

# Seminar – Katalog

## Führung



**Eine Auswahl an Seminaren, Workshops und Vorträgen**  
Präsenz und Online

für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen in mittelständischen  
Unternehmen und im Gesundheits- und Sozialwesen

# Motivation. Potential. Entfaltung.

## Seminare für Führungskräfte und Mitarbeitende

Präsenz und Online

Wir begleiten Menschen in Unternehmen durch praxisorientierte Seminare, Workshops, Vorträge, Coachings und TrainerInnen mit Herz. Nutzen Sie unsere Erfahrungen für Ihren Erfolg!

### Führung

#### Schlüsselkompetenzen für Ihren Erfolg

Führungskräfte haben einen prägenden Einfluss auf die Unternehmenskultur, die Kommunikationsprozesse und die Gesundheit im Unternehmen. Sie prägen Werte, Entscheidungen, Identifikation, Zusammenarbeit und Motivation entscheidend mit. Damit haben Führungskräfte neben Grenzen der Beeinflussung auch viele Möglichkeiten der Gestaltung. Beides mit einem reflektiven, einem hohen Trainingsanteil und Coachingelementen in den Blick zu nehmen, ist deshalb Bestandteil in dieser Kernkompetenz **Führung**.

Unsere Angebote dazu beziehen sich hierbei auf folgende Bereiche:

#### Senior-Führungskräfteentwicklung

Seminare wie z.B. Führen beginnt im Kopf, Agiles Führen, Limbisch führen, das etwas andere Vertriebsseminar, Klausurtagung

#### Junior-Führungskräfteentwicklung

Seminare wie z.B. Führungskraft – Know How, Mitarbeitergespräche führen, Zeit- und Selbstmanagement, Besprechungen leiten

#### Mitarbeiter-Entwicklung

Seminare wie z.B. Teamarbeit und Teamentwicklung, Konflikte im Team, Motivation in der Führungsarbeit von Teams, Teamtag

#### Gesundes Führen

Seminare wie z.B. Gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung, Achtsamkeit und Meditation Resilienz, Mindful Leadership

In diesem Katalog „Kommunikation“ finden Sie dazu eine **beispielhafte Auswahl** unserer Themen und konkrete Seminarbeispiele zu den einzelnen Bereichen.

Neben den Seminaren bieten wir Ihnen unsere Themen gerne auch **Online**, als **Vortrag** oder als **individuelles Coaching** an.

Wir beziehen immer Ihre inhaltlichen Wünsche, Zielsetzungen und institutionellen Rahmenbedingungen ein. Sprechen Sie uns an.

**Wir beraten Sie gern!**

## Ihr Mehrwert:

- Wir bieten Ihnen unsere Themen im **Präsenz- und im Online-Format** an. Dabei können Sie sich für eine Form entscheiden oder selbstverständlich auch beide Formate kombinieren!
- Sie sparen 19%, denn die meisten unserer Angebote, sind **von der Mehrwertsteuer befreit!!!**
- Durch unsere zumeist **lokale Ausrichtung** der Kunden und unserer TrainerInnen entstehen dadurch in der Regel nur geringe Fahrtkosten und keine Übernachtungskosten. Ebenfalls sind auch eine individuelle & persönliche Beratung und Begleitung gewährleistet.
- Außerdem bieten wir Ihnen die Möglichkeit **Kurzvorträge**, sog. **Lunch & Learn's** in Ihrem Hause zum Thema Ihrer Wahl durchzuführen, um einen ersten Eindruck unserer Arbeit, unseren Trainern und Themen zu gewinnen.
- Wir haben ein **hoch motiviertes Team**, das sich vor allem durch einen sehr hohen Praxisbezug, Fach- und Methodenkompetenz in den Seminaren langjährig bewährt hat!
- **Kunden sagen:**
  - „Wir haben sehr viel für die Praxis gelernt und konnten die vielen praktischen Tipps direkt in unseren Alltag umsetzen.“
  - „Die Trainer waren sehr kompetent und sind mit uns sehr partnerschaftlich und wertschätzend umgegangen.“
  - „Es war immer eine vertrauensvolle und lernfreundliche Atmosphäre.“
  - „In den Seminaren haben die Trainer und Trainerinnen tolle Methoden angewendet, die immer zum Inhalt gepasst haben, so dass das Seminar lebendig war, Spaß gemacht hat und wir vor allem sehr viel für unseren Alltag mitgenommen haben, was wir vor allem direkt anwenden können.“
  - „Peren und Partner? Immer wieder gerne.“





