

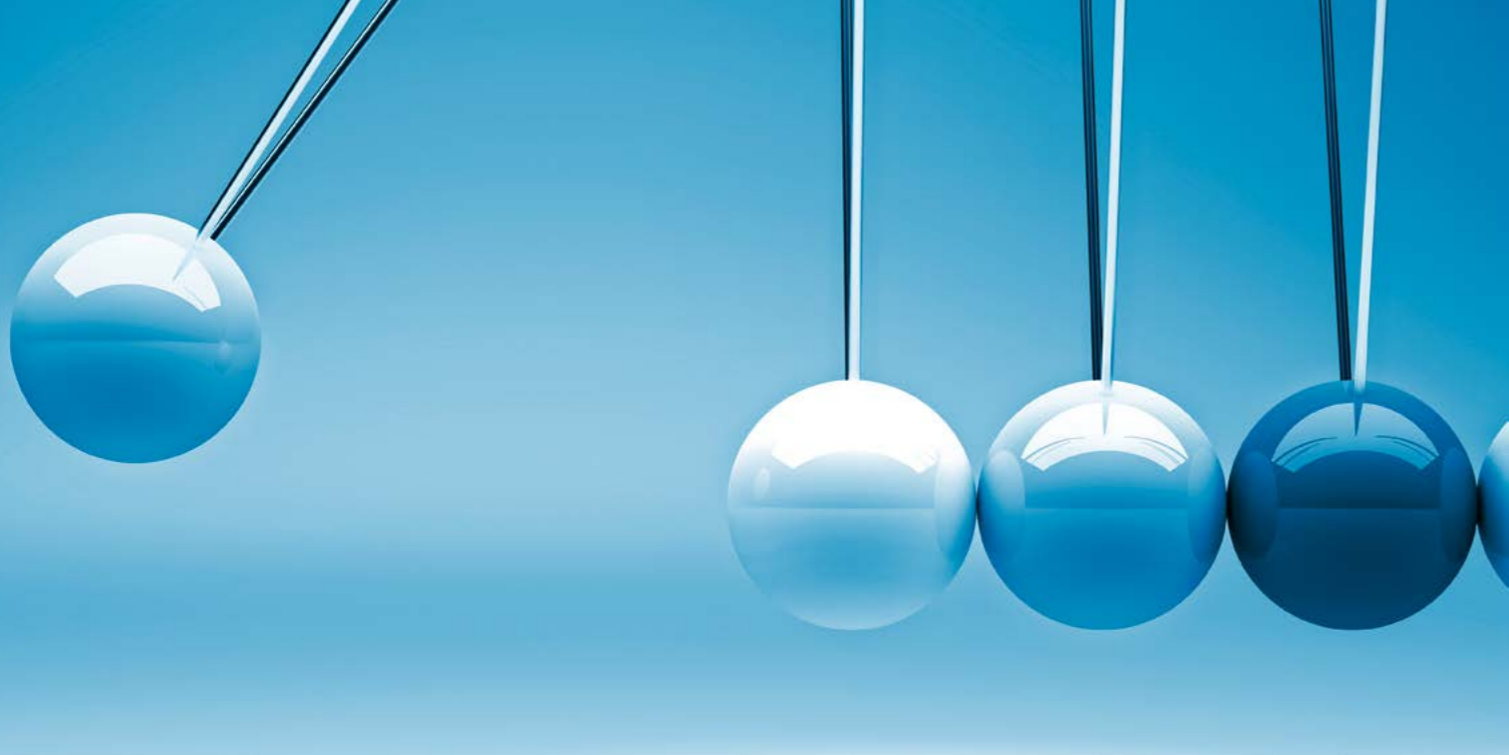


# Gesund@Work

Fortbildungsprogramm 2025

Für alle, die  
in Lösungen  
denken





## Vorwort

### Für Impulse, die etwas bewegen

Don't stop – das ist der Takt unserer heutigen Arbeitswelt. Bewegung statt Stillstand ist gewünscht und gewollt und bedeutet letztendlich nichts anderes als Offenheit für Neues. Fortbildungen, die mit der Zeit gehen, wecken gerade diese Freude am Vorwärtsdenken und an Weiterentwicklung – immer im individuell passenden Tempo und Maß.

Egal in welchem Themenbereich – ob im Kontext Stressbewältigung, Selbstmanagement oder Führung – manchmal ist es nur ein Impuls, der etwas bewegt. Und daraus entsteht im besten Fall eine ganze Bewegung.

Wir freuen uns auf ein Fortbildungsjahr, das Lust auf persönliches Wachstum und den Blick nach vorne macht. Und auf alle, die mit dabei sind!

Dominique Hannig  
Generalbevollmächtigte  
Touristik

Ingrid Huber  
Bereichsleitung  
Gesundheitsakademie Chiemgau

## Unsere Formate – Sie haben die Wahl!

### Präsenzseminare – Nicht wegzudenken!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –

Wir führen alle Themen gerne präsent durch.

### Unsere Onlineformate – Interaktiv und individuell!

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

- **Online-Inputs ab 30 Minuten – Impulse pur!**  
Für viele Themen haben wir ein besonders kurzes Vortragsformat entwickelt. Es eignet sich optimal als Shortbreak für eine aktive Mittagspause oder als regelmäßige Reihe bestehend aus unterschiedlichsten Themen.
- **Online-Insights ab 1 bis 2 Stunden Dauer – kurz und gut!**  
Interessante Einblicke geben unsere interaktiven Onlinevorträge mit einer Dauer bis zu 2 Stunden – ganz nach individuellem Wunsch.
- **„2in1-Format“ – Onlinevortrag & individuelle Fragerunde in einem!**  
Optional können Sie Ihren Vortrag auch im „2in1-Format“ buchen. Hier steht der/die Trainerin im Anschluss an die reguläre Vortragszeit für individuelle Fragen einzelner TeilnehmerInnen zur Verfügung. Dies sichert Impulse für eine breitere Gruppe in kurzer Zeit. Die freiwillige Fragerunde sichert den individuellen Austausch im Anschluss.
- **Interaktive Onlineseminare – Fortbildung an jedem Ort!**  
Gerne führen wir unsere Themen als interaktive Onlineseminare für einen individuellen Teilnehmerkreis durch. Hier empfiehlt sich ein modularer Aufbau, der optimale Nachhaltigkeit sichert.

### Blended Learning – Von allem fürs Beste!

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





## Stressbewältigung

|   |    |
|---|----|
| ReCharging – Für einen Energielevel dauerhaft im Plus<br>Wie Sie langfristig stark und leistungsfähig bleiben | 07 |
| Problemlösetraining – Mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung zur Lösung!                                     | 07 |
| Positive Energie ganz easy!<br>Mit den einfachen Methoden der Positiven Psychologie                           | 08 |
| Resilienz – Mental stark aus eigener Widerstandskraft   | 09 |
| Achtsam, bewusst, gelassen<br>Das Mittel gegen Stress!  | 10 |
| Stressmanagement –<br>Stay cool in tough times  | 10 |
| Doppelt belastet durch die Betreuung von Angehörigen?   | 11 |
| Online-Inputs Stressbewältigung ab 30 Minuten   | 12 |
| • The Best Cool Downs, um neue Energie zu tanken  |    |
| • Dem inneren Antreiber die rote Karte zeigen   |    |
| • Die Positivspirale nutzen   |    |
| • Stark für Krisen mit Resilienz  |    |
| • Minipausen mit Achtsamkeit für maximale Leistungsfähigkeit  |    |
| • Schnelle Stresslöser  |    |

**Kurz und gut!**  
Alle Themen sind als **Online-Input** ab 30 Minuten Dauer oder als **Online-Insight** mit bis zu 2 Stunden Dauer buchbar!

## Fit & Vital

|   |    |
|---|----|
| <b>[NEU]</b> Good Mood Food<br>Mit der richtigen Ernährung für gute Stimmung und mentale Gesundheit sorgen!       | 15 |
| Online-Input: Weniger Stressessen, mehr Energie – in 30 Minuten!  | 15 |
| Anti-Stress-Food<br>Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern! | 16 |
| Online-Input: Meal Prepping – Gut geplant ist halb gegessen – in 30 Minuten!                                      | 16 |
| Start-Up Health –<br>Gesundheit leicht gemacht!   | 17 |
| <b>[NEU]</b> Move!<br>Wie Sie Bewegung als bestes Wundermittel aller Zeiten ganz einfach in Ihr Leben holen!      | 18 |
| Gut geschlafen?<br>Impulse für einen erholsamen Schlaf  | 19 |
| Best of Rückengesundheit<br>Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe   | 19 |
| Online-Input: Die besten Kurzübungen bei einem verspannten Nacken und Rücken – in 30 Minuten!                     | 20 |
| Online-Input: Augentraining – Beschwerden lindern und vorbeugen in 30 Minuten!                                    | 20 |

## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

|  |    |
|--|----|
| <b>[NEU]</b> Digital Detox- Wie Sie die Grenze bestimmen!<br>Digitale Medien in der richtigen Dosis! | 23 |
| <b>[NEU]</b> Bewusstes Pausenmanagement<br>Kleines Mittel, große Wirkung!                            | 23 |

|   |    |
|---|----|
| <b>[NEU]</b> The Growth Mindset<br>In Wachstum denken!  | 24 |
| Erfolgsfaktor Souveränität<br>Wenn sympathische Ausstrahlung auf natürliche Autorität trifft  | 25 |
| Erfolgsroutinen<br>Wie Sie mit dem Erfolgsgeheimnis der kleinen Schritte jedes Ziel erreichen!  | 26 |
| <b>[NEU]</b> Selbstführung – oder die Kunst zu wissen, wo's lang geht!<br>Mit Mindful Self-Leadership in Zeiten hoher Komplexität den Weg bestimmen | 27 |
| Selbst- und Zeitmanagement<br>Die Kunst, das Richtige zu tun  | 28 |
| Durchsetzungs-Stark im Beruf<br>Yes I can! Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen!  | 29 |
| The Best Age – Was Sie stark macht  | 29 |
| Das 7+7 gesunder Lebensführung<br>Mit Serendipität einen Schritt voraus!  | 30 |
| Wie Sie ungeahntes Erfolgspotential nicht dem Zufall überlassen   | 31 |
| Azubiseminar 5.0:<br>Ein starker Auftritt von Anfang an   | 32 |

