

DIEBERATERINNEN

CAMPUS

Programm 2024/25



Neue Impulse verändern Lebenswelten

Wir entwickeln individuelle
Beratungslösungen und
Maßnahmenpakete.

FÜR MEHR SPIELRAUM UND HANDLUNGSFÄHIGKEIT IN IHREM UNTERNEHMEN.

DIE BERATERINNEN

CAM
PUS





Claudia Trenkwald, MSc
Dr.in Claudia Schrettl, MSc
Mag.a Gabriele Adelsberger, MSc
Mag.a (FH) Claudia Muigg, Msc

DIEBERATERINNEN

WIR FÜR SIE

Sind ein Team von vier kompetenten Beraterinnen mit einem großen Netzwerk an Fachleuten aus den vielfältigsten Bereichen. Die unterschiedlichen Quellberufe, Berufs- und Lebenserfahrungen machen unsere reiche Vielfalt aus. Wir arbeiten systemisch und leben unsere Werte und Ideale, die wir vermitteln. Unser Anliegen ist es, Menschen und Organisationen professionell in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen zu begleiten, um die Zukunft mit ihnen aktiv zu gestalten.

WISSEN, TOOLS UND VIEL PRAXISNÄHE

In unserem **CAMPUS** bieten wir Ihnen **Impulse, die Sie weiterbringen**. Beruflich und persönlich.

Alle unsere Weiterbildungsangebote sind auf **Ganzheitlichkeit** ausgerichtet. Denn Intuition, Emotion, Embodiment, Kognition und Intellekt **STÄRKEN** einander. Gleichzeitig fokussieren wir immer auf die Welt, wie sie sich uns zeigt. **Praxisnähe** ist unser Credo, Ihr erfolgreicher Alltag ist unser Ziel. Deshalb achten wir darauf, dass Gelerntes und

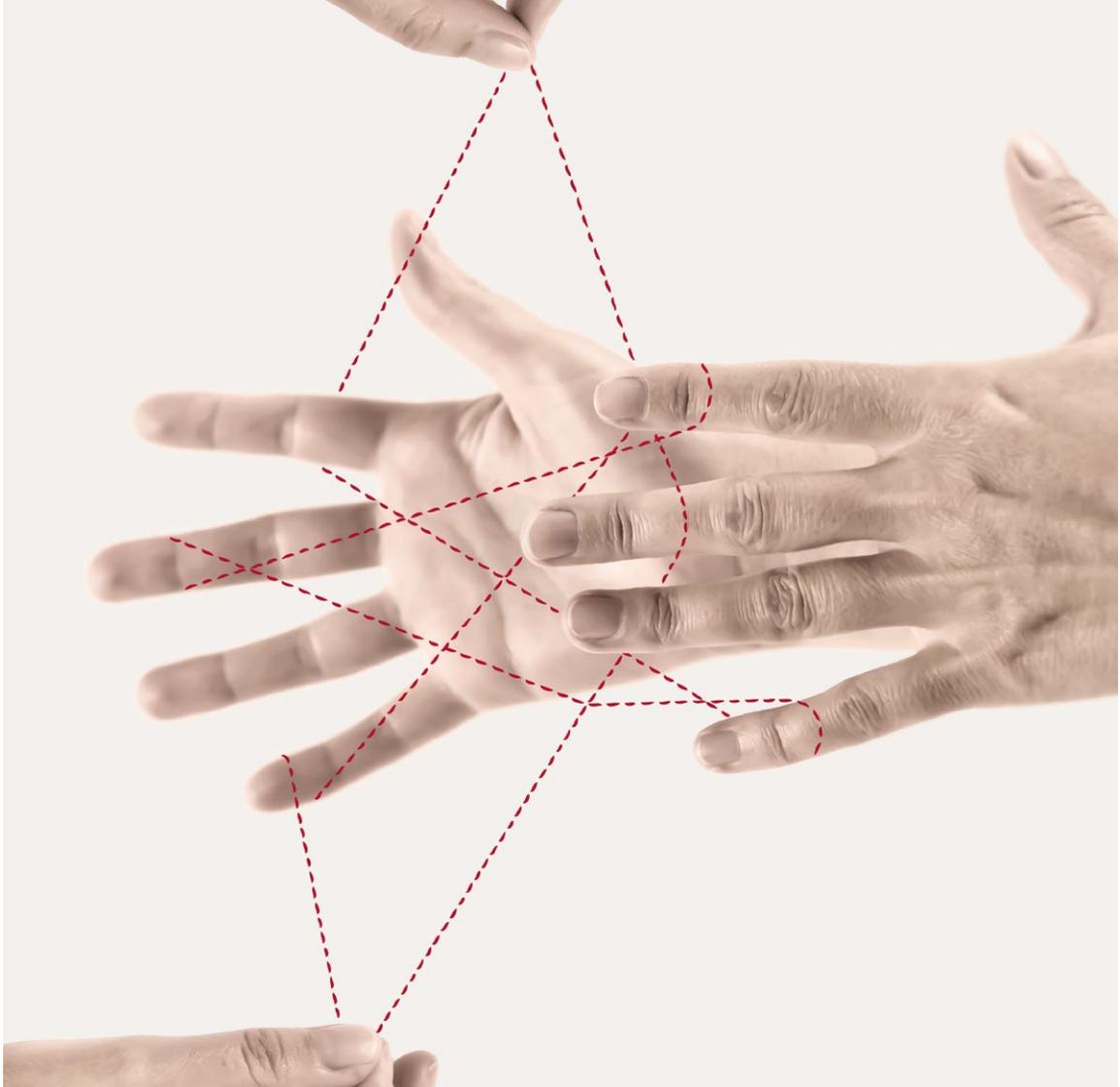
Erfahrenes immer auch auf Ihre konkreten persönlichen Herausforderungen übersetzbar ist.

Als Teilnehmer:in unserer Weiterbildungen bekommen Sie die Tools an die Hand, um stärker in die Selbst-Verantwortung zu kommen und Ihre und die Potenziale anderer (besser) erkennen und fördern zu können. Sie lernen neue **Organisationsformen, Kommunikationsmöglichkeiten und Zugänge** kennen. Mit Ihrem neu erworbenen Wissen werden Sie ...

- die Dynamik in Teams verbessern,
- die Bindung Ihrer Mitarbeiter:innen stärken,
- die Potenziale Ihres Unternehmens entfalten,
- Ihre Führungsaufgaben nicht nur meistern, sondern Ihre Verantwortung auch genießen können.

Nach dem Motto „beraten, begleiten, befähigen“ stehen wir Ihnen bei allen Schritten und Aspekten dieser Entwicklung zur Seite.

Sie sind auf der Suche nach maßgeschneiderten Programmen für Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter:innen? Auch dafür bietet Ihnen unser Campus ein breites Angebot.



BLENDDED LEARNING

ENTDECKEN SIE DIE WELT DES BLENDED LEARNING: DIE PERFEKTE SYNERGIE ZWISCHEN PRÄSENZERLEBNIS UND ONLINE-LERNEN

In der heutigen dynamischen Geschäftswelt ist Weiterbildung ein Schlüssel zur beruflichen Exzellenz. Doch herkömmliche Präsenzveranstaltungen können zeitaufwändig sein und wertvolle Ressourcen beanspruchen. Gleichzeitig mag reines eLearning zwar bequem sein, aber es stößt oft an seine Grenzen, wenn es um die umfassende Behandlung komplexer Themen geht. Hier setzen unsere innovativen Blended Learning Konzepte ein, die Ihnen das Beste aus beiden Welten bieten und Ihnen eine Tür zu unvergleichlichen Lernmöglichkeiten öffnen. Sie verbinden die Effektivität und Tiefe von Präsenzworkshops mit der Flexibilität und dem Komfort digitalen Lernens.

Erfahrung trifft Innovation.

In unseren Präsenzformaten erwarten Sie...

- Praxisnahe Inhalte: Lernen Sie anwendbares Wissen von Branchenexpert:innen.
- Lebendige Workshops: Erleben Sie aktiven Austausch und eine wertschätzende Atmosphäre.
- Reflexion und Übungen: Vertiefen Sie Ihr Wissen durch praktische Anwendung.