## **Inhalte Führung**

### **Senior-Führungskräfteentwicklung**

- Führen beginnt im Kopf – Reflexion des Führungsverhaltens
- Agiles Führen
- Limbisch führen
- Das etwas andere Vertriebsseminar
- Generationsübergreifendes Führen
- Agemanagement
- Rolle und Aufgaben für eine Führungskraft als Coach
- Phasen des Coachingprozesses
- Klausurtagung für Führungskräfte

### **Junior-Führungskräfteentwicklung**

- Der praktische Handwerkskoffer für Führungskräfte
- Gestern Kollege – heute Führungskraft
- Zeit- und Selbstmanagement
- Die Rolle als Frau in der Führung: Führen Frauen anders?
- Systemisch führen und lösungsorientiert beraten

### **Mitarbeiter-Entwicklung**

- Teamarbeit und Teamentwicklung
- CHANGE - Führen eines Teams in Veränderungsprozessen
- Konfliktmanagement
- Besprechungen leiten
- Mitarbeitergespräche führen
- Meetings moderieren und präsentieren
- Mitarbeitermotivation, Ressourcen fördern und nutzen – Tools, Stolpersteine und Grenzen

### **Gesundes Führen**

- Gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung
- Achtsamkeit und Meditation
- Resilienz – Das Immunsystem der Seele
- Mindful Leadership
- Gesunde Körperhaltung am Arbeitsplatz
- Mindful Leadership
- Stressmanagement
- Gefährdungsbeurteilung von psychosozialen Belastungen



# FÜHRUNG

## - Beispielhafte Auswahl -

## Führen beginnt im Kopf – Reflexion des Führungsverhaltens

Im Seminar „Führen beginnt im Kopf“ beschäftigen Sie sich weniger mit Techniken, sondern mit Ihrer eigenen Führungspersönlichkeit und mit Ihrer Einstellung zum Thema „Führen und Leiten“.

Welche Führungspersönlichkeit sind Sie oder möchten Sie werden? Welche Ressourcen haben Sie und welche Grundhaltungen vertreten Sie zu wichtigen Themen wie: Lob, Wertschätzung und Kontrolle?

Das beste Kommunikationstraining nützt nichts, wenn Sie als Führungskraft keine wertschätzende „Grundhaltung“ mitbringen. Was leben Sie Ihren Mitarbeitenden vor? Wie stehen Sie zu Themen wie Arbeitsbelastung, Konfliktsituationen und Feedback?

Erst wer sich selbst und seine Art des Führens reflektiert, kann sich (weiter-) entwickeln, sich und andere motivieren und wird als authentische Führungskraft wahrgenommen. Denn Führen beginnt im Kopf.

### Ziele

---

- Bewusstsein über eigene Führungspersönlichkeit
- Klarheit und Optimierung des eigenen Führungs-Mindsets
- Nutzung der eigenen Ressourcen und Potenziale
- Wichtige Bausteine und Methoden, um als Führungskraft professionell Ihre Mitarbeiterinnen zu führen

### Inhalte

---

- Mein Umgang mit den Führungsleitlinien
- Meine Führungspersönlichkeit und meine Rolle (Berater, Weisungsgeber, Ansprechpartner)
- Meine Potentiale und Ressourcen
- Meine Grenzen und Widerstände
- Meine blinden Flecken
- Meine Einstellung zu Führungsthemen
- Wie ist der Fokus meiner Gedanken?
- Wie ist die Fachkompetenz meiner Führung?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- Welche Werte, Prinzipien und Glaubenssätze vertrete ich?
- Wie ist mein physischer und psychischer Gesundheitsstatus?
- Wie ist mein Umfeld?



# FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## Gesundes Führen Sich selbst und seine Mitarbeiter/innen

Sie sind Führungskraft mit Personalverantwortung! Sie wollen es bleiben oder etwas dafür tun? Sie wollen nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Mitarbeitenden gesund führen? Das ist gut so - denn Dreh- und Angelpunkt auch für ein gelingendes Arbeiten ist immer auch die Gesundheit. Und um sich selbst und andere gesund zu führen und die damit verbundenen Aufgaben mit Spaß und Erfolg umzusetzen, ist eine Sensibilisierung und Vertiefung zum Thema Gesundheit immer wieder wichtig - gerade auch in Hinsicht auf Eigen- und Fremdmotivation. Gesundes Führen meint demnach mehr, als Mitarbeitende zum Sport oder zur gesunden Ernährung zu bewegen, sondern auch ein (ver)führen zu den alltäglichen Dingen, die Gesundheit stärken, wie z.B. der Umgang miteinander o.ä.. Freuen Sie sich auf ein „gesundes Seminar“ mit spannenden Inputs, viel Austausch, kleine Übungen und persönlicher Reflexion und vor allem ein mehr an Motivation für Ihre Gesundheit und die Ihrer Mitarbeiter/innen!