## Kommunikation/ Konfliktmanagement

|   |    |
|---|----|
| Die Kunst der passenden Worte<br>Wie sag ich's richtig?                                     | 35 |
| Konflikte konstruktiv lösen können<br>Konkrete Gesprächsinstrumente für die Konfliktklärung | 36 |
| Keep Cool<br>Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen                           | 37 |
| Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen<br>Der Klügere bleibt souverän!          | 38 |

## Führung

|  |    |
|--|----|
| Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen | 41 |
| <b>[NEU]</b> Führung im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz – Handeln in einer sich wandelnden Welt          | 42 |
| Klare Kommunikation<br>Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag  | 43 |
| Teamresilienz – Gemeinsam Herausforderungen meistern   | 44 |
| Führung bei Herausforderungen mit Positive Leadership  | 45 |

## Themen im rechtlichen Kontext

|   |    |
|---|----|
| Krankheitsbedingte Fehlzeiten<br>Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten        | 47 |
| Betriebliches Eingliederungsmanagement – Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten         | 48 |
| Betriebliches Eingliederungsmanagement – psychisch erkrankter MitarbeiterInnen            | 48 |
| Betriebliches Eingliederungsmanagement Praxisworkshop<br>So optimieren Sie Ihre Verfahren | 49 |
| Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement – Praxisworkshop | 50 |
| Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer                   | 51 |





## Stressbewältigung

Gelassenheit  
und fördern.

## ReCharging – Für einen Energielevel dauerhaft im Plus Wie Sie langfristig stark und leistungsfähig bleiben

Zeitmanagement-Tools kommen in der heutigen Arbeitswelt immer mehr an ihre Grenzen. Stattdessen wird der schlaue und weitsichtige Umgang mit den eigenen Kräften ein entscheidender Schlüssel für nachhaltige Leistungsfähigkeit, hohe Lebensqualität und innere Stärke. Denn nur mit umfassender Energiekompetenz befindet sich der Level langfristig im Plus statt „auf Reserve“. ReCharging bedeutet, seine Kraftressourcen immer effizient einzuteilen und regelmäßig aufzufüllen. In diesem Seminar erhalten Sie zielführendes Wissen und lernen Methoden kennen, um eine ganz individuelle, bestmögliche Energiebilanz zu erreichen und für die Zukunft zu erhalten.

### Inhalte:

- Mentale Energieeffizienz – Ihr persönlicher Energie-Check
- ReCharging – Wohin geht meine Energie? Woher erhalte ich Energie?
- Powerrituale – Wissenschaftlich erforschte, alltagstaugliche Methoden für mehr Energie in Ihrem Berufsalltag
- Energiekompetenz – Besser auf die inneren Rhythmen achten und intelligent nutzen
- Stressbewältigungsstrategien – Ihre körperlichen und mentalen Ressourcen bewusst einsetzen, um neue Tatkraft zu gewinnen
- Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken – Bewusst den Kopf frei bekommen und Anspannung loslassen

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Silke Engelke (siehe Profil Seite 53)

## Problemlösetraining – Mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung zur Lösung!

### Probleme lösen leicht gemacht!

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

Mit dem Problemlösetraining gehen Sie Ihre Belastungsfaktoren nach einem klaren Leitfaden an. In einfach nachvollziehbaren Schritten bringen Sie Struktur in Ihr individuelles „Stressthema“ und geben der Lösung aktiv eine Richtung und ein Ziel. Das „Trainingsprogramm“ können Sie natürlich in der Zukunft weiter anwenden – wie bei allem gilt auch hier: Übung macht den Meister!

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

Präsenzseminar: 0,5 Tage, für ca. 12 Personen

### TrainerInnen (alternativ):

Sina Schwenninger, Martha Selbertinger  
(siehe Profile Seite 53)

## Positive Energie ganz easy!

### Mit den einfachen Methoden der Positiven Psychologie

Wenn 's läuft, dann läuft's – jeder kennt Selbstläufer! Wie Sie positive Effekte selbst zum Laufen bringen, zeigt die Wissenschaft der Positiven Psychologie. Sie liefert sehr gut erforschte Erkenntnisse, wie Sie Ihren Energielevel selbst beeinflussen und dauerhaft hochhalten können.

Positive Emotionen sind der Schlüssel für mehr Power im Berufsalltag und persönliches Wohlbefinden – und erlernbar! Es sind einfache Methoden, doch dabei sehr effektiv und ohne Blick durch die rosarote Brille. In diesem Seminar/Vortrag erproben Sie sie selbst.

#### Inhalte:

- Die Positive Psychologie – die sehr gut erforschte Wissenschaft des gelingenden Lebens
- Effekte von positiven Gefühlen:
  - Der Multi-Effekt: Mehr Energie, Gelassenheit, Stabilität und Wohlbefinden im Berufsalltag
  - Der Puffereffekt: Wie uns positive Emotionen bei (beruflichen) Belastungen widerstandsfähig machen
  - Der Dominoeffekt: Wie positive Effekte zum Selbstläufer werden
- Do it yourself – Wie wir positive Gefühle bewusst herbeiführen und einfach im Alltag verankern können
- Viele konkrete, alltagstaugliche Übungen der Positiven Psychologie

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Sina Schwenninger, Bettina Stark (siehe Profile Seite 53)

## Resilienz

### Mental stark aus eigener Widerstandskraft

Je mehr wir unsere mentale Widerstandskraft stärken, umso leichter nehmen wir die vielfältigen Hürden des Alltags. Doch wie entwickelt man innere Stabilität trotz Druck, Belastung und Gegenwind? Die Resilienzforschung befasst sich genau mit diesem Phänomen: Den besonderen Fähigkeiten, die Menschen mit Widerstandsfähigkeit – gerade auch in schwierigen Situationen – besitzen.

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

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Silke Engelke, Sina Schwenninger, Kathrin S. Müller, Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark (siehe Profile Seite 52/53)

## Bundesweit vor Ort!

Vom Allgäu bis an die Nordsee – Wir kommen gerne zu Ihnen!



## Achtsam, bewusst, gelassen. Das Mittel gegen Stress!

Sie sind auf der Suche nach einem wirksamen Mittel gegen Stress? Manchmal sind es die einfachen Dinge, die große Veränderungen bewirken – Achtsamkeit gehört dazu. Statt im Außen danach zu suchen, erkennen Sie Ihre ureigenen Fähigkeiten der Stressbewältigung. Nicht stundenlange Meditation ist das Ziel, sondern eine innere Haltung und unkomplizierte Übungen, durch die Sie mehr Gelassenheit gewinnen können.

### Inhalte:

- Die Grundaspekte von Achtsamkeit
- Einführung in alltagstaugliche Techniken der Achtsamkeit
- Auswirkungen der Achtsamkeit auf Geist und Körper
- Ruhe und Beständigkeit im Alltag kultivieren

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

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

## Stressmanagement – Stay Cool in tough times.

Die Bedingungen unserer heutigen Arbeitswelt sorgen dafür, dass unsere „innere Drehzahl“ häufig im roten Bereich läuft. Im Modus „Ausnahme ist immer“ ist es umso wichtiger, Strategien zu entwickeln, um zu sich zu finden und mit einer neuen Gelassenheit den täglichen Anforderungen begegnen zu können.

### Inhalte:

#### Stress und die Folgen:

- Guter Stress, schlechter Stress – wo verläuft die Grenze?
- Stress-Signale erkennen und richtig interpretieren

#### Die „innere Drehzahl“ senken:

- Stressempfinden – so individuell wie jeder Mensch
- Äußere Stressoren analysieren
- Innere Stressverstärker identifizieren

#### Kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung

- Anti-Stress-Strategien und Kraft-Tankstellen etablieren
- Den Blickwinkel erweitern: Klärung von Handlungsspielräumen im „Außen und Innen“

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Sina Schwenninger, Thomas Rausch, Martin Abel, Silke Engelke, Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger  
(siehe Profile Seite 52/53)

## Doppelt belastet durch die Betreuung von Angehörigen? Wie Sie doppelt gut für sich sorgen!

Die Betreuung von Angehörigen – ob hilfsbedürftige Eltern, Verwandte oder der Nachwuchs – hat es in sich. Denn neben dem zusätzlichen Zeitaufwand wirken oft noch verschiedene Stressfaktoren, die Energie rauben. Gerade in dieser Lebenslage ist ein guter Umgang mit sich selbst besonders wichtig, um leistungsfähig und gesund für das Berufs-, Privat- und Familienleben zu bleiben.

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

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Silke Engelke, Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger, Margit Weinert  
(siehe Profile Seite 52/53)

Unser „2in1-Format“ –  
Onlinevortrag &  
individuelle Frage-  
runde in einem!