Digitales Lernen für nachhaltige Entwicklung.

Unsere eLearnings bieten Ihnen...

- Vielfältige Inhalte: Moderne Tools für abwechslungsreiches Lernen.
- Individuelles Tempo: Lernen Sie flexibel und stressfrei.
- Orts- und zeitunabhängig: Bilden Sie sich überall weiter.

INHALTSVERZEICHNIS

- 04** DIEBERATERINNEN – *CAMPUS*
- 06** blended learning
- 10** **Lehrgänge:**
- 12** Leadership basic – *Die Grundlagen zeitgemäßer Führung*
- 14** Leadership advanced – *Führung in Zeiten von New Work*
- 16** IKK Coach – *Interner Kommunikations- und Konflikt-Coach*
- 18** Soziokratie – *Die runde Organisation der Zukunft*
- 20** Inner Development Goals – *Nachhaltigkeit braucht Weisheit*
- 22** **Organisationsentwicklung**
- 24** Change-Management – *Veränderung erfolgreich navigieren*
- 25** Dialog als Brücke – *Mitarbeiter:innengespräche effektiv gestalten*
- 26** Diversität nutzen – *Vielfalt verstehen, Ihr Team stärken, Erfolg ernten*
- 27** Generationenmanagement – *Von Woodstock bis Tik Tok: Generationen vereinen*
- 28** New Work – *Veränderung als Chance nutzen*
- 29** Sinn stiften – *Arbeit ist mehr als nur Beschäftigung*
- 30** Team(works) – *Ziele gemeinsam erreichen*
- 31** Vision und Werte – *Das Leitbild als Wegweiser für Ihre Organisation*
- 32** **Persönlichkeitsentwicklung:**
- 34** Agilität im Berufsalltag – *Flexibel, effektiv und zukunftsorientiert arbeiten*
- 35** Effizienz in Meetings – *Partizipation fördern, Ressourcen sparen*

- 36** IKIGAI – *Beruf und Berufung in Einklang bringen*
- 37** Kommunikation & Konflikt – *Einander verstehen und Lösungen finden*
- 38** Moderation – *Workshop für effektive Meetings*
- 39** Professionell & gelassen am Telefon – *Jede Herausforderung gekonnt meistern*
- 40** Selbstwirksamkeit entfalten – *Stärken Sie Ihre innere Kraft*
- 41** Zeitmanagement – *Zeit gewinnen, Effizienz steigern*
- 42** **Gesundheit:**
- 44** Achtsamkeitstraining – *Stärken Sie Ihre Präsenz im Hier und Jetzt*
- 45** Embodiment – *Geist und Körper in Verbindung bringen*
- 46** Erfolgsrezept Optimismus – *Positive Psychologie im Beruf*
- 47** Resilienz stärken – *Herausforderungen gesund meistern*
- 48** Selbstfürsorge – *Finden Sie Ihre Balance*
- 49** Stressmanagement – *Mit Gelassenheit Beruf und Alltag meistern*

Unsere Programme richten sich an unterschiedliche Zielgruppen.
Wir bieten diese in folgenden Formaten an:



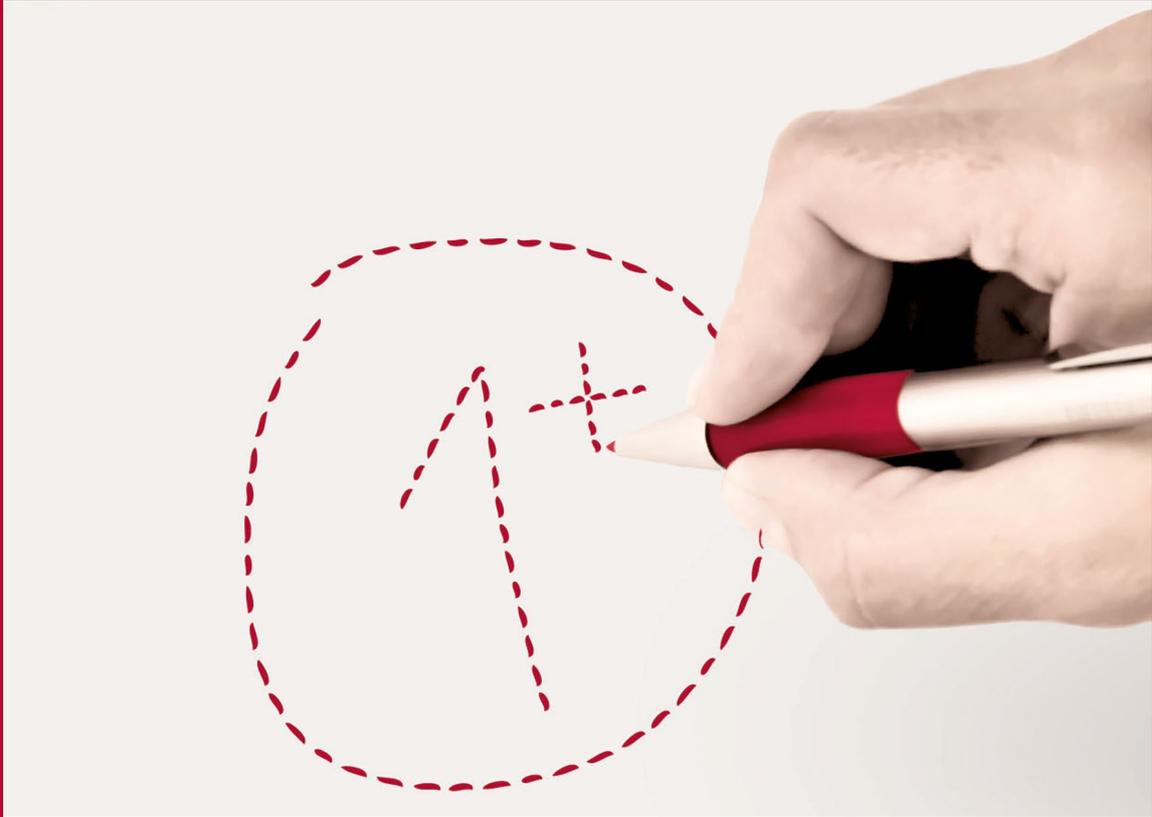
- blended learning



- Einzelpersonen



- Inhouse





LEHRGÄNGE

Heute lernen, morgen umsetzen! Erfolg im Beruf und persönliche Entwicklung stehen auf demselben Fundament. Beide sind untrennbar verbunden mit lebenslangem Lernen. Die CAMPUS Lehrgänge sind Ihr Sprungbrett in eine Welt voller Möglichkeiten. Sie setzen auf den Erwerb einer wirksamen Kombination aus zukunftsfähigen Skills, fortschrittlichen Tools und tiefgreifendem Wissen – vermittelt mit Praxisnähe und dem erklärten Ziel, die Weichen für Ihre Zukunft neu zu stellen.

LEADERSHIP BASIC – Die Grundlagen zeitgemäßer Führung

DENN: Führung formt die Zukunft!

Eine Führungsrolle zu übernehmen, ist ein wunderbarer Karriereschritt – und ein wahres Abenteuer. Denn egal, ob Sie ein kleines Team oder eine große Abteilung führen: Die neue Rolle entpuppt sich als Wundertüte vielschichtiger Anforderungen, spannend und knifflig zugleich: den Respekt und das Vertrauen des Teams gewinnen, folgenreiche Entscheidungen treffen und verantworten, klar und effizient kommunizieren, Konflikte verhindern und lösen, den zeitlichen und

mental Druck bewältigen – und das so, dass die Führungsaufgabe langfristig Freude macht. All das erfordert neue Fähigkeiten, ein erweitertes Repertoire – praxisnahe und auf die Themen der neuen Arbeitswelt abgestimmt.