### Ziele

---

- Klarheit und Optimierung des eigenen Führungs-Mindsets
- Nutzung der eigenen Ressourcen und Potenziale
- Weniger Stress und mehr Energie auf der Arbeit
- Burnout-Prävention
- Nachhaltige Gesundheit

### Modulare Inhalte

---

- Gesundheit und Stressmanagement
- Innere Haltung und Selbstmotivation
- Umgang mit Druck und Belastung
- Wertschätzende Kommunikation mit Mitarbeitern
- Prinzipien der gesunden Führung
- Körperbasierte Übungen
- Mindful Leadership
- Fremdmotivation – Möglichkeiten und Grenzen
- Erkennen von psychischen Erkrankungen und Umgang damit



# FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## Agiles Führen

Agil heißt "beweglich, regsam, wendig". Es ist eine Haltung, die auf Veränderungen reagiert, statt einen Plan strikt abzuarbeiten und die Menschen einbezieht. Lange Zeit waren Eigenschaften wie emotionale Stabilität, Besonnenheit und Durchsetzungsvermögen wichtig für den Erfolg von Führungskräften. Doch der schnelle Wandel und die sich verändernden Technologien verlangen ein Umdenken hin in Richtung Agilität. Unternehmen müssen heute immer schneller auf Veränderungen reagieren. Das gelingt, wenn überholte Vorstellungen verändert und klassische Organisationsformen aufgebrochen werden. Das heißt, Führung muss sich verändern. Sie ist nicht mehr der Hüter der Ordnung und der Zahlen, sondern der Motor der Veränderung. Gefragt sind agile und transformationale Führungskonzepte, damit Sie und Ihr Team schneller auf die wachsende Komplexität und Dynamik Ihres Umfelds reagieren können.

Auch wenn Charisma und Integrität sicherlich auch heute noch von Vorteil sind, so muss der Schwerpunkt erfolgreichen Führens doch anders gelegt werden. Visionen entwickeln, Engagement bei gleichzeitiger Demut und auch Anpassungsfähigkeit sind dazu wichtige Bausteine für eine agile Führungskraft!

### Ziele

---

- Entwicklung einer unterstützenden inneren Haltung
- Verbesserte Anpassungsfähigkeit
- Verbesserte Beziehung zu Ihren Mitarbeitenden
- Integration von transformationaler Führung

### Inhalte

---

Folgende Fragen oder Themen können in diesem Modul trainiert werden:

- Agile Prinzipien, Werte und Vorgehensweisen
- Eingefahrene Denkmuster und die Zusammenarbeitskultur in Bezug auf Eigenverantwortung der Mitarbeitenden, Führungsverständnis, Kommunikationsprozesse und Aufgabenzuschnitte hinterfragen
- Neue agile Tools herauskristallisieren und trainieren



# FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## AGE-Management – erfahrene Mitarbeiter motivieren

Der demografische Wandel macht sich immer mehr bemerkbar. Der Anteil älterer Arbeitnehmer/innen nimmt auf der einen Seite zu. Auf der anderen Seite treten auch erfahrene Mitarbeiter/innen mit all ihrem Erfahrungswissen aus unterschiedlichen Gründen früher aus dem Erwerbsleben aus. Der Fachkräftemangel bestärkt diese Situation. Als Führungskraft stehen Sie also vor der Herausforderung erfahrene Mitarbeiter/innen, die sog. Best Ager bestmöglich generationsgerecht zu führen, d.h. bestmöglich zu binden, gesund zu halten und zu motivieren.

### Ziele

---

- Generationsgerechte Führungskompetenz
- Förderung von Mitarbeitermotivation
- Förderung von Mitarbeitergesundheit
- Verbesserte Mitarbeiterbindung

### Modulare Inhalte

---

- Die Best Ager  
Was macht erfahrene Mitarbeiter/innen aus? Was sind ihre Stärken, Schwächen, Bedürfnisse und ihre Erwartungen an Führungskräfte?
- Die Führungskraft  
Welche Form der Führung unterstützt den motivierenden Umgang mit den erfahrenen Mitarbeiter/innen? Und wo sind die Grenzen der Motivation?
- Die Instrumente  
Wie erhalten und motivieren Sie erfahrene Mitarbeiter/innen, welche konkreten Möglichkeiten gibt es?
- Ihre Fragen / Praxis  
Welche guten Erfahrungen und welche Stolpersteine haben Sie in Ihrem Bereich mit der Motivation mit erfahrenen Mitarbeiter/innen?





# FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG

## - Beispielhafte Auswahl -

## Generationsübergreifende Führung Von Babyboomer bis zur Generation Z

Der demografische Wandel macht sich immer mehr bemerkbar. Junge und erfahrene Mitarbeiter/innen können sich gut ergänzen, können aber auch Herausforderungen für das Team darstellen, wenn unterschiedliche Bedürfnisse und Interessen aufeinanderprallen. Junge Beschäftigte verlangen eine neue Arbeitswelt. Selbstbestimmt und flexibel wollen sie arbeiten. Die erfahrenen Mitarbeiter/innen wollen ihre Bedürfnisse und Werte ebenfalls integriert wissen, wie z.B. eine altersgerechten Arbeitsplatzgestaltung oder eine angepasste Arbeitszeit. Der Anteil älterer Arbeitnehmer/innen nimmt zu. Neue, junge Mitarbeiter/innen zu finden und zu binden ist oft nicht leicht. Als Führungskraft stehen Sie vor der Herausforderung die Bedürfnisse der jeweiligen Mitarbeiter/innen zu erkennen und ihr Führungshandeln danach auszurichten. Es ist wichtig, bestehende Vorurteile und Kommunikationsbarrieren zwischen den Mitarbeitenden unterschiedlicher Altersklassen abzubauen und altersgemischte Teams generationsgerecht zu führen.

### Ziele

---

- In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Werte und Erwartungen der einzelnen Generationen und können sie dadurch besser verstehen und führen. Ebenfalls tauschen sich moderiert untereinander über Ihre Erfahrungen und Stolpersteine aus und erhalten konkrete Methoden für die erfolgreiche Kommunikation und Führung Ihres altersgemischten Teams.

### Modulare Inhalte

---

- Was machen die einzelnen Generationen aus? - Stärken, Schwächen, Bedürfnisse und Erwartungen an eine Führungskraft im Krankenhaus
- Wie gewinnen Sie Generation Y und Z für sich? – Neue Mitarbeiter/innen finden und binden
- Wie erhalten und motivieren Sie Ihre erfahrenen Mitarbeiter/innen?
- Wie erreichen Sie einen respektvollen Umgang der Generationen miteinander?
- Wie beseitigen Sie potenzielle Konfliktfelder zwischen den Generationen?
- Was sollten Sie bei der Führung altersheterogener Teams beachten?
- Was sollten Sie bei der Anleitung, Führung und Kritik beachten?
- Welche Erfahrungen und Stolpersteine haben Sie in Ihrem Bereich?
- Welche Lösungen, Ideen und Methoden gibt es für Ihre konkreten Praxisfälle?



# FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## CHANGE - Management Führen in Veränderungsprozessen

Sie wollen Veränderungsprozesse zum Erfolg führen? Dies benötigt ein gutes Mitarbeitermanagement! Wir verstehen Führung als eine Kompetenzentwicklung in unternehmerischen und strukturellen Veränderungsprozessen. Als Führungskraft braucht es gleichsam strategischen Weitblick und persönliches Einfühlungsvermögen.

In unserem Seminar zu Change-Management entwickeln und bewahren Sie für sich selbst eine stabile und sichere Souveränität. So können Sie Mitarbeiter/innen für Veränderungen leichter annehmbar gestalten.

### Ziele

---

- Stärkung Ihrer Führungskompetenzen
- Entwicklung von Weitblick und Einfühlungsvermögen
- Sicherheit und Souveränität im Umgang mit Change-Prozessen

### Modulare Inhalte

---

- Veränderung und seine Bedeutung
  - Sinn und Zweck von Change, Prinzipien des Change Managements
  - Erfolgsfaktoren für Veränderungen
  - Einflussfaktoren auf Veränderungsprozessen
- Veränderung und die Organisation
  - Change-Prozesse-Modelle
  - Visionen und die Bedeutung für Change
  - Auseinandersetzung mit den Organisationszielen / Leitbild
- Veränderung und das Individuum
  - Veränderungstypologien
  - Umgang mit Widerständen
  - Förderung und Einbindung der Individualziele der Mitarbeiter/innen in die Organisationsentwicklung
  - Paradigmen, Komfortzone
  - Fragetechniken in Veränderungsgesprächen
  - Förderliche Sprache im Umgang mit Mitarbeiter/innen in Veränderungsprozessen
- Ihre Fälle aus der Praxis
  - Moderierte Plenumsdiskussion
  - Anwenden und trainieren der vorangegangenen Impulse
  - Übungen
  - Kollegiale Fallberatung
  - Rollenspiele, ggf. mit Videoanalysen möglich
  - Professionelles Feedback



# FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## Klausurtagung für Führungskräfte

Als Führungskraft ist man oft spitze – aber manchmal auch einsame Spitze.