## Online-Inputs Stressbewältigung – ab 30 Minuten!

Unsere interaktiven Online-Inputs eignen sich optimal für einen vollen Terminkalender, zum Beispiel als „gesunde Mittagspause“ oder im Rahmen einer regelmäßigen Reihe. Nach dem Motto „kurz und gut“ liegt der Fokus auf sehr praxisorientierten Impulsen in nur 30 Minuten.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird es mit vielen Übungen und Empfehlungen gleich konkret. Um Interesse an einer selbständigen Vertiefung des Themas zu wecken, erhalten die TeilnehmerInnen eine freiwillige Aufgabe zur individuellen Nachbereitung. Je nach Thema werden Audios zum selbständigen Fortführen von der/dem TrainerIn zur Verfügung gestellt.

Selbstverständlich können die Vorträge auf Wunsch auch zeitlich verlängert werden und/oder eine Frager und mit der/dem TrainerIn im Anschluss gebucht werden.

### The Best Cool Downs, um neue Energie zu tanken – in 30 Minuten!

Kurzen Boxenstopp gefällig? In diesem Online-Input erhalten Sie Ideen, wie Sie schnell regenerieren und wieder Energie tanken können. Außerdem werden Hebel zur nachhaltigen Verbesserung des Energielevels erarbeitet – für die kleineren, aber auch größeren „Stresstests“ des Alltags.

### Dem inneren Antreiber die rote Karte zeigen – in 30 Minuten!

Glauben Sie nicht alles, was Sie von sich fordern! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie stressverstärkende Gedanken bei sich identifizieren und Ihre Anspruchshaltung an sich selbst modifizieren.

### Die Positivspirale nutzen – in 30 Minuten!

Positive Energie kann man ganz aktiv selbst in Gang setzen! Mit den sehr leicht anwendbaren Methoden der Positiven Psychologie erhalten Sie konkrete Übungen, wie Sie jeden Tag ein Stück Wohlbefinden und gesunden Optimismus in Ihr Leben holen.

### Stark für Krisen mit Resilienz – in 30 Minuten!

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

### Minipausen mit Achtsamkeit für maximale Leistungsfähigkeit – in 30 Minuten!

Achtsamkeit „To Go“? Das geht! Sie erhalten Impulse für leicht anwendbare Übungen, kleine Mini-Pausen und auch für SOS-Notfälle.

### Schnelle Stresslöser – in 30 Minuten!

Mit Atementspannung, progressiver Muskelentspannung, Körperklopftechnik oder Akupressur wird Stress schnell und effektiv abgebaut. In 30 Minuten können zwei dieser schnellen Stresslöser vorgestellt und gemeinsam geübt werden. Sie haben die Wahl!



#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Alle Themen: Sina Schwenninger, Martha Selbertinger, Silke Engelke  
Schnelle Stresslöser: Dr. Anton Schuegger, Bettina Stark  
(siehe Profile Seite 52/53)

**Kurz und gut!  
Alle Themen sind  
als Online-Input ab  
30 Minuten Dauer oder  
als Online-Insight mit  
bis zu 2 Stunden  
Dauer buchbar!**





## Fit & Vital

Leistungsfähig und  
stark im Berufsleben.

## **[NEU]** Good Mood Food – Mit der richtigen Ernährung für gute Stimmung und mentale Gesundheit sorgen!

Kann man sich gute Laune einfach „anessen“? Dass der Schokoriegel nicht dauerhaft für gute Stimmung und somit für unser mentales Wohlbefinden sorgt, ist vielen wahrscheinlich bewusst. Welche Ernährung hebt die Laune tatsächlich und fördert unsere mentale und damit auch unsere körperliche Gesundheit? In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie sie kennen und erfahren, wie Sie Good Mood Food ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

### **Inhalte:**

- Wie hängen Ernährung, Stimmung und Psyche zusammen?
- Welche Botenstoffe sind „Glücksbringer“?
- Welche Nahrungsmittel heben die Stimmung?
- Top Lebensmittel und Rezepte für gute Laune
- Wie bringe ich mehr Good Mood Food in meinen Alltag, ganz ohne Stress!

### **Zielgruppe:**

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### **Formate/Dauer zur Auswahl:**

- Präsenzseminar (für ca. 12 Personen):
  - 3,5 Stunden mit einer gemeinsamen Zubereitung und Verkostung von Good Mood Food (Die Trainerin nimmt alle Utensilien mit, es ist keine besondere Raumausstattung erforderlich.)
- Onlineseminar:  
3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### **Trainerin:**

Sina Schwenninger  
(siehe Profil Seite 53)

## **Online-Input:**

## **Weniger Stressessen, mehr Energie – in 30 Minuten!**

Sie „stärken“ sich gerne bei Stress mit Süßigkeiten und mit Snacks in Griffweite? Wie Sie mit Ernährung wirklich Energie tanken, leistungsfähig bleiben und Stressessen reduzieren, erfahren Sie in diesem Online Input.

### **Zielgruppe:**

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### **Formate/Dauer zur Auswahl:**

Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### **Trainerin:**

Sina Schwenninger  
(siehe Profil Seite 53)



## Anti-Stress-Food – Mit der richtigen Ernährungsweise das psychische Wohlbefinden und die Belastbarkeit steigern!

Kann man Stress einfach „wegessen“? Wissenschaftliche Studien belegen, dass die richtige Ernährung und das Essverhalten tatsächlich einen großen Einfluss auf unsere innere Ausgewogenheit und Belastbarkeit haben. Welche Lebensmittel wappnen uns optimal für die vielfältigen Anforderungen des (Berufs)Lebens? Welche Stoffe federn Stressfolgen ab, heben die gute Laune und stärken nachhaltig? Wie Sie mit jedem Biss Ihrer Seele und Gesundheit Gutes tun und dies möglichst einfach in Ihren Alltag integrieren, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag.

### Inhalte:

Vermittlung, wie Ernährung und Stressgeschehen zusammenhängen.

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

Wie sieht eine stressreduzierende Ernährung aus?

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

Konkrete Tipps und Tricks zur

- Verbesserung der Ernährung
- Planung, Vorbereitung und Umsetzung

Das richtige Essverhalten

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar (für ca. 12 Personen):
  - 4 Stunden mit einer gemeinsamen Zubereitung und Verkostung stressreduzierender Speisen (Die Trainerin nimmt alle Utensilien mit, es ist keine besondere Raumausstattung erforderlich)
  - 3 Stunden ohne Zubereitung und Verkostung
- Onlineseminar:  
3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Sina Schwenninger  
(siehe Profil Seite 52/53)

## Start Up Health – Gesundheit leicht gemacht!

Gesund leben – das wünschen sich viele. Doch häufig scheitert die Umsetzung an fehlenden Impulsen oder zu hohen Zielen. Wie Sie spielerisch und ohne übertriebenen Ehrgeiz mehr Gesundheit in Ihr Leben holen, erfahren Sie in diesem Workshop. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus leicht erlernbaren Übungen und motivierendem Hintergrundwissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainer:

Dr. Anton Schuegger  
(siehe Profil Seite 52/53)

## Online-Input:

### Meal Prepping – Gut geplant ist halb gegessen – in 30 Minuten!

Für gesunde Ernährung „To Go“ fehlen Ihnen die Zeit und gute Ideen für eine unkomplizierte Vorbereitung? Dann erfahren Sie in diesem Online Input, wie Sie schlau planen, welche Lebensmittel und Rezepte hierfür geeignet sind und wie eine gute Vorratshaltung aussehen sollte.

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Formate/Dauer zur Auswahl:

- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Sina Schwenninger  
(siehe Profil Seite 52/53)

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.“

Mahatma Ghandi

## **NEU** Move! Wie Sie Bewegung als bestes Wundermittel aller Zeiten ganz einfach in Ihr Leben holen!

Wie leicht es ist, für mehr Bewegung in Ihrem Leben zu sorgen, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag. Sie erhalten eine Fülle von Übungen für zuhause und Ihren Arbeitsplatz, die für jeden – auch weniger Sportliche – leicht umsetzbar sind. Die Einheiten sind so konzipiert, dass keine körperlichen Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Aus der Fülle der Möglichkeiten können Sie so Ihr individuelles „Move-Programm“ zusammenstellen.

Spielerisch und stressfrei gehen Sie gleich in die praktische Umsetzung, professionell angeleitet von einem Sportwissenschaftler. Auf dem Programm stehen Übungen „von Kopf bis Fuß“ und kurze Inputs zu den positiven Effekten von Bewegung – dem einfachsten und besten Wundermittel für ein gesundes Leben! für ein gesundes Leben!

### Inhalte:

- Halswirbelsäule, Kiefergelenk, Augen: Haltung, Ergonomie, viele praktische Übungen zur Entspannung und Kräftigung
- Unterer Rücken: Haltung, Ergonomie, viele praktische Übungen zu Entspannung und Kräftigung
- Aktive Bewegungspausen für den Rücken
- Aktive Bewegungspausen für den Nacken und unteren Rücken
- Leichtes Herz-Kreislauftraining (Flottes Gehen, 30 Minuten outdoor): Präventive Wirkungen für Blutgefäße, Stoffwechsel und Immunsystem
- Alltagsaktivitäten als kleine „Sporteinheiten“
- Sanfte Bewegung, entspannte Haltung und neue Energie: Qigong – Übungen im Stehen für jederzeit und überall
- Leichtes Krafttraining (20 Minuten): Arme, Schulter, Körpermitte, Beine: positive Wirkungen auf Gelenke, Immunsystem, Stoffwechsel, Praxisprogramm für zu Hause
- Impulsvorträge zu den positiven Effekten von Bewegung
- Selbstmotivation: Mein individuelles „Move-Programm“ zum Dranbleiben

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen (Es ist nur ein ausreichend großer Raum für Übungen im Stehen und auf Matten erforderlich. Eine Matte/dicke Decke müssen die TeilnehmerInnen selbst mitnehmen.)
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 15 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainer:

Dr. Anton Schuegger  
(siehe Profil Seite 52/53)

## Gut geschlafen? Impulse für einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Menschen kennen es: Trotz Müdigkeit stellt sich der Schlaf nicht ein und je mehr man es versucht, umso weniger gelingt es. 80 Prozent der Erwerbstätigen kennen Umfragen zufolge Schlafprobleme. Doch auch nur gelegentlichen Ein- bzw. Durchschlafproblemen kann vorgebeugt werden. Wie es gelingen kann, für optimale Schlafbedingungen zu sorgen oder wieder zu einem erholsamen Schlaf zu finden, ist Inhalt dieses Seminars/Vortrags.