Schön, dass Sie Leadership Basic gefunden haben! Unsere kompakte Weiterbildung für alle, die Verantwortung für mehr als nur ihre eigenen Aufgaben tragen.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie gewinnen Klarheit über die eigene Führungsrolle.
- Sie lernen Methoden und Tools der zielorientierten Mitarbeiter:innenführung kennen.
- Sie lernen effektives, wertschätzendes Selbstmanagement.
- Sie erhalten Kompetenzen der integrierenden Kommunikation und der aktiven Mitarbeiter:innen-Förderung.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Geschäftsführer:innen
- Mitarbeiter:innen, die leitende Positionen übernehmen



Hier geht es zu weiteren Infos:





Die Module im Überblick

Modul I fokussiert auf den Übergang von Kolleg:in zu Führungskraft. Sie entwickeln ein Rollenbewusstsein und finden Ihren individuellen Führungsstil.

Modul II hebt die Bedeutung effektiver Kommunikation hervor. Trainieren Sie Methoden, um unterschiedlichste Personen motivierend anzuleiten.

Modul III betont stärkenorientiertes Führen für ein motiviertes, starkes Team. Lernen Sie, das Potenzial aller Mitarbeiter:innen gezielt einzusetzen.

Modul IV widmet sich dem Selbstmanagement als Schlüssel zur Vermeidung von Burnout und zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit.

Modul V behandelt Konfliktsituationen als Wachstumschance. Erwerben Sie Strategien, um Konflikte konstruktiv zu lösen und Teamdynamiken positiv zu nutzen.

Modul VI ist der Praxis-Check Ihrer Führungskompetenz. Anhand von Fallbeispielen reflektieren Sie das Gelernte und rüsten sich für den Führungsalltag.

LEADERSHIP ADVANCED – Führung in Zeiten von New Work

DENN: Führen heißt voranzugehen!

Führung heute bedeutet, in einer sich schnell wandelnden Arbeitswelt mutig voranzugehen. Dieser Wandel ist mit vielen Herausforderungen verknüpft – wie etwa stetig steigende Ansprüche von Mitarbeiter:innen, Arbeitskräftemangel, eine 4-Tage-Woche, Generationenvielfalt und die fortschreitende Digitalisierung – und fordert auch von Führungskräften eine Neudefinition von Ziel- und Sinnfragen. Führung in un-

ruhigen Zeiten ist eine Challenge, die geeignetes Rüstzeug erfordert.

Inspiziert von Frederic Laloux's „Reinventing Organizations“ rüstet Sie unser GINO-Ansatz für diese Aufgaben. Wir begleiten Sie von der Theorie zur Praxis, um eine Kultur der Sinnhaftigkeit, Ganzheit und Selbststeuerung in Ihrer Organisation zu etablieren.

Entdecken Sie, wie effektives Führen, strukturieren und die Kundenfokussierung Ihre Organisation transformieren können.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie gehen in die tiefe Reflexion des eigenen Führungsverständnisses.
- Sie lernen die partizipative Mitarbeiter:innenführung kennen und diese umsetzen.
- Sie erhalten Wissen & Tools für Konfliktmanagement, Teamcoaching, Kooperation & Kollaboration.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Erfahrene Führungskräfte
- Leitende Personalentwickler:innen
- Projektleiter:innen



Hier geht es zu weiteren Infos:



Die Module im Überblick

Modul I erkundet die Geschichte und Werte von New Work: Selbstständigkeit sowie Freiheit und Teilhabe, mit dem Ziel, diese in Ihrer Organisation umzusetzen.

Modul II vertieft zukunftsorientierte Führungsstile und partizipative Ansätze und bereitet Sie auf die Anwendung in der Praxis vor.

Modul III fokussiert auf Ihre persönliche Standortbestimmung und Selbstführung, um klare Ziele für Ihre Entwicklung zu setzen.

Modul IV behandelt die Gestaltung lernender Organisationen und wie Sie Ihr Unternehmen effektiv weiterentwickeln.

Modul V verbessert Ihre Kommunikations- und Konfliktmanagementfähigkeiten für klare, verbindende Interaktionen und nachhaltige Konfliktlösungen.

Modul VI verbindet Theorie und Praxis der Teamführung, um Potenziale zu erkennen und Teamdynamiken erfolgreich zu gestalten.



IKK COACH – Interner Kommunikations- und Konflikt-Coach

DENN: Kommunikation löst Konflikte!

Erfolg und Zufriedenheit im Beruf hängen stark von effektiver Kommunikation, Fehlermanagement und Konfliktlösung ab. Doch Missverständnisse und Spannungen sind alltäglich und führen ohne passende Werkzeuge zu Frustration und sinkendem Engagement.

Der Lehrgang „Interner Kommunikations- und Konflikt-Coach“ vermittelt die nötigen Kompetenzen, um Konfliktpotenziale früh zu erkennen und zu entschärfen. Sie lernen,

zwischen Kommunikationsstilen zu vermitteln und durch praxisnahe Lösungen verborgene Chancen für organisationale und persönliche Entwicklung zu nutzen.

Teams, die exzellente Kommunikation und konstruktive Konfliktbewältigung erleben, finden erneut Begeisterung in der Zusammenarbeit. Entwickeln Sie Ihre Unternehmenskultur weiter – werden Sie zum Internen Kommunikations- und Konflikt-Coach.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Als Kommunikations- und Konfliktcoach erkennen Sie Kommunikationsherausforderungen und Konfliktpotenzial frühzeitig und nutzen sie als Chancen.
- Sie beherrschen die praxisnahen Tools, um Verständigung zu ermöglichen und Spannungen zu entschärfen.
- Sie können Lösungsprozesse anstoßen und begleiten und die Kultur Ihrer Organisation positiv zu beeinflussen.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Teamleiter:innen
- Geschäftsführer:innen
- Personalverantwortliche
- Teams, Sicherheits- und Vertrauenspersonen



Hier geht es zu weiteren Infos:





Die Module im Überblick

Modul I: Entwickeln Sie durch Selbstreflexion die Fähigkeit, Vertrauen zu stärken und Kommunikation zu verbessern.

Modul II: Erweitern Sie Ihr Verständnis für Kommunikation, erkennen und entschlüsseln Sie unterschiedliche Botschaften.

Modul III: Nutzen Sie Konflikte positiv, indem Sie sie analysieren und lösungsorientiert angehen.

Modul IV: Verstehen Sie Organisationsdynamiken, um eine Kultur der Zusammenarbeit und Offenheit zu schaffen.

Modul V: Gestalten Sie Veränderungsprozesse als Chance, motivieren Sie Ihr Team, Herausforderungen anzunehmen.

Modul VI: Integrieren Sie das Gelernte in die Praxis, meistern Sie Herausforderungen und wenden Sie neue Kompetenzen an.

SOZIOKRATIE – Die runde Organisation der Zukunft

DENN: Kreispotenziale sind unendlich!

Sie möchten Mitbestimmung, Mitverantwortung und Entscheidungsklarheit in Ihrer Organisation strukturell verankern und für Ihren nachhaltigen Erfolg nutzen, doch es mangelt Ihnen an treffsicheren Impulsen? Soziokratie ist die Lösung.

Die Zeit ist jetzt reif für gelebte Demokratie in Unternehmen: Die Soziokratie als Managementform, gestützt auf vier essenzielle Prinzipien, öffnet die Türen für Mitbestimmung

und verantwortungsvolle Klarheit in Entscheidungen, steigert Zufriedenheit sowie Engagement und leitet den Weg zu Selbstorganisation und -verantwortung.

Über vier Jahrzehnte hat sich die Soziokratie als Bereicherung für das Management etabliert: ein robustes System mit Tools für dynamische und resiliente Unternehmen. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Organisation mit soziokratischem Geist und nachhaltigem Erfolg beleben.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erhalten Basiswissen zu partizipativen und demokratischen Organisationsstrukturen.
- Sie entwickeln Verständnis für die Basisprinzipien und Methode der Soziokratie sowie deren Wirkungspotenzial.
- Sie erfahren Erfahrungen von Best Practice Beispielen und konkrete Umsetzungsimpulse für Ihre soziokratische Zukunft.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Demokratiebegeisterte
- Führungskräfte
- Geschäftsführer:innen
- Personalverantwortliche
- Vollständige Teams



Hier geht es zu weiteren Infos:



Die Module im Überblick

SOZIOKRATIEWORKSHOP #1: Erfahren Sie, was Soziokratie ausmacht: Die vier Grundprinzipien dieser Organisationsform werden erläutert, um eine partizipative Zukunft mit gesteigerter Zufriedenheit und Engagement zu ermöglichen.
Ziel: Kennenlernen der vier Grundprinzipien der Soziokratie und Entdecken partizipativer Einsatzmöglichkeiten.