Aus diesem Grund bietet Ihnen diese Klausurtagung die Möglichkeit in einem entspannten Rahmen, ohne Zeitdruck miteinander aktiv ins Gespräch zu kommen. Es wird moderierend Ausschau gehalten, nach dem, was in Ihrem Bereich gut läuft und was nicht. Ideen werden gesammelt, was im Arbeitsbereich verbessert, verändert, ergänzt oder auch weggelassen werden kann. Ebenso kann unter einem spezifischen Themenfeld, wie zum Beispiel „Zeitmanagement“, „Führung“ oder „Kommunikationsstrukturen“ zusammen gearbeitet werden.

### Ziele

---

- Kollegialer Austausch
- Ist-Soll – Analysen
- Optimierung von Strukturen und Prozessen

### Zielgruppen

---

- Abteilungsleitungen und Stellvertretungen ...aus einem Bereich oder aus unterschiedlichen Bereichen – je nach Zielsetzung

### Methoden

---

- Klassische Moderationen
- Plenumsdiskussion
- World-Café-Elemente
- Kollegiale Fallberatung



# FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## „Gestern Kollege Heute Führungskraft“ - Rollen und Aufgaben

Gestern noch waren Sie Mitarbeiter/in. Wurden als Partner geschätzt, geduzt und haben sich die Arbeit gut aufgeteilt. Heute sind Sie Vorgesetzte/r. Sie delegieren und fällen Entscheidungen. Sie haben eine neue Perspektive. Ihre ehemaligen Kollegen sind nun Ihre Mitarbeiter/innen. Welche praxisorientierten Tipps können Ihnen helfen, diese neue Rolle gut auszufüllen, damit sowohl Sie als auch Ihre neuen Mitarbeitenden ein erfolgreiches Miteinander haben?! Dazu erfahren Sie in diesem Seminar Antworten und Möglichkeiten für Ihre konkrete Praxis!

### Ziele

---

- Sie erfahren und wissen, was die besondere Herausforderung dieser Rolle ausmacht und wie Sie diese bestmöglich meistern!

### Zielgruppe

---

- Neue Führungskräfte

### Inhalte

---

- Rollendefinition
- Aufgaben, Ziele
- Kommunikation
  - Konkrete Tools
  - Stolpersteine und Gefahren
- Ihre Fälle aus der Praxis
  - Moderierte Plenumsdiskussion
  - Anwenden und trainieren der vorangegangenen Impulse
  - Übungen
  - Kollegiale Fallberatung
  - Rollenspiele, ggf. mit Videoanalysen möglich
  - Professionelles Feedback



# MITARBEITERENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## Teamarbeit und Teamentwicklung

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile ...“

Teamarbeit und Teamentwicklung sind das A&O für ein erfolgreiches Unternehmen. Ihr Team zu kennen, zu entwickeln, zu fördern, zu unterstützen und gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen macht oft „die halbe Miete aus“!

Teamarbeit und Teamentwicklung sind wichtige Führungsaufgaben. Wer in diese investiert, hat einen großen Teil Arbeit geschafft, die sich absolut auszahlt – sowohl in Zahlen, wie z.B. in sinkenden Krankheitstagen, als auch in Mitarbeiterzufriedenheit oder Mitarbeiterbindung.

### Ziele

---

- Verbesserter Zusammenhalt im Team
- Stärkere Mitarbeiterzufriedenheit und Mitarbeiterbindung
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen im Team
- Einfache Tools und Tricks für Ihre Teamarbeit

### Modulare Inhalte

---

- Team entwickeln und stärken, aber wie?
- Wie fördere ich die Zusammenarbeit in meinem Team?
- Wie ist ein optimales Team aufgebaut?
- In welchen Phasen befindet sich mein Team gerade?
- Was, wenn's im Team kracht?
- Wie ist am besten meine Rolle als Führungskraft in diesem meinem Team?
- Was kann ich als Führungskraft dafür tun, das gesamte Potential, das ein gutes Team ausmacht, zu nutzen?
- Was gelingt meinem Team gut und wo gibt es Entwicklungsbedarf?
- Wie stelle ich mein Team für anstehende Veränderungen auf?
- Wie gehen wir gemeinsam gestärkt aus Veränderungsprozessen heraus?
- Gibt es etwas, was ich oder mein Team nicht sehen kann oder nicht sehen will?
- Wie können Ressourcen wieder neu entdeckt und aktiviert werden?



## MITARBEITERENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

# Mitarbeitergespräche: Kritik-, Motivations-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgespräche

Mit Mitarbeiter/innen ins Gespräch zu kommen bedeutet, sie zu sehen. Mitarbeiter/innen wollen gesehen werden. Ansehen kommt von an-sehen. Mitarbeitergespräche sind dabei der geeignete Rahmen, um als Mitarbeiter/in Rückmeldungen von der Führungskraft zu bekommen. Somit sind regelmäßige Mitarbeitergespräche ein wichtiges Führungsinstrument.