### Inhalte:

- Abläufe und Wirkweisen des Schlafs
- Kennenlernen des eigenen Schlaftyps, Erarbeiten der eigenen Schlafbedürfnisse
- Schlafstörer und –förderer
- Kopfkino & Co: Analyse individueller Störfaktoren
- Entwicklung individueller Strategien
- Einfach einschlummern: Methoden zur Entspannung und Schlafförderung, z. B. Meditation, imaginative Techniken, Atemtechniken
- Neurobiologische Erkenntnisse: Das Unbewusste in seinen Dienst stellen

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainer:

Martin Wälde  
(siehe Profil Seite 53)

## Best of Rückengesundheit! Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe

Hilfe zur Selbsthilfe – nach diesem Motto wird in dem Workshop die Fülle an Möglichkeiten vorgestellt, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Die TeilnehmerInnen erhalten zahlreiche praktische Übungen und vielfältiges Wissen, mit dem sie selbst Einfluss auf ihre Rückengesundheit nehmen können.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar/Vortrag: ab 2 Stunden, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 2 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

*Dieses Thema bieten wir als Onlinekurs „Rückengesundheit goes online“ mit 3 Modulen 1,5 Stunden.*

### Trainer:

Dr. Anton Schuegger  
(siehe Profil Seite 52/53)



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

Just do it! Bei diesem Online-Input erproben Sie kurze, effektive Übungen gleich selbst, um Nacken- und Rückenverspannungen vorzubeugen oder zu lindern. Sie erhalten eine professionelle, genaue Anleitung und kurze Theorieinputs für das nötige Hintergrundwissen.

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Dr. Anton Schuegger

(siehe Profil Seite 52/53)

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

Zu viel Bildschirmarbeit kann die Augen überanstrengen und zu vielfältigen Beschwerden wie Reizungen, Sehbeschwerden, Kopfschmerzen etc. führen. Mit einfachen kurzen Übungen zur Augenentspannung und Stärkung der Kiefer- und Nackenmuskulatur steuern Sie gezielt dagegen.

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

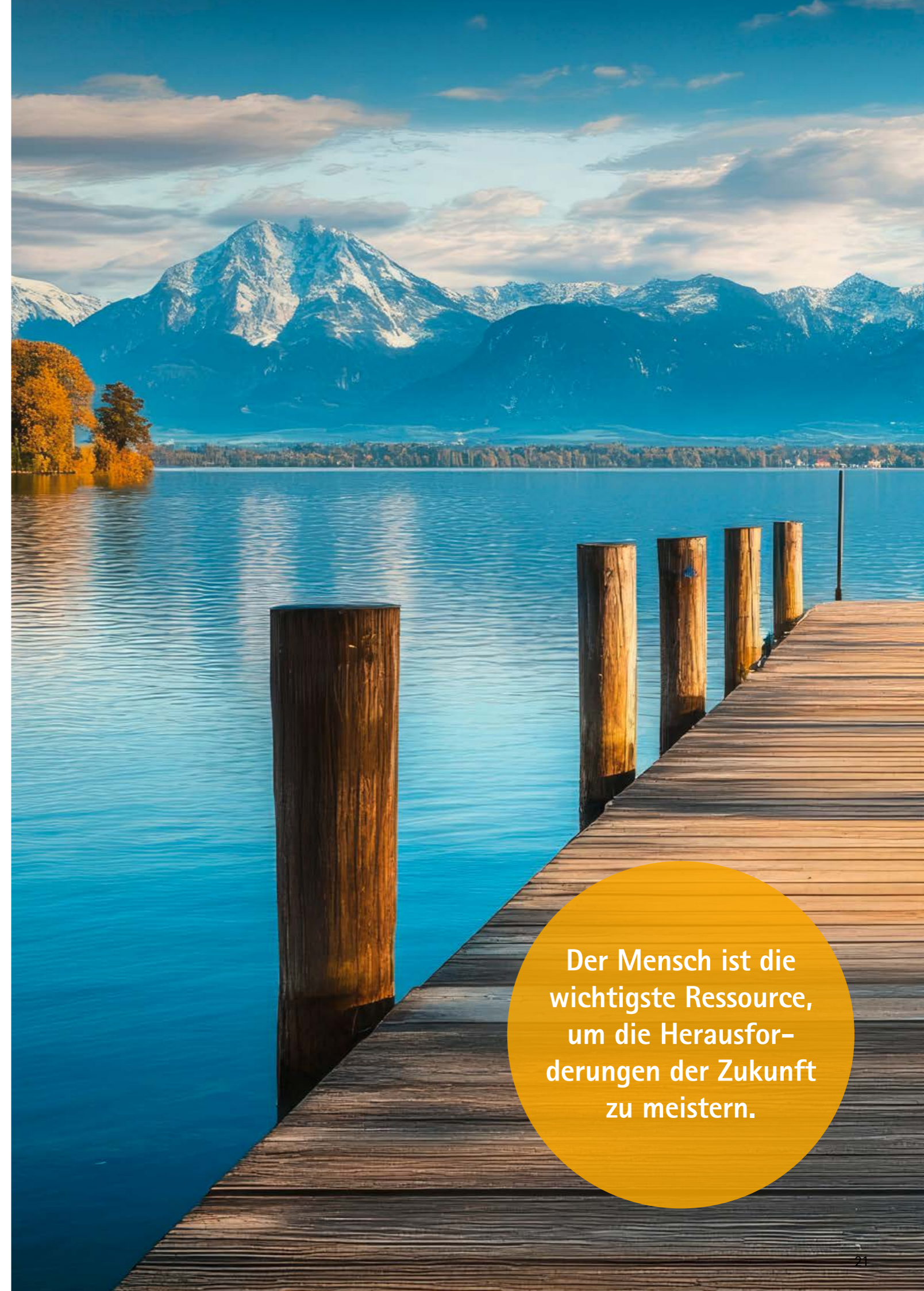
### Formate/Dauer zur Auswahl:

Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Dr. Anton Schuegger

(siehe Profil Seite 52/53)



Der Mensch ist die wichtigste Ressource, um die Herausforderungen der Zukunft zu meistern.





## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

Eigene Potenziale erkennen und ausbauen.

## **NEU** Digital Detox– Wie Sie die Grenze bestimmen! Digitale Medien in der richtigen Dosis

Keiner möchte sie missen – digitale Medien sind unverzichtbarer Bestandteil des Lebens geworden. Die ständige Verfügbarkeit von Informationen und die Möglichkeit zu fortwährender digitaler Präsenz eröffnet ungezählte Türen. Doch wie so oft zählt auch hier das richtige Maß – und das bestimmen Sie!

In diesem Vortrag erhalten Sie einfache Tricks und durchdachte Strategien, wie Sie in der Welt der unbegrenzten digitalen Möglichkeiten bewusst und selbstbestimmt agieren. So vermeiden Sie negative Folgen des „always on“, die oft unbewusst wirken, wie eine Erhöhung des Stresslevels, Beeinträchtigung der Konzentrationsfähigkeit oder des Wohlbefindens.

### Inhalte:

- Positive Effekte eines bewussten Umgangs mit den digitalen Medien: Stressreduktion, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, der Kreativität, der Produktivität, der Schlafqualität, von regenerativen Prozessen und Erhöhung der inneren Gelassenheit
- Digital Detox – alles eine Frage des Trainings!
- 8 Alltagstipps, um einfach „abzuschalten“
- Selbst das Maß bestimmen: digitale Möglichkeiten bewusst nutzen
- Let's start – Wie Sie das Erlernte sofort umsetzen!

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 - 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: 3,5 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Silke Engelke, Martin Wälde  
(siehe Profile Seite 52/53)

## **NEU** Bewusstes Pausenmanagement Kleines Mittel, große Wirkung!

Die Erholungsforschung ist sich längst einig: Kleine Offzeiten erhöhen die Produktivität, Motivation, Gelassenheit und nicht zuletzt die Gesundheit – nicht nur kurz-, sondern auch langfristig. Was in den Zeiten „zwischen durch“ an Potential steckt, erfahren Sie in diesem Onlinevortrag. Sie lernen einfache Methoden und schlaue Strategien kennen, um ein bewusstes Pausenmanagement in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren – auch bei einem vollen Terminkalender!

### Inhalte:

- Die kleine Pause zwischendurch – Konkrete kurz- und langfristige Effekte physiologisch erforscht!
- Mit diesen 4 Tipps laden Sie ganz bewusst und garantiert auf – und welche Pausen eher Energie rauben!
- Der richtige individuelle Mix – Methoden für die 4 wichtigsten Pausenarten: Von der Mikropause über die aktive Pause bis hin zur sozialen Pause und zur Ruhepause
- Ein bewusstes Pausenmanagement trotz hoher Arbeitsbelastung – wie geht das?
- Im Alltag verankern – langfristige Strategien zur effektiven Pausengestaltung

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Silke Engelke (siehe Profil Seite 52/53)



## NEU The Growth Mindset – In Wachstum denken!

„Don't stop“ – das ist der Takt in unserer heutigen Zeit schneller Veränderungen. Dynamik statt Stillstand, Weiterentwicklung statt Stagnation, Veränderung statt Status Quo – genau das sind auch zentrale Aspekte des Growth Mindset. Menschen, deren Denkweise auf Wachstum gepolt ist, verfügen über ein hohes Maß an Durchhaltevermögen, Selbstmotivation, Selbstbestimmtheit, Kritikfähigkeit – und gehen immer den nächsten Schritt.