SOZIOKRATIEWORKSHOP #2: Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse durch praktische Übungen und erleben Sie die Stärke soziokratischer Methoden. Best Practices verdeutlichen die Anwendung in Ihrem Unternehmen.
Ziel: Verständnis der 4 Basisprinzipien, offene Wahl, Konsent, Sitzungsstruktur und Kreisbeschreibung mitsamt praktischen Erfahrungen und der Entwicklung erster Schritte für Ihre Organisation.



INNER DEVELOPMENT GOALS – Nachhaltigkeit braucht Weisheit

DENN: Handlungen brauchen Impulse!

Die Zukunft JETZT zu gestalten ist nötiger denn je. „Wie hast du dich in dieser Zeit persönlich weiterentwickelt?“, ist eine Frage, die von Generation zu Generation weitergereicht wird und deren Beantwortung herausfordernd war, ist und bleibt.

Die Inner Development Goals (IDG) ergänzen die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung, indem sie den Fokus auf innere Wachstumsdimensionen legen: Being, Thinking, Relating, Collaborating, Acting. Die damit verbundenen 23 Qualitäten

und Fähigkeiten sind essenziell, um nachhaltig zu handeln und zu führen.

Unser dreitägiger Lehrgang taucht in diese fünf Dimensionen ein, verbindet zeitlose Weisheiten mit intensiver Selbstreflexion und dialogischem Austausch. Wir schaffen eine Verbindung zwischen Weisheit und Nachhaltigkeit, Erkenntnis und Selbstwirksamkeit, und bieten praktische Tools für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie reflektieren eigene Haltungen.
- Sie lernen die Theorie der IDGs kennen.
- Sie erhalten Tools zur praktischen Umsetzung.
- Sie steigern Ihre Selbstwirksamkeit.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Alle die ihr persönliches Wachstum als Teil einer nachhaltigen Zukunft begreifen.



Hier geht es zu weiteren Infos:





Die Module im Überblick

Modul I (BEING) fokussiert auf die innere Dimension und das Sein. Es geht um Selbstwahrnehmung, Präsenz und das Leben authentischer Werte. Entwickeln Sie kritisches und integratives Denken, erfassen Sie Komplexität und stärken Sie Ihre Entscheidungskompetenz.

Modul II (THINKING & RELATING) widmet sich dem Denken und der Verbundenheit. Hier vertiefen Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten und entwickeln Mitgefühl für Menschen, Lebewe-

sen und den Planeten. Lernen Sie, Widersprüche auszuhalten und Verantwortung zu übernehmen.

Modul III (COLLABORATING & ACTION) behandelt Zusammenarbeit und Handlungskraft. Schaffen Sie Raum für Dialog und Ko-kreation, entwickeln Sie Kommunikationsfähigkeiten und bauen Sie Vertrauen auf. Gewinnen Sie Mut und Optimismus für Transformationen und entschlossenes Handeln trotz Unsicherheiten.





ORGANISATIONSENTWICKLUNG

Wie werden aus Visionen greifbare Ergebnisse? In unseren Programmen zur Organisationsentwicklung geben wir Ihnen ganzheitliche Strategien und maßgeschneiderte Lösungsansätze an die Hand, die Sie befähigen, dynamische Veränderungsprozesse erfolgreich zu steuern und eine zukunftsfähige Unternehmenskultur zu etablieren. Bereit für die Transformation? Schöpfen Sie die Potenziale Ihrer Teams voll aus und sichern Sie nachhaltig die Resilienz und Wettbewerbsfähigkeit Ihrer Organisation.

CHANGE-MANAGEMENT – Veränderung erfolgreich navigieren

DENN: Veränderung ist die Konstanz.

Veränderungsprozesse in Organisationen bergen vielfältige Chancen, erfordern aber auch gezieltes Management. Unser Training adressiert Change als Herausforderung und vermittelt Tools zur erfolgreichen Gestaltung und Navigation dieser Veränderungsprozesse.

Fördern Sie Empathie und effektive Kommunikation, um Ihre Teams durch den Change-Prozess zu führen. Lernen Sie,

Unsicherheiten in Möglichkeiten umzuwandeln und eine einheitliche Organisationskultur zu schaffen.

Anhand der vier Räume des Wandels sowie von Peter Kruses „8 Regeln für den totalen Stillstand“ und einigen Best-Practice-Beispielen erfolgreicher Change-Prozesse lenken Sie Ihren Betrieb auf Erfolgskurs.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie lernen die Erfolgsfaktoren für Change-Prozesse kennen und wandeln Unsicherheiten in Möglichkeiten um.
- Sie schaffen eine einheitliche Organisationskultur und gestalten diese anhand der vier Räume des Wandels sowie der „8 Regeln für den totalen Stillstand“ gezielt.
- Sie erhalten Best-Practice-Beispiele für erfolgreiches Change-Management.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die Veränderung erfolgreich umsetzen und eine positive Organisationskultur fördern möchten.
- Führungskräfte
- Manager:innen
- Teamleiter:innen



DIALOG ALS BRÜCKE – Mitarbeiter:innengespräche effektiv gestalten

DENN: Klarheit stärkt Beziehungen.

Für viele Führungskräfte stellen die jährlichen Mitarbeiter:innengespräche große Herausforderungen dar. In unserem Seminar „Effektive Mitarbeiter:innengespräche“ geben wir Ihnen fundierte Strukturen und die nötigen Kompetenzen an die Hand, um diese Gespräche erfolgreich abzuhalten.

Gut geführte Mitarbeiter:innengespräche bilden die Grundlage für gegenseitiges Vertrauen und Verständnis. Sie stärken die Qualität der Arbeitsbeziehung und die Organisationsstruktur.

Wir adressieren etwaige Schwierigkeiten und zeigen Ihnen, wie empathische, zielorientierte Kommunikation den Rahmen für Zielabgleiche auf Organisationsebene schafft und Raum für vertrauliche Gespräche über Berufliches wie Privates bietet. Sie erhalten praxisnahe Ansätze und Techniken, die Ihnen dabei helfen, die Gesprächsführung souverän und gewinnbringend für beide Seiten zu gestalten.



NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erhalten eine klare Struktur für effektive(re) Mitarbeitergespräche
- Empathie & Zuhören: Sie erwerben Tools für bessere Verständigung
- Sie stärken die sozialen Beziehungen in Ihrem Team
- Sie erhalten praxisnahe Ansätze für Ihre individuelle Umsetzung

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die Mitarbeiter:innengespräche führen oder in der Organisation neu implementieren dürfen.
- Geschäftsführer:innen
- HR-Beauftragte
- Team- und Projektleiter:innen





DIVERSITÄT NUTZEN – Vielfalt verstehen, Ihr Team stärken, Erfolg ernten.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie entdecken die transformative Kraft und den Nutzen von Vielfalt in der Belegschaft für einen signifikanten Wettbewerbsvorteil.
- Sie erfahren, wie Sie eine inklusive Organisationskultur gestalten, die alle Mitarbeiter:innen wertschätzt und einbindet.
- Sie diskutieren praktische Strategien zur Förderung der Vielfalt und nutzen diese effektiv für Ihren Erfolg.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- HR-Manager:innen
- Teamleiter:innen,
die eine inklusive Kultur fördern.



Denn: Vielfalt treibt Erfolg.