Wie Sie Mitarbeitergespräche konstruktiv, wertschätzend und erfolgreich führen, lernen Sie in unserem Seminar. Dabei legen wir viel Wert auf die Integration von verschiedenen Methoden sowie viel Praxis und einen Transfer auf Ihre persönliche Situation.

### Ziele

---

- Verbesserte Kommunikation mit Ihren Mitarbeitenden
- Stärkere Mitarbeitermotivation und Mitarbeiterbindung
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen
- Mehr Leichtigkeit in der Kommunikation

### Modulare Inhalte

---

- Beobachtung, Wahrnehmung, Beurteilungsfehler
- Die verschiedenen Mitarbeiter/innen
- Das Mitarbeitergespräch: Gesprächsstrategien- und -regeln
- Kontrollinstrumente
- Aufbau, Chancen, Tools und Stolpersteine von:
  - Kritik-, Motivations-, Beurteilungs- und Zielvereinbarungsgesprächen
- Durchführung
- Ihre Fälle aus der Praxis
  - Moderierte Plenumsdiskussion
  - Anwenden und trainieren der vorangegangenen Impulse
  - Übungen
  - Kollegiale Fallberatung
  - Rollenspiele, ggf. mit Videoanalysen möglich
  - Professionelles Feedback



## MITARBEITERENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

### Die Rolle als Führungskraft in Konflikten

Konflikte im Team gehören dazu und bieten mit dem richtigen Umgang ein großes Potential für Wachstum und neuen Möglichkeiten. Wie gehen Sie als Führungskraft am besten mit Konflikten um, um diese nachhaltig und konstruktiv zu lösen und Ihre Mitarbeitenden weiterzuentwickeln? In diesem praxisorientierten Seminar unterstützen wir Sie und Ihr Team konfliktäre kommunikative Prozesse zu reflektieren und Teamprozesse zu optimieren.

#### Ziele

---

- Erfolgreiches und nachhaltiges Lösen von Konflikten im Team
- Verbessertes Zusammenhalt im Team
- Stärkere Mitarbeiterzufriedenheit und Mitarbeiterbindung
- Wahrnehmung von Konflikten als Chance

#### Modulare Inhalte

---

- Erfolgreiche Strategien in Konfliktsituationen
- Teamkultur
- Vertrauensstärkung im Team
- Perspektivwechsel in Konfliktsituationen
- Konstruktive Reflektionen und professionelle Feedbacks
- Erfolgreiche Teamveränderungen festmachen und umsetzen
- Wechselbeziehung Vorgesetzter und Mitarbeiter
- Möglichkeit praxisrelevanter Analysen, die wir vor dem Seminar durchführen



# MITARBEITERENTWICKLUNG - Beispielhafte Auswahl -

## Meetings moderieren und präsentieren

Klare Abläufe und erfolgreiche Besprechungstechniken führen zum Erfolg. Dienstbesprechungen sind – effizient geführt – ein wichtiges Führungs-Instrument. Häufig fragen sich Mitarbeiter/innen jedoch nach einer solchen Besprechung: „Musste ich dabei sein?“ „Die Zeit ist auch schon wieder nicht eingehalten worden“ „Es hat eh wieder kein anderer als der Chef etwas gesagt oder ähnliches!

Dabei gibt es leicht anwendbare Kniffe, damit die Besprechung für alle erfolgreich verläuft! Wie Sie Meetings und Besprechungen leiten, lernen Sie auf praxisorientierte und lebendige Art in unserem Seminar.

### Ziele

---

- Erfolgreiche Meetings und Besprechungen leiten und lenken können
- Keine Zeitverschwendung durch unnötige Diskussionen
- Klarer roter Faden
- Moderations-Tipps und Tricks
- 

### Modulare Inhalte

---

- Grundlagen der Moderation
- Grundlagen der Präsentation
- Strukturelemente
- Gesprächsregeln in Teamsitzungen
- Moderner, kreativer und professioneller Umgang mit Medien (nicht nur Powerpoint)
- Methodenkoffer
- Umgang mit herausfordernden Mitarbeitern / Kunden / Kollegen
- Umgang mit herausfordernden Situationen
- Ihre Fälle aus der Praxis
  - Moderierte Plenumsdiskussion
  - Anwenden und trainieren der vorangegangenen Impulse
  - Übungen
  - Kollegiale Fallberatung
  - Rollenspiele, ggf. mit Videoanalysen möglich
  - Professionelles Feedback





# GESUNDES FÜHREN - Beispielhafte Auswahl -

## Gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung

Sich selbst und andere gesund führen ist Schwerpunkt dieses praxisorientierten Moduls. Dabei geht es um mehr als einen Apfel zu essen oder gelegentlich Sport zu machen. Hier bekommen Sie garantiert Appetit und Lust auf gesundes Führen.