„Never stop“ ist deren grundlegende Überzeugung und der Motor, um Vorhaben zum Erfolg zu führen. In diesem Seminar/Vortrag machen Sie sich bereits vorhandene Fähigkeiten bewusst, die Sie zu einem „Wachstumsdenker“ machen. Sie reflektieren Ihre individuellen Denkmuster, Haltungen und Sichtweisen, erkennen hemmende Faktoren und weiteres Wachstumspotential – immer mit dem Ziel, letztendlich auch darin zu wachsen.

### Inhalte:

- Neurobiologische Grundlagen zum Growth Mindset
- Growth Mindset versus Fixed Mindset
- Reflexion des persönlichen Mindsets und des eigenen Wachstumspotentials
- Entwicklung neuer Verhaltensroutinen
- Agilität als Basiskompetenz für ein berufliches Growth Mindset
- Tipps, um Herausforderungen anzunehmen und zu überwinden
- Stressresilienz und was diese mit dem eigenen Mindset zu tun hat
- Das Growth Mindset in der Praxis – Erarbeitung eines persönlichen Wachstumsplans

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Silke Engelke  
(siehe Profil Seite 52/53)

## Erfolgsfaktor Souveränität

### Wenn sympathische Ausstrahlung auf natürliche Autorität trifft

Souveränität ist eine Mischung verschiedenster Fähigkeiten und für unsere heutige Arbeitswelt wie gemacht. Zu dieser gewinnenden Ausstrahlung zählen Zielstrebigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Lösungsorientierung, uneitleles Selbstvertrauen und das richtig Maß an Fehlertoleranz. Echtes Selbstvertrauen, das besticht, ohne überlegen sein zu müssen.

In diesem Seminar entdecken Sie, wie viele dieser Eigenschaften schon in Ihnen stecken und wie Sie diese weiter ausbauen und davon profitieren können.

### Inhalte:

#### Was ist Souveränität?

- Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage: Wie wird man souverän?
- Mehr als die Summe seiner Teile: Das komplexe Zusammenspiel vieler Faktoren

#### Das „Geheimnis“ der Souveränität

- Was macht einen souveränen Menschen wirklich aus?
- Die Säulen einer souveränen Haltung:
  - (Selbst)Reflexion – Überlegtheit statt Überlegenheit
  - Gegenwarts- und Zukunftsorientierung – Lösungen statt Fehlersuche
  - Sachlichkeit statt Provokationen
  - Selbstvertrauen ohne Misstrauen
  - Realitätssinn – mit allen Zweifeln und Unsicherheiten, Möglichkeiten und Grenzen
  - Selbstakzeptanz – mit allen Stärken und Schwächen
  - Schon souveräner als gedacht? Der Blick auf bereits vorhandene individuelle Ressourcen und Erfolgserlebnisse

#### Vom Wissen zum Handeln – Selbst-wirksam werden

- Wie kann Souveränität weiter ausgebaut und im Alltag gelebt werden?
- Von Vorbildern lernen – kein Meister fällt vom Himmel!
- Wie aus kleinen Schritten Meilensteine werden
- Seine Erfolge feiern – Selbstlob stinkt nicht!

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

*Dieses Thema bieten wir auch speziell für Führungskräfte an:*

*„Souveränität – Die „menschliche Superkompetenz“ im Führungsalltag“  
(nähere Informationen auf Anfrage)*

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Kathrin S. Müller,  
Susanne Rosenegger, Bettina Stark,  
Margit Weinert  
(siehe Profile Seite 52/53)

**Bundesweit  
vor Ort!**

Vom Allgäu bis an die Nordsee – Wir kommen gerne zu Ihnen!

## Erfolgsroutinen

### Wie Sie mit der Kraft der Mini-Gewohnheiten jedes Ziel erreichen!

Um ihre individuellen Ziele – egal ob berufliche, persönliche oder gesundheitliche Vorhaben – zu erreichen, nutzen viele erfolgreiche Menschen die große Kraft von Routinen. Es sind positive Mini-Gewohnheiten – zu klein um damit zu scheitern – die eine große Kraft entwickeln. Mit dieser überlegenen Strategie der Gewohnheitsbildung werden schwierige Vorhaben ganz einfach zum Selbstläufer. Das Schöne daran: Der Effekt überträgt sich auch auf andere Bereiche!

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

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### Trainerin:

Silke Engelke

(siehe Profil Seite 52/53)

## **[NEU]** Selbstführung – oder die Kunst zu wissen, wo's lang geht! Mit Mindful Self-Leadership in Zeiten hoher Komplexität den Weg bestimmen

Selbstführung ist ein großes Wort – völlig zu Recht. Denn es umfasst eine Vielzahl an Fähigkeiten: Klarheit über gesetzte Ziele, Wissen über eigene Prioritäten und Denkweisen und nicht zuletzt die Stärke, die richtigen Schritte zu gehen. Ohne diesen inneren Kompass ist kein maximal zielgerichtetes und dabei authentisches Handeln möglich – gerade in Zeiten hoher Komplexität unverzichtbar.

In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie innovative Inputs und Impulse, um auch in turbulenten Zeiten mit Selbstführung immer auf dem Weg die „Bodenhaftung“ zu bewahren – auch wenn andere Kräfte wirksam werden. Sie erfahren, wie Sie dieses Mindset konkret umsetzen und entwickeln alltagstaugliche „Hands-On-Strategien“.

#### Inhalte:

##### Die positiven Effekte von Selbstführung:

- Selbstmotivation durch ein authentisches Mindset
- Mehr Gelassenheit auch bei großen Herausforderungen
- Bewusstes Ressourcenmanagement im Sinne einer ausgewogenen Work-Life-Balance
- Erhöhung der Flexibilität und Reaktionsfähigkeit
- Steigerung der Handlungsfähigkeit bei realistischer Einschätzung des eigenen Spielraums

##### Mindfulness im Berufsalltag

- Achtsamer Umgang mit schwierigen Gedanken & Gefühlen: emotionale & mentale Selbstregulation
- Mindfulness Methoden für den Alltag

##### Entwicklung individueller Umsetzungsmöglichkeiten für folgende Fragen:

- Wie kann eine effektive Selbstführung konkret umgesetzt werden?
- Welche Hindernisse sind „Teil des Programms“

Zahlreiche praktische Übungen und Inputs zur Steigerung der Selbstführung

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Wir bieten dieses Thema auch speziell auf Führungskräfte zugeschnitten mit dem ergänzenden Schwerpunkt der Mitarbeiterführung.

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### Trainerin:

Silke Engelke

(siehe Profil Seite 52/53)

Wissen „to go“!  
Unsere Onlinevorträge  
vermitteln Wissen  
kurz und gut!



## Selbst- und Zeitmanagement

### Die Kunst, das Richtige zu tun

Alles sofort und immer anders – unsere Berufswelt erfordert ein Selbst- und Zeitmanagement, mit dem Sie heute die Weichen für mehr Entlastung und Effizienz in der Zukunft stellen.

In diesem Seminar/Vortrag erfahren Sie, warum reine Disziplin und lange To-Do-Listen nicht zum Erfolg führen. Denn Zeit ist bekanntlich eine begrenzte Ressource und der kluge Umgang damit wichtiger denn je.

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Margit Weinert, Bettina Stark (siehe Profile Seite 52/53)

## Durchsetzungs-Stark im Beruf

### Wie Sie sich für sich selbst stark machen!

Was macht im Beruf durchsetzungsstark? Die Antwort liegt schon im Begriff: Es geht um authentische Stärke, verbunden mit der richtigen Portion Selbstbewusstsein. Und ist dabei weit entfernt von jeder Ellenbogen-Mentalität.

In diesem Seminar reflektieren Sie für sich passende, konstruktive Haltungen, um berufliche (und persönliche) Ziele zu verfolgen. Sie machen sich innere und äußere Hindernisse bewusst, die Sie daran hindern, sich für sich selbst „stark zu machen“.

#### Inhalte:

- Was bedeutet für mich Durchsetzungsstärke, was verbinde ich mit diesem Begriff?
- Welche Ziele und Bedürfnisse treiben mich an? Wofür möchte ich mich „stark“ machen?
- Welche inneren und äußeren Hindernisse gibt es?
- Wie kann ich meine Ziele auf konstruktive und dennoch effektive Weise erreichen?
- Welche Haltungen helfen mir dabei? Wie kann ich klare Grenzen ziehen?
- Welche kommunikativen und körpersprachlichen „Werkzeuge“ unterstützen mich dabei?

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profil Seite 52/53)

## Yes I can!

### Wie Sie flexibel und stark mit Veränderungen umgehen

Nicht nur in der heutigen Arbeitswelt ist Flexibilität gefragt. Die Fähigkeit, sich immer wieder neu auf Veränderungen einstellen zu können, begleitet unser ganzes Leben. Und ist in unserer (Arbeits)Welt im Wandel wichtiger denn je.

In diesem Seminar entdecken Sie Potentiale, um offen und stark mit Veränderungen umzugehen. Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie spielerisch und mit Freude Ihren inneren Handlungsspielraum erweitern können. So fördern Sie für sich passende Haltungen, die Sie in Ihrer Offenheit für Veränderungen unterstützen.