Entdecken Sie mit unserem Seminar die transformative Kraft von Vielfalt in der Arbeitswelt. Basierend auf der wegweisenden Diversity-Studie 2023 zeigen wir auf, wie unterschiedliche Perspektiven, Erfahrungen und Ideen nicht nur eine Atmosphäre der Kreativität und Innovation fördern, sondern Ihrer Organisation einen signifikanten Wettbewerbsvorteil verschaffen können. Vielfalt in der Belegschaft ist entscheidend für die Lösung komplexer Herausforderungen und die Entwicklung zukunftsweisender Produkte und Dienstleistungen.

In diesem interaktiven Seminar erfahren Sie, wie Sie eine inklusive Organisationskultur schaffen, die alle Mitarbeiter:innen wertschätzt und einbindet. Erkunden Sie praktische Strategien zur Förderung der Vielfalt in Ihrer Organisation und lernen Sie, wie Sie diese effektiv für Ihren Erfolg nutzen.



GENERATIONENMANAGEMENT – Von Woodstock bis Tik Tok: Generationen vereinen.

DENN: Jede Generation zählt.

Rund um die Veränderungen in der Arbeitswelt stellen sich viele Organisationen und Mitarbeiter:innen die Frage, wie die Zusammenarbeit unterschiedlicher Generationen heute funktioniert und in Zukunft optimal gestaltet werden kann. Dabei geht es vor allem um den Generationenwechsel als einen der größten Einflussfaktoren der neuen Arbeitswelt – und die daraus resultierende Frage, wie Organisationen, Füh-

rungskräfte und Mitarbeiter:innen mit den unterschiedlichen Charakteristika und Anforderungen der Generationen Baby Boomer, X, Y und Z umgehen.

Wir begleiten Führungskräfte und Teams, die sich dieser Frage aktiv und proaktiv stellen, um altersgerechtes Arbeiten heute und in Zukunft optimal zu gestalten.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erfahren, welche Erwartungen die Generationen an die Arbeitswelt haben.
- Sie erkennen die Herausforderungen und Chancen im Management unterschiedlicher Generationen.
- Sie sammeln zahlreiche Tipps und Lösungsimpulse, um ein attraktives Arbeitsumfeld altersgerecht zu gestalten.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen



NEW WORK – Veränderung als Chance nutzen.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erhalten einen Überblick der Entwicklungen der Arbeitswelt von gestern, heute und morgen.
- Sie erkennen die Herausforderungen und deren Wirkungen auf die neue Arbeitswelt.
- Sie entdecken die zentralen Werte von New Work.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen

Denn: Wandel birgt Potenzial.

In unserem New-Work-Programm fokussieren wir uns auf aktuelle Herausforderungen und notwendige Paradigmenwechsel für die zukünftige Arbeitswelt. Wir beleuchten die Kernprinzipien von New Work und zeigen, wie Sie diese effektiv auf Mitarbeiter:innen, Teams und Ihre Organisation anwenden können.

Stellen Sie die Einbindung und Förderung des menschlichen Potenzials in den Mittelpunkt, um Ihre Organisation nachhaltig und erfolgreich am Markt zu positionieren. Erhalten Sie wertvolle Impulse, um Ihre Haltung zu aktuellen Trends zu schärfen und entscheidende Schritte hin zu bedeutenden Veränderungen zu setzen.

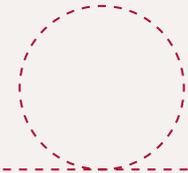


SINN STIFTEN – Arbeit ist mehr als nur Beschäftigung.

DENN: Werte schaffen Zukunft.

In unserem Seminar „Sinn in Organisationen: Mehr als nur Arbeit“ widmen wir uns der essentiellen Frage, wie Sinn in unserer Organisation gelebt und definiert wird. Inspiriert von Tatjana Schnells „Psychologie des Lebenssinns“ erforschen wir, wie der Einklang persönlicher Werte mit dem Organisationszweck bei Mitarbeiter:innen Motivation, Engagement und Innovation fördert. Ein geteilter Sinn stärkt den sozialen Zusammenhalt und transformiert die Organisationskultur weit über das Monetäre hinaus.

Entdecken Sie mit uns, wie Sie durch gezielte Strategien eine sinnstiftende Arbeitsumgebung schaffen, die nicht nur die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter:innen und Führungskräfte steigert, sondern auch Ihr Organisationsimage am Arbeitsmarkt verbessert. Ein starkes Commitment zu gemeinsamen Zielen beginnt mit der sinnvollen Ausrichtung Ihrer Organisation.



NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie finden einen tieferen Zweck in Ihrer Organisation und Ihrer Arbeit.
- Sie steigern Innovation und den Zusammenhalt im Team, verbinden individuelle Werte mit Organisationszielen und stiften Ihrer Arbeit Sinn.
- Sie inspirieren Team und Kolleg:innen zu motiviertem, zielorientiertem Tun.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die Engagement und Zusammenhalt durch gemeinsame Werte und Ziele stärken wollen.
- Führungskräfte
- HR-Manager:innen
- Organisationsentwickler:innen, die eine motivierende, sinnstiftende Kultur fördern möchten.



TEAM(WORKS) – Ziele gemeinsam erreichen

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie lernen die Grundlagen der Kommunikation, von nachhaltigem Stressmanagement und den verschiedenen Dynamiken und Rollen im Teamwork kennen.
- Sie erwerben Tools und Techniken für zielgerichtete Konfliktbewältigung in Gruppen und hilfreiche Methoden zur Förderung der Resilienz.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Abteilungen
- Gruppen
- Teams



DENN: Zusammen sind wir stärker.

In diesem Seminar vermitteln wir Ihnen die Grundlagen der Kommunikation, die Sie für den konstruktiven Umgang miteinander benötigen. Sie lernen die Technik des aktiven Zuhörens und konstruktive Feedbackprozesse kennen und lernen außerdem, wie Sie problematischen Situationen zielführend begegnen.

Ob unbewusste oder offene Diskriminierung von Teammitgliedern, Nichteinhalten von Absprachen oder fehlende Entscheidungen: Wir liefern praxistaugliche Tipps und Anregungen, wie Sie diese und weitere Konflikte in der Gruppe handhaben und das Risiko dafür künftig verringern können. Dabei werden kognitive, emotionale, motivationale und soziale Aspekte als entscheidende Faktoren für Negativstimung näher beleuchtet und verschiedene Methoden der Konfliktbewältigung, des Stressmanagements und des Resilienztrainings vermittelt.

VISION UND WERTE – Das Leitbild als Wegweiser für Ihre Organisation.

DENN: Klarheit führt zum Ziel.

Im Seminar „Leitbild als Kompass: Vision, Werte, Zukunft“ entdecken Sie, wie ein starkes Leitbild die Richtung Ihrer Organisation bestimmt, Mitarbeiter:innen inspiriert und den passenden Rahmen für Entscheidungen und Handlungen absteckt. Ein prägnantes Leitbild vereint Vision und Werte und ist die Basis zielgerichteter Organisationskultur. Es stiftet Identität und dient als Orientierungshilfe in einem sich ständig wandelnden Marktumfeld.

Interaktiv arbeiten wir an der Entwicklung oder Schärfung Ihres Organisationsleitbildes. Sie lernen, wie ein Leitbild partizipativ entsteht, das nicht nur auf Papier existiert, sondern im Alltag gelebt wird, und erkunden, wie es zur Motivation der Belegschaft beiträgt, die Organisationsstrategie unterstützt und nachhaltiges Wachstum fördert.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Organisation mit einem starken Leitbild zukunftsfähig zu machen.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erfahren, wie Sie ein Leitbild entwickeln, das auf Mission und Vision Ihrer Organisation basiert.
- Sie erlernen, wie Sie Werte und Prinzipien in tägliche Abläufe integrieren und eine positive Organisationskultur fördern.
- Sie motivieren und befähigen Ihre Teams durch gelebte Werte und Visionen.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die Organisationskultur aktiv gestalten und klar kommunizieren wollen.
- Ideal für Führungskräfte und HR-Manager:innen, die ihr Organisationsleitbild entwickeln oder schärfen möchten.







PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Selbstwahrnehmung – Selbstwirksamkeit – Selbstvertrauen! Persönliche Entwicklung ist der Schlüssel zu beruflichem Erfolg und einem erfüllten Leben. In den CAMPUS Lehrgängen, Workshops und Trainings zur Persönlichkeitsentwicklung laden wir Sie ein auf eine Reise zu sich selbst. Erkunden Sie ganz neue Möglichkeiten, lernen Sie, wie Sie effektiv kommunizieren und Konflikte lösen, stärken Sie Ihre persönlichen und beruflichen Beziehungen und verwandeln Sie Herausforderungen in Chancen.

AGILITÄT IM BERUFSALLTAG – Flexibel, effektiv und zukunftsorientiert arbeiten

DENN: Beweglichkeit bringt Erfolg!

In unserer schnelllebigen Arbeitswelt sind Flexibilität und Anpassungsfähigkeit Schlüsselkompetenzen für den beruflichen Erfolg. Unser Seminar „Agilität im Berufsalltag“ vermittelt Ihnen praxisnahe Methoden und Techniken, um Agilität in Ihren beruflichen Alltag zu integrieren.

Sie lernen, wie Sie schneller auf Veränderungen reagieren, Prioritäten effektiv setzen und dabei die Zufriedenheit im

Team steigern können. In interaktiven Workshops und Fallstudien erarbeiten Sie Strategien, um Herausforderungen proaktiv anzugehen und Ihre Arbeitsprozesse kontinuierlich zu verbessern.

Entdecken Sie, wie Agilität Ihnen hilft, nicht nur Schritt zu halten, sondern in einer sich ständig wandelnden Arbeitsumgebung zu glänzen.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie reflektieren lösungsorientiert Ihren Status quo, entwickeln ein Bewusstsein für die „neue Arbeitswelt“ und reagieren flexibler auf Wandel.
- Sie optimieren Arbeitsabläufe und Prioritäten, verbessern Zusammenhalt und Motivation im Team und lösen Probleme aktiv.
- Sie behalten Ihre stete Selbstverbesserung im Fokus.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die ihre Arbeitsweise flexibler gestalten und ihre Effektivität steigern möchten.
- Fach- und Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen
- Projektmanager:innen
- Teamleiter:innen



EFFIZIENZ IN MEETINGS – Partizipation fördern, Ressourcen sparen

DENN: Klare Ziele sparen Zeit.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie haben zu viele Besprechungen, die unnötig erscheinen und viel zu viel Zeit fressen? Anstelle von lebhaften Diskussionen finden rein informative Monologe statt? Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen lässt zu wünschen übrig? Sie verlieren sich regelmäßig in Nebenthemen, weshalb Ihnen die Zeit fehlt, alle Themen der Agenda zu adressieren? Und die Klärung von Verantwortlichkeiten sowie die Vereinbarung smarterer Ziele bleiben auf der Strecke?

Um in Meetings erfolgreich alle relevanten Themen anzusprechen und in einem gemeinsamen Prozess Lösungen finden zu können, bedarf es wohlgeplanter Rahmenbedingungen und einer kreativen Moderation.

Wie Sie diese erfolgreich etablieren und umsetzen, lernen Sie in unserem Seminar.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie lernen, zielorientierte und der Situation angemessene Rahmenbedingungen zu setzen, und entwickeln begeisternde Moderationstechniken.
- Sie lernen, die Partizipation Ihrer Mitarbeiter:innen in Meetings anzuregen und treffsicher zu nutzen.
- Sie reduzieren die für Meetings benötigte Zeit, fördern insgesamt die Produktivität und richten Ihre Organisation agil und damit krisensicher aus.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Meeting-Moderator:innen sowie deren Assistent:innen.
- Führungskräfte
- Teamleitungen



IKIGAI – Beruf und Berufung in Einklang bringen

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie finden Ihr persönliches IKIGAI und bringen Leidenschaft, Berufung, Beruf und Mission in Einklang.
- Sie definieren klare Lebens- und Arbeitsziele und entfalten Ihr volles Potenzial.
- Sie entdecken und manifestieren Ihr IKIGAI auf einer einzigartigen Reise zu innerer Harmonie.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die nach Wegen suchen, Karriere und Lebensführung im Einklang mit ihren Wünschen und Fähigkeiten zu gestalten.
- Auch für Teams, Mitarbeiter:innen und Führungskräfte geeignet, um sich gemeinsam neu auszurichten.

DENN: Das Ziel zu kennen, heißt, den Weg zu finden.

Bewusst zufrieden, erfüllt und leicht mit IKIGAI! Die tiefgründige japanische Lebensphilosophie hilft Ihnen dabei, Leidenschaft, Berufung, Beruf und Mission in Einklang zu bringen, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Lassen Sie sich inspirieren, Ihr eigenes IKIGAI zu finden und klare Lebens- und Arbeitsziele zu definieren. Nehmen Sie teil an unserer Reise zur inneren Harmonie und erkunden Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten, wenn Sie Ihre Lebens- und Arbeitsvision klar vor Augen haben.

Sind Sie bereit, Ihr volles Potenzial zu entfalten und ein Leben zu führen, das Sie wirklich erfüllt? Melden Sie sich noch heute an und lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen, Ihr persönliches IKIGAI zu entdecken und zu manifestieren.



KOMMUNIKATION & KONFLIKT – Einander verstehen und Lösungen finden



DENN: Verstehen führt zur Lösung.

Wertschätzende und zielgerichtete Kommunikation gilt in jeder Organisation als einer der zentralsten Faktoren für Erfolg. Um die Kommunikationskompetenz und -kultur in Ihrem Unternehmen zielgerichtet weiterzuentwickeln, ist vor allem essentiell, möglichst viele Mitarbeiter:innen darin einzubinden.

Auf diese Weise sichern Sie die Etablierung und Erhaltung einer erfolversprechenden Kultur nachhaltig ab. Sie schaffen die Grundlage für umfassendes gegenseitiges Verständnis innerhalb Ihrer Belegschaft, das sich folglich als wertschätzende, auf Respekt basierende Kommunikationskultur wie von selbst weiter verbreiten und entwickeln wird.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erlernen Methoden und Übungen zu den Themen Kommunikation (mündlich und schriftlich), erweitern Ihre Kompetenzen im Umgang mit Kund:innen sowie Kolleg:innen und bereichern Ihre sprachlichen Fähigkeiten.
- Sie erfahren, welche Wirkung sie auf Ihre Zuhörer:innen haben und wie sie Ihre Präsenz mit konkreten Tipps gezielt steigern.
- Sie erwerben die vielversprechende Kompetenz, Konflikte als Chance zu sehen und offen zu regeln.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Einzelpersonen
- Gruppen



MODERATION – Workshop für effektive Meetings

DENN: Struktur spart Zeit & Nerven.

Eine Studie des Chatanbieters Slack aus dem Jahr 2023 offenbart, dass 36,5 % der befragten Mitarbeiter:innen viele der bestehenden Meetings als unnötig einstufen. Das aussagekräftige Ergebnis unterstreicht die Bedeutung effizienter und zielgerichteter Meetingführung.

Unser Workshop greift diese Problematik auf und bietet konkrete Lösungen an, um Ihre Meetings in produktive und geschätzte Bestandteile der Organisationskultur zu verwan-

deln. Sie erlernen Techniken, mit denen Sie Diskussionen zielgerichtet leiten und den Respekt vor individuellen Perspektiven sowie den Teamgeist nachhaltig fördern.

Wir zeigen Ihnen, wie strukturierte Moderation die Zeit aller Beteiligten effektiv nutzt, Abschweifungen vermeidet und eine produktive Arbeitsatmosphäre schafft. Transformieren Sie Ihre Meetingkultur und steigern Sie so die Zufriedenheit und Effizienz in Ihrem Team.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie reflektieren etwaige Schmerzpunkte Ihrer bestehenden Meetings.
- Sie erwerben effektive Moderationstechniken und
- Steigern dadurch die Effizienz Ihrer Meetings.
- Sie lernen, wie Meetings strukturiert vor- und nachbereitet werden.
- Sie erhalten Tools zur Förderung konstruktiver Zusammenarbeit und optimieren die Zeitnutzung im Team.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die Meetings leiten und dabei auf Effizienz, Klarheit und konstruktive Zusammenarbeit setzen wollen.
- Führungskräfte
- Projektmanager:innen
- Teamleiter:innen



PROFESSIONELL & GELASSEN AM TELEFON – Jede Herausforderung gekonnt meistern

DENN: Souveränität gewinnt.

