



Seminar: Burn - out Prävention—Gelassen leben

Ziele:

- ⇒ Sie erfahren was Stress bedeutet und wie Sie angemessen damit umgehen,
- ⇒ lernen die Zusammenhänge zwischen Stressreizen und Stressreaktion kennen,
- ⇒ entwickeln eine positive Sichtweise und kennen ihre Stärken und Ressourcen,
- ⇒ sie lernen Ansätze und Techniken um mit Belastungen konstruktiv umzugehen,
- ⇒ sie können Probleme konstruktiv lösen und Konflikte rechtzeitig anzusprechen,
- ⇒ sie entwickeln Stressresistenz und gehen berufliche und familiäre Belastungen gelassen an
- ⇒ sie entwickeln ihr persönliches Gesundheitskonzept.

Inhalte:

- ⇒ Stresstheorien.
- ⇒ Stressbewältigungsstrategien
- ⇒ Ziele setzen
- ⇒ stressauslösende innere Einstellungen und Bewertung ändern
- ⇒ Achtsamkeit
- ⇒ Entspannungstraining
- ⇒ Mobilisieren und motivieren.
- ⇒ Problemlösetechniken.
- ⇒ Kommunikationstraining
- ⇒ Zeitmanagement

Methoden / Medien / Materialien

- ⇒ Kurzvortrag mit PowerPoint,
- ⇒ Lehrgespräche und praktischer Erfahrungsaustausch
- ⇒ angeleitete Einzel,- und Gruppenübungen,
- ⇒ Techniken zur geistigen und körperlichen Entspannung,
- ⇒ Rollenspiele, evt. mit Videoeinsatz.
- ⇒ Transferhilfe durch Selbstexperimente und Beobachtungen für den Alltag.
- ⇒ Sie erhalten ausführliches Lehrmaterial!



Seminar Zeitmanagement—Den Überblick behalten und Ziele umsetzen.

Aufgaben und Zeit planen. Ziele: Die Mitarbeiter lernen,

- ⇒ Aufgaben zu analysieren und zu strukturieren,
- ⇒ sind in der Lage eine systematische Tätigkeitsanalyse vorzunehmen
- ⇒ mit Zeitplanbüchern und elektronischen Systemen umzugehen
- ⇒ kennen die Vorteile der Delegation und setzen sie gezielt ein,
- ⇒ setzen die Alpen Methode zur kurz und langfristigen Planung ihrer Tätigkeiten richtig ein,
- ⇒ Schätzen und nutzen ihre Leistungshoch und Leistungstief für ihre Arbeit richtig ein.

Prioritäten festlegen. Ziele: Die Mitarbeiter lernen,

- ⇒ das Instrument „Prioritäten setzen“ bewusst zur Aufgabenplanung ein,
- ⇒ wenden Prinzipien und Instrumente, wie das Pareto Prinzip und die ABC – Analyse an,
- ⇒ bewerten ihre Aufgaben und Tätigkeiten mithilfe des Eisenhower Prinzips,
- ⇒ ordnen ihre Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit.

Inhalte:

- ⇒ Lernziele
- ⇒ Prioritäten festlegen
- ⇒ Regelkreis der Zeitplanung
- ⇒ Pareto Prinzip
- ⇒ ABC Analyse
- ⇒ Eisenhower – Prinzip
- ⇒ Fremdbestimmung
- ⇒ Aktivitäten auflisten
- ⇒ Optimales Zeitmanagement
- ⇒ Lernerfolgstest- Selbsttest
- ⇒ Delegieren.

Methoden:

- ⇒ Kurzvortrag mit Powerpoint Präsentation
- ⇒ Übungen mit Arbeitsblättern
- ⇒ Praxisorientierte Übungen
- ⇒ Einzel,- und Gruppenarbeit
- ⇒ Diskussionen und Besprechungen, Lernerfolgstest,
- ⇒ Umfangreiche Teilnehmerunterlagen mit Fotoprotokoll



Rhetorik Training nach Cicero: lehrreich, unterhaltsam und motivierend

Ziele:

- ⇒ Grundlage des Seminars sind die drei Ziele nach Cicero.(Antike)
 - ⇒ Informieren (docere)
 - ⇒ erfreuen (delectare)
 - ⇒ motivieren (movere)
- ⇒ Sie kennen die praktische Umsetzung der wissenschaftlichen Rhetorik.
- ⇒ Sie erfreuen sich an dem Seminar durch zahlreiche Übungen, Ideen, Impulsen und Erfahrungen mit Humor und Kreativität.
- ⇒ Sie sind motiviert, die Rhetoriktechniken im Alltag umzusetzen. Sie entdecken Neues und wenden es an. Sie entwickeln sich persönlich und fachlich weiter.

Inhalte:

- ⇒ Grundlegende rhetorische Wirkungsmittel für Reden, Gespräche und Verhandlungen.
- ⇒ Rhetorische Mittel - Grundlagen der Kommunikation
- ⇒ Feedback Geben und Nehmen,
- ⇒ 4 Seiten einer Nachricht,
- ⇒ paraphrasieren, aktives zuhören
- ⇒ Stimmtraining / Sprachstile
- ⇒ Körpersprache und Signale
- ⇒ Vorbereitung, Aufbau und Halten von Vorträgen und Reden mit Video Analyse
- ⇒ Umgang mit Lampenfieber
- ⇒ Souverän mit Fragen und Fragenden umgehen.
- ⇒ Fragetechniken
- ⇒ Lebendig vortragen
- ⇒ Intervenieren mit Takt und Stil
- ⇒ Argumentieren gegenüber unangenehmen Gesprächspartnern.

Methoden:

- ⇒ Kurzvortrag mit Powerpoint Präsentationen - Theorie
- ⇒ Lebendige Übungen im Plenum, Partnerübungen,
- ⇒ Selbst und Fremdrelexion durch Feedback und Videoanalyse.
- ⇒ ausführliche Unterlagen zur Vor,- und Nachbereitung.
- ⇒ Erlebnisaktivierende Übungen, Körperwahrnehmung, Entspannung.