#### Inhalte:

- Von einer Veränderung zur nächsten? Zeit für eine echte Strategie
- Von der Komfortzone in die Lernzone – Methoden für mehr Sicherheit im Umgang mit Veränderungen
- Vom Reagieren zum Agieren – wie Sie Eigeninitiative und Flexibilität täglich trainieren können
- In Lösungen denken – wie eine veränderte Sichtweise das Verhalten und die täglichen Ergebnisse beeinflusst

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Michaela Suchy, Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profile Seite 52/53)

## The Best Age

### Was Sie stark macht

Welches Selbstbewusstsein benötige ich, um auch in der „2. Halbzeit“ voll im (Berufs)Leben zu stehen? Sind mir alle meine Stärken und der Wert meiner Arbeit bewusst? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie in diesem Seminar/Vortrag. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und mental gesund erhalten, um die kommenden Berufsjahre mit Energie und Gelassenheit zu meistern.

#### Inhalte:

- Die Stärken der Best Ager
- Bekannte/unbekannte persönliche Stärken erkunden
- Als Teil vom Team: fachliche und soziale Kompetenzen einbringen
- Der Motor: Was motiviert mich in meiner Tätigkeit? Wie kann ich dies erhalten?
- Selbstfürsorge: Was nimmt mir, was gibt mir Kraft? Wie kann ich klare Grenzen setzen?
- Krafttankstellen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben
- Win-Win: die hohe Effektivität von altersgemischten Teams

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Kathrin Jakschik, Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profile Seite 52/53)

## Das 7+7 gesunder Lebensführung Modernste Erkenntnisse für mentale Stärke

Sie wollen wissen, wie Ihr Gehirn und Körper optimal zusammenarbeiten und welchen Einfluss Ihre mentale Einstellung auf körperliche Prozesse, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit hat?

7 Resilienzfaktoren und 7 Techniken zur Stärkung der mentalen Kraft sind das 7 + 7 gesunder Lebensführung. Es basiert auf den modernsten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und ist ein Schlüssel für Erfolg und Lebensfreude.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainer:

André Kellner  
(siehe Profil Seite 52/53)

## Mit Serendipität einen Schritt voraus! Wie Sie ungeahntes Erfolgspotential nicht dem Zufall überlassen

Von Kolumbus Entdeckung Amerikas bis hin zur Erfindung des Penicillins – bei vielen Erfolgsgeschichten hatte der Zufall seine Hände im Spiel. Die empirische Forschung beschäftigt sich zunehmend mit diesem Phänomen des „glücklichen Zufalls“, der Serendipität.

Menschen, die dem Zufall eine Chance geben, sind im Vorteil. Sie erkennen unerwartetes Erfolgspotential und nutzen es. Während andere einem strikten Kurs folgen, ungeahnte Chancen nicht erkennen, verfügen sie über eine gelassene Offenheit und ergreifen „das Glück beim Schopf“. Entscheidend für diese Fähigkeit sind spezielle Eigenschaften. Eine Konstellation aus Flexibilität, Frustrationstoleranz und Neugierde bestimmt ihr Denken und Tun. Dadurch schaffen, erkennen und nutzen sie mehr Gelegenheiten.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Aspekte zu dieser gelassenen Wachsamkeit führen, machen sich Ihre bereits vorhandenen serendipitären Kompetenzen bewusst und können sie gezielt weiterentwickeln. Gerade in unserer heutigen Arbeitswelt, in der strikte Pläne oft von der Realität überholt werden, ein entscheidender Vorsprung.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Silke Engelke, Sina Schwenninger,  
Martha Selbertinger, Margit Weinert  
(siehe Profile Seite 52/53)

**Kurz und gut!**  
Alle Themen sind  
als Online-Input ab  
30 Minuten Dauer oder  
als Online-Insight mit  
bis zu 2 Stunden  
Dauer buchbar!



## Azubiseminar 5.0. Ein starker Auftritt von Anfang an.

Die Arbeitswelt von heute stellt vielfältige Anforderungen an den Nachwuchs. Häufig ist es nur eine Frage des „Gewusst wie“, damit ein erfolgreicher Start ins Berufsleben gelingt. Ziel dieses praxisorientierten Workshops ist es, die Selbstsicherheit und Professionalität im persönlichen Auftreten, Kommunizieren und Handeln zu stärken.

### Inhalte:

- Der erste Eindruck zählt – positive Ausstrahlung und Umgangsformen
- Eigene Stärken greifbar machen und klar benennen können
- Die Bedeutung der eigenen Einstellungen erkennen und gegebenenfalls verändern
- Wie sag ich’s richtig! Kommunikationstechniken, die den (Berufs)Alltag erleichtern
- Ein gemeinsames Verständnis von souveränem Auftreten entwickeln und es von unsicherem, überheblichem Verhalten abgrenzen

### Zielgruppe:

Auszubildende und BerufseinsteigerInnen


### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

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

### TrainerInnen (alternativ):

Anett Weber-Pöpsel, Michaela Suchy, Susanne Rosenegger, Claudia Schubert (siehe Profile Seite 52/53)



Weiterbildung erhöht  
das Know-How  
im Unternehmen als  
wichtigste Ressource.





## Kommunikation / Konfliktmanagement

Für eine zielführende und  
konstruktive Kooperation.

## Die Kunst der passenden Worte Wie sag ich's richtig?

In diesem Seminar erhalten Sie eine Toolbox mit kommunikativen Tipps & Tricks für Situationen, bei denen die Wahl der richtigen Worte durchdacht sein sollte. Gemeinsam mit unserer/m ExpertIn entwickeln Sie Lösungsoptionen für unterschiedlichen Themen und Situationen. Die Bearbeitung von (Ihren) konkreten Praxisfällen steht dabei im Vordergrund, von der alle TeilnehmerInnen für den eigenen Berufsalltag profitieren.

Die Kunst der passenden Worte kann aus vielen Facetten bestehen: konstruktive Fragetechniken, das Vermeiden von Stolpersteinen, die optimale Vorbereitung auf schwierige Gespräche, eine selbstbewusste Haltung, klare Statements statt vieler Worte etc. In dem Workshop lernen Sie, diese gekonnt einzusetzen!

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Silke Engelke, Martha Selbertinger, Susanne Rosenegger, Margit Weinert (siehe Profile Seite 52/53)

**Kurz und gut!**  
Alle Themen sind  
als Online-Input ab  
30 Minuten Dauer oder  
als Online-Insight mit  
bis zu 2 Stunden  
Dauer buchbar!



## Konflikte konstruktiv lösen können

### Eine Schlüsselkompetenz für heute und morgen!

Gerade in Zeiten großer Veränderung steigt auch das Konfliktpotential. In problematischen Situationen souverän und konstruktiv agieren zu können, ist eine zentrale Zukunftskompetenz. Denn Konflikte kosten nicht nur Nerven, sie beeinträchtigen auch das Arbeitsklima und die Zusammenarbeit. Wie spreche ich unangenehme Themen an? Welches Hintergrundwissen über Konfliktverhalten gibt mir mehr Klarheit?

Wie kommuniziere ich deeskalierend und dabei klar? In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie Hintergrundwissen und Handlungsoptionen, um Konflikte in Ihrem Umfeld lösungsorientiert anzugehen statt kräftezehrend auszusitzen.

#### Inhalte:

##### Wichtiges Hintergrundwissen zu Konflikten

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

##### Professioneller Umgang mit Konflikten:

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

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Anja Pflaum, Michaela Suchy, Martin Abel, Susanne Rosenegger, Silke Engelke, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profile Seite 52/53)

## Konkrete Gesprächsinstrumente für die Konfliktklärung

### Wie Sie mediative Gesprächsmethoden gezielt einsetzen

Wie sag ich's richtig? Gerade in Konflikten ist guter Rat manchmal teuer! In diesem Praxistraining werden vermittelnde und deeskalierende Gesprächstechniken für die Konfliktklärung und -lösung ganz konkret vorgestellt und erprobt. Systemisch orientierte Fragen sind dabei ebenso Inhalt wie eine förderliche innere Haltung und ein strukturierter Gesprächsablauf. Sie erhalten hilfreiches Praxiswissen aus der Mediation, um Konflikte professionell und zielgerichtet zu bearbeiten.

#### Inhalte:

##### Kreislauf der Konfliktbewältigung:

- Vom Problem zur Lösung
- Schutzstrategien der Konfliktbeteiligten und ihre Auswirkungen
- Der Weg hin zum Anliegen und damit zur Souveränität
- Unterstützende Haltungen entwickeln
- Mehrstufiger Gesprächsablauf einer Konfliktklärung

##### Reden hilft! – Gesprächsführung im Konflikt:

- Verstehen wollendes Zuhören mit systemischen Fragestellungen
- Themen und Anliegen ergründen
- Feedback – konstruktive und wertschätzende Rückmeldung
- Fragebögen zur intensiven Vorbereitung eines Konfliktgespräch und anschließende Selbstreflexion

#### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte etc.

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

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

Einige unserer Themen sind auch für Einzelpersonen buchbar!



[ WEITERE  
INFOS ]

## Keep Cool – Der konstruktive Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

Der Umgang mit manchen Menschen im Berufsleben hat es in sich – ob Kunden, GeschäftspartnerInnen oder KollegInnen. Dafür braucht man die richtigen Methoden, um die „Regie zu behalten“ und um Gesprächssituationen durch eine konstruktive und dennoch zielführende Kommunikation die gewünschte Richtung zu geben. Das spart Zeit und Nerven – und ist Inhalt dieses Seminars.