Der professionelle und gleichzeitig entspannte Umgang mit kritischen Geschäftspartner:innen am Telefon stellt viele von uns vor echte Herausforderungen: Wie gelingt es, uns in Konfliktsituationen zu behaupten, „Killerphrasen“ abzuwehren und dabei eine wertschätzende Haltung zu bewahren?

Im eintägigen Seminar erwerben Sie praxisnahe Strategien und Tools für den souveränen Umgang mit schwierigen Telefonaten. Sie lernen, wie Sie Konfliktsituationen entschärfen, deeskalierend kommunizieren, unangenehme Situationen erfolgreich meistern und Ihre eigene Emotionalität kontrollieren sowie die des Gegenübers positiv beeinflussen, für ein authentisches und professionelles Kommunikationsverhalten.

Steigern Sie Ihre Erfolgchancen im Geschäftsleben: Sichern Sie sich einen Platz und lernen Sie, wie Sie auch in herausfordernden Gesprächen einen kühlen Kopf bewahren.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erhalten praxisnahe Strategien für einen souveränen Umgang mit schwierigen Telefonaten und lernen, Konfliktsituationen zu entschärfen.
- Sie erwerben Techniken zur Kontrolle Ihrer Emotionen und zur positiven Beeinflussung des Gegenübers.
- Sie reflektieren Ihre Fähigkeiten in der Telefonkommunikation und werden zum/r Meister:in der Gesprächsführung.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die ihre Telefonkommunikation verbessern wollen.
- Mitarbeiter:innen und Führungskräfte im Kund:innenservice, Vertrieb
- Selbstständige



SELBSTWIRKSAMKEIT ENTFALTEN – Stärken Sie Ihre innere Kraft

DENN: Du bist wirkungsvoll.

Das Seminar adressiert die Anforderungen des modernen Arbeitslebens – agil, flexibel und remote – und zeigt Wege auf, wie Sie trotz dieser Herausforderungen den Kontakt zu Kolleg:innen wahren und Verantwortung für Ihre Ergebnisse übernehmen können.

Wir vertiefen uns in diesem Seminar speziell in Albert Banduras Theorie und deren Handlungsgrundsätze: von direkten Handlungserfahrungen über das Beobachten erfolgreicher

Vorbilder bis hin zu gezielter Ermutigung. Wir erforschen, wie körperliches Empfinden, das Besinnen auf eigene Stärken und die Unterstützung durch Vertrauenspersonen Ihre Selbstwirksamkeit fördern.

Entdecken Sie, wie Sie Ihre inneren Ressourcen und Kompetenzen nutzen, um Herausforderungen zu bewältigen und Ihre emotionale Intelligenz sowie Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie stärken auf Basis von Banduras Selbstwirksamkeitstheorie und ihren Handlungsgrundsätzen innere Ressourcen zur Bewältigung von Herausforderungen.
- Sie steigern Ihr Selbstvertrauen und Ihre emotionale Intelligenz, reflektieren alte und entwickeln neue Bewältigungsstrategien für die Anforderungen des Arbeitslebens.
- Sie fördern Ihre Selbstwirksamkeit durch Handlungs- und Beobachtungserfahrungen.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Alle, die ihr Selbstvertrauen stärken, ihre Ziele erreichen und ihre eigene Realität aktiv gestalten möchten.



ZEITMANAGEMENT – Zeit gewinnen, Effizienz steigern

DENN: Zeit ist kostbar!

Damit die Uhr nicht schneller tickt als Sie!

Die Fähigkeit zum Multitasking ist ein Kennzeichen des heutigen Studien-, Privat und Arbeitslebens. In kürzerer Zeit soll immer mehr erledigt werden. Damit das Gefühl gar nicht erst auftritt, dass die Uhr schneller tickt als man selbst, müssen Strategien zur Optimierung des individuellen Zeitmanagements entwickelt werden. Nur wer effektiv plant, kann auch effizient arbeiten!

Im Zeitmanagement-Seminar geben wir Ihnen wertvolle Tools an die Hand, mit denen Sie Ihre Prioritäten und Ziele in Zukunft richtig setzen. Erkennen Sie Ihren ganz persönlichen Zeitplan-Typ und entwickeln Sie darauf basierend und anhand erprobter Methoden gelingende Strategien, die ein für alle Mal Ordnung in Ihren Terminkalender bringen.



NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie lernen, ihre Ziele und Prioritäten richtig zu setzen und
- den eigenen Zeitplanyyp zu erkennen.
- Sie erfahren in Theorie und Praxis alles über die Instrumente, Techniken und Methoden von Zeitmanagement.
- Sie entwickeln konkrete Umsetzungsschritte und Aktionspläne.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Einzelpersonen
- Gruppen







GESUNDHEIT

Gesundheit ist die Wurzel aller Lebensleistung. Jede Investition in unser körperliches und mentales Wohlergehen ist damit eine Investition in unsere Zukunftsfähigkeit. Doch wie managen wir Stress wirklich effektiv und realisieren eine dauerhafte Balance in unserem Leben, unseren Beziehungen, unserem professionellen Umfeld? Freuen Sie sich auf essenzielles Wissen und wirkungsvolle Tools zur Förderung und dem Erhalt Ihrer Gesundheit – im Hier, Jetzt und Morgen.

ACHTSAMKEITSTRAINING – Stärken Sie Ihre Präsenz im Hier und Jetzt

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erhalten ein auf Ihren Organisationsalltag adaptiertes Achtsamkeitstraining.
- Sie erlernen (begleitet) wirksame Achtsamkeitsübungen sowie
- Wissenschaftlich erprobte Techniken zur Verbesserung Ihrer Stressresistenz, emotionalen Kontrolle und Schlafqualität.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen



DENN: Ein klarer Geist führt zu nachhaltigem Erfolg.

Sie sitzen in einem Meeting, denken aber schon an den nächsten Termin oder hören Ihrem Gegenüber nicht zu, weil Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders sind? Sie haben Schwierigkeiten, sich auf Ihre Aufgabe zu konzentrieren, weil ständig irgendwas dazwischenkommt?

Wenn Ihnen solche oder ähnliche Situationen im Arbeitsalltag häufiger begegnen und Sie sich verbesserte Konzentration, Stressresistenz sowie emotionale Kontrolle wünschen, ist ein begleitetes Achtsamkeitstraining der erste Schritt in die richtige Richtung.

Im Training üben wir, mit unseren Gedanken in der Gegenwart zu verweilen und dem Erlebten urteilsfrei entgegenzutreten. Sie oder Ihre Mitarbeiter:innen erlernen dadurch einen konstruktiveren Umgang mit den Anforderungen des Arbeitsalltags, was sich positiv auf die gesamte Organisation auswirkt: Es steigert Commitment, Leistung und Motivation.

EMBODIMENT – Geist und Körper in Verbindung bringen

DENN: Haltung macht Stimmung!

Ein gutes und gesundes Körpergefühl ist die Basis für unser Wohlbefinden und damit unsere Arbeitsfähigkeit. Das Geschick, seinen Körper ganz bewusst zur Regulation des psychischen Wohlbefindens einzusetzen, üben wir in diesem Training.

Damit geht zum Beispiel einher, den eigenen Körper achtsamer wahrzunehmen und einzusetzen, um ihn widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse zu machen.