Sind Sie als Führungskraft oft gestresst und überfordert? Viel Druck und wenig Zeit, um alles zu erledigen – das kommt Ihnen bekannt vor?

Führungskräfte tragen eine große Verantwortung. Die Flut an Aufgaben und Terminen heutzutage führt dazu, dass sich Führungskräfte oftmals überfordert fühlen. Erschöpfung und schlechte Laune wirken sich maßgeblich auf Ihre Gesundheit aus – und auch auf die Motivation und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden.

Eine gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung ist essenziell, um jede Führungsrolle gut und nachhaltig zu erfüllen.

### Ziele

---

- Klarheit und Optimierung des eigenen Führungs-Mindsets
- Nutzung der eigenen Ressourcen und Potenziale
- Weniger Stress und mehr Energie auf der Arbeit
- Burnout-Prävention
- Nachhaltige Gesundheit

### Inhalte

---

- Gesundheit und Stressmanagement
- Innere Haltung und Selbstmotivation
- Umgang mit Druck und Belastung
- Wertschätzende Kommunikation mit Mitarbeitern
- Prinzipien der gesunden Führung
- Körperbasierte Übungen
- Mindful Leadership
- Fremdmotivation – Möglichkeiten und Grenzen
- Erkennen von psychischen Erkrankungen und Umgang damit



# GESUNDES FÜHREN - Beispielhafte Auswahl -

## Mindful Leadership Bewusste und erfolgreiche Führung

Unserer Führungsverantwortung voll gerecht zu werden kann nur gelingen, wenn wir es schaffen, die eigene Aufmerksamkeit zu steuern und in den unterschiedlichsten Situationen des Führungsalltags präsent zu sein. Des Weiteren ist es wichtig, dass wir uns selbst und die eigenen Mitarbeiter bewusst führen und motivieren können. Mindful Leadership trainiert die eigene Wahrnehmung und Reflexion nach innen und außen.

Ziel ist es dabei in Stresssituation die Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Tun zu lenken und somit den vermeidbaren Stress aufzulösen. Es steigert die eigene Sicherheit und hilft klare und richtige Entscheidungen zu treffen.

### Ziele

---

- Klarheit und Optimierung des eigenen Führungs-Mindsets
- Erhöhte Selbstwirksamkeit und Autonomie in der Führung
- Mehr Bewusstsein und Kontrolle über Ihr Denken und Handeln im Umgang mit Mitarbeitern
- Verbessertes Umgang mit Herausforderungen
- Positive Auswirkungen auf das Stresslevel Ihrer Mitarbeiter
- Erhöhte Mitarbeitermotivation
- Unterstützung der Potenzialentfaltung Ihrer Mitarbeiter

### Inhalte

---

- Grundstrukturen und Zusammenhänge körperlicher und geistiger Vorgänge
- Was ist Achtsamkeit und warum achtsames Führen?
- Unterschiede zwischen Entspannung, Meditation und Achtsamkeit
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Wirkungen und Nutzen von Meditation und Achtsamkeit
- Der Autopilot und sein Einfluss
- Innehalten und Raum für neue Wahlmöglichkeiten
- Stressbewältigung und Umsetzung im Alltag



# GESUNDES FÜHREN - Beispielhafte Auswahl -

## Stressmanagement Mehr Wohlbefinden und Balance

Erfolgreiches Stressmanagement wird angesichts der steigenden Komplexität der Anforderungen in Unternehmen eine immer wichtigere Kernkompetenz für Führungskräfte und Mitarbeitende.

„Lass mich in Ruhe, ich bin gestresst!“ – Ein bekannter Satz in Ihrem Arbeitsalltag? Die Arbeit scheint immer mehr, schneller und anspruchsvoller. Zeit scheint immer knapper zu werden. Sich gestresst fühlen ist häufig die Folge. Aber was ist überhaupt „Stress“? Wie wirkt er sich aus? Welche kurz- und langfristigen Techniken der Entspannung gibt es im Berufsalltag, die mir die Arbeit erleichtern kann? Was kann jeder Einzelne für sich tun, um besser mit Stress umzugehen?

Um die Beantwortung dieser Fragen geht es in diesem Seminar. Ein besseres Stressmanagement können Sie trainieren. Am Ende kann jeder Teilnehmende seine eigene Technik oder Methode entdeckt haben und hat einen persönlichen Maßnahmenplan, um mit Stress besser umzugehen.

