheit schützt und fördert.

Gesundes Führen bedeutet aber auch die eigene Gesundheit zu fördern und als gutes Vorbild zu agieren. Denn nur wer sich selbst gesund führt - kann auch andere gesund führen!

Das Seminar ist angelehnt an das Konzept “do care!” von Anne Katrin Matyssek



In diesem zweitägigen Seminar erlernen die Teilnehmenden folgende Techniken:

- Die Auswirkungen von Führungsverhalten auf Wohlbefinden, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit
- Self Care für Führungskräfte
- 6 Dimensionen gesunder Führung
- Beispiele, Fallbesprechung und Erfahrungsaustausch
- Kollegiale Beratung, Grenzen und professionelle Unterstützung
- Selbstcheck und Transfer in den Alltag