In unserem Training setzen wir auf die aktuelle Embodiment-Forschung, die beschreibt, dass die Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper noch viel gezielter genutzt werden kann, als das die Meisten von uns aktuell tun, um unseren Umgang mit Umwelteinflüssen – zum Beispiel Stress – positiv zu verändern.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erlernen Techniken des Embodiment für Geist und Körper.
- Sie lernen, positive Entscheidungen für Ihren Alltag zu treffen.
- Sie steigern Ihre persönliche Resilienz-Kompetenz.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen





ERFOLGSREZEPT OPTIMISMUS – Positive Psychologie im Beruf



Denn: Glück führt zum Erfolg

Im Seminar „Positive Psychologie im Berufsalltag“ entdecken wir die transformative Kraft einer optimistischeren Perspektive. Wir lernen auf Basis der Prinzipien der positiven Psychologie – vertreten von Pionieren wie Martin Seligman –, wie eine positive Einstellung das Arbeitsklima verbessert, Kreativität und Zusammenarbeit fördert und die Produktivität steigert.

Erfahren Sie, wie einfache Techniken und Strategien der positiven Psychologie eine Atmosphäre von Wertschätzung, Optimismus und Resilienz schaffen. Dieses Seminar verleiht Ihnen die nötigen Werkzeuge dafür, eine nachhaltig positive Veränderung in Ihrem beruflichen Umfeld zu initiieren und zu pflegen.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erfahren, wie Sie die Grundsätze der positiven Psychologie in Ihre (Führungs-) Arbeit integrieren können.
- Sie erlernen Techniken zur Umwandlung negativer Gedanken, um Herausforderungen und Probleme optimistischer anzugehen.
- Sie erwerben Tools und Techniken zur Förderung positiver Emotionen.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Ideal für alle Berufstätigen, Führungskräfte und Teams, die eine positive Arbeitskultur fördern und durch Optimismus, Resilienz und konstruktive Kommunikation Erfolg und Wohlbefinden steigern möchten.



RESILIENZ STÄRKEN – Herausforderungen gesund meistern

DENN: Kraft entsteht im Widerstand.

„Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft, stressauslösende, belastende und ungewisse Situationen erfolgreich zu meistern.“ (Schrems)

Resiliente Menschen verfügen über mehrere wirksame Strategien dafür, mit Stress und Anforderungsdruck umzugehen und damit gut ihre innere Balance zu halten. Sie übernehmen aktiv Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen und können bewusst aus der Opferrolle

aussteigen und ihren Handlungsspielraum erweitern: Wer sich selbst positiv sieht, wird mit der Haltung „was ist (dennoch) möglich“ ressourcenorientiert an Probleme herangehen und diese als lehrreiche Erfahrungen nutzen.

Im Resilienz-Seminar zeigen wir Ihnen, welche Strategien resiliente Menschen nutzen und wie Sie diese für Ihre eigenen Zwecke etablieren und anwenden können.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erleben, wie die „7 Säulen der Resilienz“ wirksam werden.
- Sie adaptieren veraltete Denkgewohnheiten und Lösungsstrategien.
- Sie steigern Ihre persönliche Resilienz-Kompetenz.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen





SELBSTFÜRSORGE – Finden Sie Ihre Balance

Denn: Selbstfürsorge ist Pflicht.

„Wenn du ‚ja‘ sagst, dann sei dir sicher, dass du nicht ‚nein‘ zu dir selbst sagst!“ – Coelho

Stress im Alltag bringt viele von uns immer wieder an unsere Grenzen. Doch durch bewusste Selbstfürsorge bauen wir unsere persönlichen Kompetenzen aus und nutzen sie gezielt, um unsere Resilienz zu stärken.

Unser CAMPUS Entwicklungsprogramm versorgt Sie mit wertvollem Wissen, inspirierenden Übungen und einem

wertschätzenden Raum für Reflexion, um individuelle Ressourcen zu aktivieren – damit Grenzen für Sie in Zukunft kein Grund zum Anhalten mehr sind.

Mit unserem Blended-Learning-Konzept lernen Sie dabei zeitgemäß und flexibel. Dank der CAMPUS eLearning-Plattform können Sie einfach „spielerisch lernen“ und in einem sicheren Umfeld die Umsetzung der verschiedenen Methoden und Techniken üben. Schauen Sie gut auf sich – wir zeigen Ihnen, wie.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie etablieren ein völlig neues (Selbst-) Bewusstsein.
- Sie erhalten Tipps und Techniken zur gezielten Nutzung der eigenen Ressourcen.
- Sie erlernen praxisorientierte Übungen und lernen sich in moderierten Reflexionsrunden neu kennen.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen
- Speziell für unter hohem Druck und/oder in Verantwortungspositionen Arbeitende.



STRESSMANAGEMENT – Mit Gelassenheit Beruf und Alltag meistern

DENN: In der Ruhe liegt die Kraft!

Täglich sind wir Stress ausgesetzt – positivem wie negativem. Der Umgang mit Stresssituationen und das richtige Verhalten sind aus diesem Grund essentiell, um sich für zukünftige Herausforderungen, schwierige und intensive Situationen perfekt zu wappnen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, in unserem „Stressmanagement“-Entwicklungsprogramm den für Sie individuell richtigen Umgang mit Stresssituationen zu erlernen und mehr Gelassenheit und Entspannung in Ihr Berufsleben und Ihren Alltag einziehen zu lassen.

NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

- Sie erhalten fundiertes Wissen über die Entstehung und Folgen von Stress sowie persönliche Stressoren und Stresssymptome sowie
- eine kompetente Einschätzung zu Stresstypen und Ihrem persönlichen Stressverhalten.
- Sie erlernen einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen am Arbeitsplatz.

EMPFEHLENSWERT FÜR

- Führungskräfte
- Mitarbeiter:innen



Unterstützt werden wir durch unsere Spezialist:innen.



Mag.a Christine Egger

Coaching, Supervision,
Expertin für Entwicklungsprozesse
*„Veränderung und Weiterentwicklung
entstehen aus eigener Kraft – ‚Neues‘
ist immer dort möglich, wo man sich
darauf einlässt.“*



Mag.a Gabriela Kaslatter

Kommunikation und Trainings
*„Als Coach analysiere ich Potentiale
von Menschen und entwickle Strategien,
um diese zu fördern.“*



MMag.a Elisabeth Söllner-Ammann

Coaching, Supervisorin, Organisations-
entwicklung und Trainerin
*„Ich arbeite effizient und output-
orientiert. Es ist mir wichtig durch
mein Handeln positive Veränderungen
zu bewirken.“*



Matthias Monreal, MSc

Impact, Purpose &
Conscious Leadership
*„Führungsrollen als Reise inneren
Wachstums erkennen und leben“.*



Daniel Knabl

Unternehmensberater,
Dipl. Systemischer Coach,
*„Als Trainer ist es eine besondere Freude,
Potenziale zu heben und Organisationen
und Menschen bei ihrer persönlichen
Entwicklung zu begleiten.“*



Susanne Fietz, BA

Coaching, Supervision und Mediation
*„Mit ehrlichem Interesse, Humor und
Offenheit begleite ich Menschen und
Teams dabei, Handlungsspielräume
und Selbstwirksamkeit zu entdecken.“*

Spannende Infotermine für unsere CAMPUS-Lehrgänge

Seien Sie dabei und erleben Sie die Zukunft Ihrer beruflichen Entwicklung mit DIEBERATERINNEN!
Für alle, die gerne mehr über unsere CAMPUS-Lehrgänge erfahren möchten, veranstalten wir in regelmäßigen Abständen **Infoabende via MS-Teams**. Hier finden Sie stets die **aktuellen Termine**:



Wünschen Sie sich eine individuelle und persönliche Beratung?



Buchen Sie sich Ihren persönlichen
30-Minuten Infotermin mit Claudia Muigg





IMPRESSUM

Herausgeber
DIEBERATERINNEN OG
Fallmerayerstraße 6, 4. Stock
6020 Innsbruck
office@dieberaterinnen.com
www.dieberaterinnen.com

Redaktion
DieBeraterinnen OG

Grafik
Robert Fattor
www.forward.cc

Layout
Norbert Freudenthaler
www.norbert-freudenthaler.com

Fotos
Norbert Freudenthaler
www.norbert-freudenthaler.com

Druck
Pinxit Druckerei e.U.





DIEBERATERINNEN

Fallmerayerstraße 6 | 4. Stock | 6020 Innsbruck
campus@dieberaterinnen.com | www.dieberaterinnen.com
T: +43 676 3903494