### Ziele

---

- Erkennen der Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge von Stress
- Erlernen von Strategien zur individuellen Stressbewältigung
- Entwicklung eines persönlichen Maßnahmenplans
- Aktivierung Ihrer individuellen Ressourcen
- Stressabbau
- Mehr Entspannung im Arbeitsalltag
- Mehr Kontrolle und Selbstwirksamkeit bei Herausforderungen

### Inhalte

---

- Aber was ist überhaupt „Stress“? Wie können Sie ihn schnellstmöglich erkennen und welche Ursachen treffen zu?
- Welche kurz- und langfristigen Strategien gibt es, die Ihnen die Arbeit erleichtern können?
- Ziele, Bedürfnisse, Gefühle, Bewertungsmuster Analyse der Ausgangssituation Praktische Umgangsstrategien mit Stress, z.B. kurzfristige Entspannungstechniken am Arbeitsplatz und langfristige Entspannungstechniken für zu Hause
- Resilienz in stressigen Situationen reaktivieren
- Konkrete Schritte zur Verankerung Ihrer mentalen Stärke Arbeit mit Fallbeispielen
- Transfersicherung / Ihr persönlicher Maßnahmenplan
- Nachhaltige Planung für ein besseres Stressmanagement in Ihrem Alltag!

## Was kostet das?

Unseren Tagessatz erfahren Sie in Absprache mit unseren Leistungen.

Darin enthalten sind je nach Bedarf:

- Vorgespräche (Zieldefinition)
- Beratung (Inhalte, Dauer, Ort oder Form (Präsenz oder Online-Seminar, Vortrag, ...))
- Vorbereitung, Konzeption
- Erstellen individueller Aufgaben im Vorfeld
- Webinar-Angebote, Blended Learning zur Vor- oder Nachbereitung
- Trainings-Unterlagen
- Teilnehmer-Zertifikate
- das Feedbackgespräch mit Ihnen und den Teilnehmern
- Hochwertiges Fotoprotokoll
- Möglichkeiten zur Transfersicherung: Webinare, Telefon- oder Online-Coaching, E-Mail-Transfer oder Transferworkshop

## Wir gehen systematisch vor:

### 1. Analyse

Wir analysieren anhand Ihrer Aufgabenstellung mit Ihnen die Situation, nehmen Ihr Anliegen wahr und verschaffen uns einen Über- und Einblick.

### 2. Zieldefinition

Wir entwickeln mit Ihnen die Zielsetzungen für das gemeinsame Projekt, spiegeln, reflektieren und definieren das, was wir mit Ihnen erreichen wollen. Hier werden auch die Messkriterien für die spätere Evaluation entwickelt.

### 3. Konzept

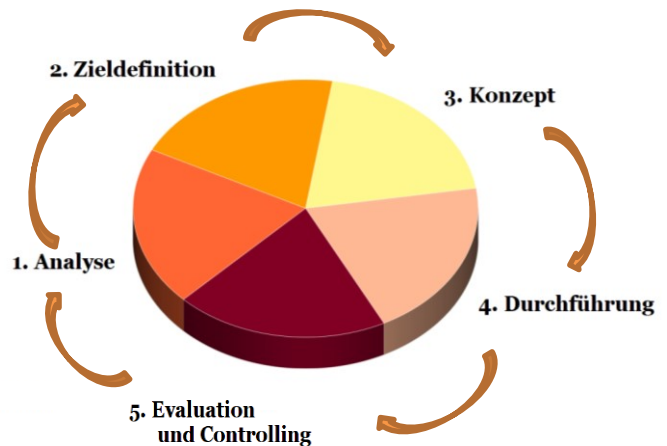
Wir erarbeiten für Sie ein individuelles Konzept für Ihr Training, Tagung, Webinar oder Workshop.

### 4. Durchführung

Dieses Konzept setzen wir mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern in die Tat um. Ob Seminar, Großgruppenarbeit, individuelles Coaching, Webinar oder eine andere Form: Sie, Ihre Mitarbeitenden und Kollegen erfahren in dieser Kernkompetenz ein deutliches Mehr an Motivation. Potential. Entfaltung.

### 5. Evaluation und Controlling

Abschließend evaluieren, prüfen und transferieren wir mit Ihnen die Ergebnisse, damit Sie auch dauerhaft die Erkenntnisse in Ihre Arbeit einfließen lassen können.



**peren & partner**

● Training und Beratung ●●●●●

**Haben Sie eine Frage?**

**Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf!**



**Wir freuen uns auf Sie!**

**peren & partner**  
● Training und Beratung ●●●●●

Kompetenz für mittelständische Unternehmen und  
das Gesundheits- und Sozialwesen

[www.peren-und-partner.de](http://www.peren-und-partner.de)

[mail@peren-und-partner.de](mailto:mail@peren-und-partner.de)

Tel.: 0 22 22 - 97 87 47

**Kerstin Peren & Jan Peren**