Der Praxisbezug steht dabei im Vordergrund. Für verschiedene Modellsituationen aus Ihrem Berufsalltag erhalten Sie bewährte Techniken aus der Kommunikation, um präventiv zu agieren und Gespräche gezielt zu steuern. Sie erfahren von unserem Experten, welche inneren Haltungen es Ihnen ermöglichen, Gesprächsfallen zu vermeiden, eine gute innere Distanz einzunehmen und falls erforderlich auch klare Grenzen zu ziehen. So schonen Sie Ihr Nervenkitzel und bleiben stark in einem anspruchsvollen Berufsfeld.

### Inhalte:

- Abgrenzung von schwieriger Situation zu schwierigem Zeitgenossen
- Klärung möglicher Motive: Was sich hinter dem Verhalten schwieriger Zeitgenossen verbergen kann
- Gewusst wie: Kommunikationstechniken und -strategien, um konstruktiv und dennoch zielsicher Gespräche zu führen
- Keine Chance für Gesprächsfallen: Wie Sie Standards einfordern und Sachlichkeit aufrecht erhalten
- Die Regie behalten: Wie Sie bei Provokationen souverän bleiben
- Auf die Haltung kommt es an: Was uns „selbst-sicher“ und souverän agieren lässt
- In guter Distanz: Die eigene Widerstandskraft stärken, Energie-Tankstellen etablieren

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Martin Wälde, Thomas Rausch, Michaela Suchy, Martha Selbertinger, Martin Abel, Margit Weinert, Bettina Stark

(siehe Profile Seite 52/53)

## Deeskalationstraining für „schwierige“ Situationen Der Klügere bleibt souverän!

Gerade bei persönlichen oder grenzüberschreitenden Angriffen reagieren wir häufig spontan und nicht selten emotional. Ob wir damit zu einer Entlastung der (eigenen) Situation beitragen, ist jedoch oft nicht vorhersehbar. Souveräne Deeskalation hingegen folgt einer durchdachten Strategie – und ist Inhalt dieses Seminars.

Sie lernen die „wahren“ Gründe kennen, die zu einer Eskalation führen. Denn wer erkennt, was emotional „geladene“ Menschen wirklich wollen, kann das verbale Duell gewinnen, ohne dass es Verlierer gibt. Zudem erfahren Sie, dass die beste Deeskalation Gespräche gleich von Beginn an und gezielt in eine konstruktive Richtung lenkt. Für Situationen, in denen präventive Maßnahmen nicht greifen, lernen Sie praxistaugliche Deeskalationstechniken kennen, bis hin zum Setzen klarer Grenzen.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen und Führungskräfte

### Formate/Dauer zur Auswahl:


Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen

- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Martin Abel, Margit Weinert, Bettina Stark  
(siehe Profile Seite 52/53)

Als weiteres Deeskalationsthema bieten wir als Onlineseminar: „Deeskalation am Telefon – Das hilft, wenn Argumente nicht mehr helfen“  
(nähere Informationen auf Anfrage)



„Das Geheimnis des Vorwärtkommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun.“

Mark Twain





## Führung

Gemeinsam erfolgreiche Wege gehen.

## Einführung in psychische Erkrankungen und Umgang mit psychisch belasteten und/oder erkrankten MitarbeiterInnen

Die Zahl der psychischen Erkrankungen und die daraus resultierenden Fehltageliegen seit 2010 um 56 Prozent. Verbunden mit langen Ausfallzeiten können die Auswirkungen für die Betroffenen selbst, aber auch für den Arbeitgeber schwerwiegend sein.

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

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen, MitarbeiterInnen aus dem Personalwesen, Betriebs-, Personalräte

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 0,5 - 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: nach Abstimmung
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainer (alternativ):

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

## [NEU] Führung im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz – Handeln in einer sich wandelnden Welt

In einer Ära, in der Künstliche Intelligenz (KI) zunehmend Einfluss auf die Arbeitswelt nimmt, stehen Führungskräfte vor der Herausforderung, sich an diese schnellen Veränderungen anzupassen. Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die sich mit den Herausforderungen und Chancen der KI auseinandersetzen und ihre Führungskompetenzen in einer sich schnell wandelnden Welt weiterentwickeln möchten.

Sie erhalten praxisnahe Ansätze zur erfolgreichen Führung in einer von KI geprägten Welt, Werkzeuge und Strategien, um die Zusammenarbeit im Team zu optimieren, generationsübergreifende Führung zu meistern und sich flexibel an die Veränderungen durch KI anzupassen.

### Inhalte:

#### Führung im Zeitalter der KI

- Die Rolle der Führungskraft in einer KI-gesteuerten Umgebung
- Anpassung von Führungsstilen an neue Technologien und Arbeitsmethoden
- Integration von KI-Tools in den Führungsalltag

#### Zusammenarbeit im Team

- Koordination und Kommunikation in einem durch KI beeinflussten Arbeitsumfeld
- Förderung der Teamdynamik und Zusammenarbeit zwischen Mensch und Maschine
- Umgang mit neuen Anforderungen und Veränderungen im Team

#### „Alte“ und „neue“ Welt: Ein Wandel in der Führung

- Vergleich der traditionellen Führungskonzepte mit den Anforderungen der modernen KI-Welt
- Anpassung von Führungsstrategien an die digitale Transformation
- Best Practices für den Übergang von traditionellen zu digitalen Arbeitsmethoden

#### Generationenübergreifende Führung im KI-Zeitalter

- Herausforderungen und Chancen der Führung verschiedener Generationen in einer digitalen Welt
- Berücksichtigung der Bedürfnisse und Erwartungen der Generationen, von Babyboomern bis Generation Z
- Vorbereitung auf die zukünftige Generation Alpha und deren Einfluss auf die Arbeitswelt

#### Menschen verstehen und Veränderungen begegnen

- Psychologische Aspekte der Veränderung und der Einfluss von KI auf das Arbeitsumfeld
- Strategien zur Unterstützung und Motivation der Mitarbeitenden während des Wandels
- Entwicklung von Fähigkeiten zur emotionalen Intelligenz und Empathie in der digitalen Welt

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 2 Tage, für ca. 12 Personen  
*Dieses Thema bieten wir auch mit einer eintägigen Dauer an und stimmen die von Ihnen priorisierten Inhalte individuell ab.*
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Bettina Stark  
(siehe Profil Seite 52/53)

## Klare Kommunikation Die Winner-Kompetenz im Führungsalltag

Die aktuellen Herausforderungen haben es mehr als deutlich gemacht: Führungskräfte, die gekonnt kommunizieren, haben einen klaren Vorsprung. Sie sind erfolgreicher, erreichen eine höhere Effektivität und eine konstruktive Arbeitsatmosphäre im Team. Dies bewirkt eine Entlastung für den eigenen Führungsalltag und für das gesamte Team, auch in belastenden Zeiten.

Was machen sie richtig gut? Worauf achten sie besonders? Wie gelingt ihnen der Spagat zwischen Klarheit, Zielführung und Konstruktivität? In diesem Seminar/Vortrag erfahren Sie, über wie viele kommunikative Winner-Kompetenzen Sie schon verfügen und um welche Aspekte Sie Ihren Führungsalltag noch erweitern möchten.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen (für angehende Führungskräfte empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar: Dauer nach Abstimmung, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### TrainerInnen (alternativ):

Dagmar Christadler, Thomas Rausch, Martin Abel, Susanne Rosenegger, Bettina Stark, Margit Weinert (siehe Profile Seite 52/53)

Für die aktuellen Herausforderungen brauchen Führungskräfte mehr denn je Stärke und Belastbarkeit. Mit unserem Programm bieten wir Themen, die speziell auf die besonderen Anforderungen von Führungskräften abgestimmt sind.



**WEITERE  
INFOS**

Alles, was Führungskräfte stark macht!

Für Führungskräfte bieten wir ein spezielles Fortbildungsprogramm „Gesundheitsakademie für Führungskräfte“.

Gerne senden wir Ihnen nähere Informationen zu!



## Teamresilienz – Gemeinsam Herausforderungen meistern

### Voraussetzungen für mehr Widerstandsfähigkeit im Team schaffen

Welche Führungskraft würde sich nicht ein Team von „Stehauf-Männchen“ wünschen, gerade in Zeiten hoher Belastung? Resilienz ist die Schlüsselkompetenz, die nicht nur jeden einzelnen, sondern auch gesamte Teams widerstandsfähiger macht – wenn die Voraussetzungen stimmen.

Wie Sie als Führungskraft Ihrem Team gezielt einen förderlichen Rahmen und Impulse geben, um mehr Flexibilität, Stärke und Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen zu entfalten, erfahren Sie in diesem Seminar.

#### Inhalte:

Was ist Resilienz – Ausdauer, Robustheit, Widerstandsfähigkeit, Handlungskraft...?

- Wissenschaftlich erforscht:  
Das Geheimnis der inneren Stärke
- Was macht einen resilienten Menschen wirklich aus? – Die 7 Säulen der Resilienz
- Angeboren, erlernt, trainiert oder die Frage: Wie wird man resilient?
- Wie kann man Resilienz trainieren?  
Welche Hilfsmittel und Methoden unterstützen uns dabei?

Wie kann Teamresilienz gefördert werden?

- Der Blick aufs Team:
  - Vor welchen aktuellen Herausforderungen stehe ich gerade mit meinem Team?
  - Resilienz-Check des Teams –  
Wo steht mein Team aktuell?
- Welche elementaren Bedürfnisse müssen erfüllt werden, um Teamresilienz zu ermöglichen?
  - Von E wie Entfaltung bis S wie Sicherheit
  - Situative Anpassung des Führungsstils
- Resiliente Teams sind in Bewegung
  - Die Regulationsbereiche resilienter Teams
  - Vertrauensbildende Führung und Fehlerkultur als Voraussetzung für Flexibilität
- Kommunikation in resilienten Teams
  - Kommunikation mit klaren Regeln –  
offen und wertschätzend
  - Transparenz und Austausch fördern  
mit gemeinsamen Routinen
  - Wie gehe ich als Führungskraft  
mit belasteten Mitarbeitern um?

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1–2 Tage, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
Dauer nach Abstimmung,  
für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input  
oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach  
individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen  
(oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Silke Engelke, Martha Selbertinger, André Kellner,  
Margit Weinert, Bettina Stark  
(siehe Profile Seite 52/53)

## Führung bei Herausforderungen mit Positive Leadership

### Erfolgreich führen mit dem PERMA-Modell

Zunehmender Leistungs- und Innovationsdruck bei immer komplexerer Lage, Teammitglieder motivieren und binden – Führungskräfte müssen mit einer Vielzahl von Herausforderungen umgehen. Gerade dafür eröffnet das Konzept des Positive Leadership sehr wirksame Herangehensweisen. Sie basiert auf der sehr gut erforschten Positiven Psychologie und fördert als Führungsansatz bewusst und systematisch Stärken, Motivation und Engagement der Teammitglieder. Was einen „positive Leader“ ausmacht und wie die Umsetzung im Führungsalltag konkret aussehen kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen  
(für angehende Führungskräfte  
empfehlen wir eine 2-tägige Dauer)
- Onlineseminar:  
Dauer nach Abstimmung,  
für bis zu ca. 10–12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input  
oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach  
individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen  
(oder nach Abstimmung)

#### TrainerInnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Silke Engelke  
(siehe Profile Seite 52/53)

**Kurz und gut!**  
Alle Themen sind  
als Online-Input ab  
30 Minuten Dauer oder  
als Online-Insight mit  
bis zu 2 Stunden  
Dauer buchbar!



## Krankheitsbedingte Fehlzeiten

### Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten

Krankheitsbedingte Fehlzeiten stellen einen enormen Kostenfaktor dar. Fundiertes Know-how über rechtliche Aspekte ist daher für alle mit diesem Thema Betrauten von größtem Nutzen. Unsere juristische Expertin für Arbeitsrecht vermittelt Ihnen kompakt und praxisnah rechtliches Hintergrundwissen und die neue Rechtsprechung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement nach § 167 II, dem Präventionsverfahren nach § 167 II SGI, der krankheitsbedingten Kündigung und dem Schwerbehindertenrecht. Sie erhalten anschauliche Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und wertvolle Tipps, die Ihre eigene Praxis bereichern.

#### Inhalte:

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

#### Zielgruppe:

Personalleiter, MitarbeiterInnen des Personalwesens, Führungskräfte, Geschäftsführung, Betriebs-, Personalräte sowie MitarbeiterInnen, die mit diesem Bereich betraut sind

#### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

*Dieses Thema bieten wir für Einzelpersonen buchbar an.  
Termine und Preise auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)*

#### Trainerin:

Angela Huber  
(siehe Profil Seite 52)



## Themen im rechtlichen Kontext

Mit rechtlichem Wissen  
auf dem neuesten Stand

Diese Seminarthemen sind für Einzelpersonen buchbar – Termine auf



[ WEITERE  
INFOS ]



## Betriebliches Eingliederungsmanagement Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten

Dieses Seminar vermittelt Ihnen praxisnahes Wissen für mehr Sicherheit im Umgang mit erkrankten MitarbeiterInnen. Sie lernen die Chancen und Risiken bei der Ein- und Durchführung des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) kennen und erhalten konkrete Hilfestellung bei dessen Umsetzung. Sie bekommen zudem bewährte Instrumente und Methoden an die Hand, um Ihr BEM zu optimieren und Erst-/ Fallgespräche mit den betroffenen MitarbeiterInnen zu verbessern.

### Inhalte:

- Grundlagen und neue Urteile im BEM
- Rechtliche Rahmenbedingungen des BEM – von der Betriebsvereinbarung bis zum Datenschutz
- Ziele, Nutzen und Strukturen des BEM
- **Einzelfallmanagement in der Praxis:** Verschiedene Methoden der Wiedereingliederung, von technischen über organisatorische bis hin zu personellen Maßnahmen
- Konstruktive Gesprächsführung im BEM

### Zielgruppe:

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

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: ab 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Dieses Thema bieten wir für Einzelpersonen buchbar an.  
Termine und Preise auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

### Trainerin:

Angela Huber  
(siehe Profil Seite 52)

## Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter MitarbeiterInnen

Nach wie vor besteht Unsicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten MitarbeiterInnen, dabei handelt es sich um die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Arbeitsunfähigkeit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine erfolgreiche Begleitung und Wiedereingliederung gestaltet werden kann. Sie bekommen praktische Tipps für mögliche Maßnahmen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement und für den sensiblen Umgang mit psychisch belasteten MitarbeiterInnen.

### Inhalte:

- Besonderheiten bei der beruflichen Wiedereingliederung psychisch erkrankter MitarbeiterInnen erkennen und das Thema richtig in die Ihnen bekannten Verfahren des BEM einordnen
- Kenntnis über Methoden und Maßnahmen, um MitarbeiterInnen mit psychischen Beeinträchtigungen erfolgreich zu begleiten und wiederenzugliedern
- Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit
- Überblick über präventive Maßnahmen zur Reduzierung von psychischen Belastungen
- Sie werden für eine angemessene Grenze Ihrer Fürsorge sensibilisiert

### Zielgruppe:

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

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Dieses Thema bieten wir für Einzelpersonen buchbar an.  
Termine und Preise auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

### Trainerin:

Angela Huber  
(siehe Profil Seite 52)

## Betriebliches Eingliederungsmanagement. Praxisworkshop So optimieren Sie Ihre Verfahren

Das Seminar legt den Schwerpunkt auf die Optimierung Ihres Verfahrens im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM). Sie lernen einzelne Maßnahmen kennen, z. B. bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes oder bei der Antragsstellung. Sie erfahren wie ein Maßnahmenplan erfolgreich umgesetzt wird und was in Ihrer Praxis beibehalten oder verbessert werden kann. Anhand der aktuellen Rechtsprechung analysieren Sie, ob Ihr BEM auf dem neuesten Stand ist. Zudem lernen Sie besondere Gesprächssituationen zu meistern.

### Inhalte:

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

### Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte, Vertrauenspersonen der Menschen mit Behinderungen (Basis-BEM-Kenntnisse sollten vorhanden sein)

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

Dieses Thema bieten wir für Einzelpersonen buchbar an.  
Termine und Preise auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

### Trainerin:

Angela Huber  
(siehe Profil Seite 52)

Alle Seminartermine für Einzelpersonen  
finden Sie hier:



[ WEITERE  
INFOS ]

## Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement

Von der Theorie in die Praxis – das ist das Motto dieses Workshops, in dem die gekonnte und sichere Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) im Mittelpunkt steht. Durch intensives Training an konkreten Beispielen lernen Sie, wie Sie die richtige Balance – zwischen der Nähe zur Person und der Klarheit in der Sache – in Erst- und Fallgesprächen finden. Zudem werden schwierige Gesprächssituationen analysiert und hilfreiche Methoden zur Konfliktlösung und -prävention vermittelt.

### Inhalte:

- Konstruktive Gesprächsführung im BEM, lösungsorientierte Kommunikation
- Mögliche Konfliktarten/-verläufe innerhalb und außerhalb des BEM Prozesses
- Gesprächstechniken für herausfordernde Gesprächssituationen und Konfliktprävention
- Mediation als hilfreiche Methode zur Konfliktlösung
- Erarbeiten eines Gesprächsleitfadens als praktische Hilfestellung
- Einzelfallmanagement in der Praxis
- Rollendistanz: Nähe zur Person, Abstand zur Sache
- Mobbing – ja oder nein?  
Arbeitsrechtliche Einordnung und Abgrenzung

### Zielgruppe:

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

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

*Dieses Thema bieten wir für Einzelpersonen buchbar an.  
Termine und Preise auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)*

### Trainerin:

Angela Huber  
(siehe Profil Seite 52)

## Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers Wegschauen ist teuer

Der Arbeitgeber ist aufgrund seiner Fürsorgepflicht zum Schutz vor Mobbing verpflichtet. Zudem verursacht es immense Kosten durch Fehlzeiten, Fluktuationen und ein unproduktives Arbeitsklima. In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiches Hintergrundwissen und konkrete Handlungsoptionen, um diesem schwer greifbaren Phänomen aktiv begegnen zu können, rechtlichen Verpflichtung gerecht zu werden und wirtschaftliche Verluste abzuwenden.

### Inhalte:

- **Begriffsklärung:** Konflikt, Mobbing, Bossing, Cybermobbing
- „Typisches“ Verhalten von Mobbingopfern/-tätern?
- **Der Sache auf den Grund gehen:**  
Ursachen und Gründe von Mobbing
- **Die Spirale erkennen:**  
Anzeichen und Verlauf des Mobbings
- **Vorsicht Haftung:** Arbeits-, sozial- und strafrechtliche Folgen von Mobbing
- **Handlungsmöglichkeiten** als Arbeitgeber, Betriebs-/Personalrat oder Betroffener
- **Prävention:** Formulierungsoptionen einer Dienst-/Betriebsvereinbarung

### Zielgruppe:

MitarbeiterInnen des Personalwesens, Führungskräfte, GeschäftsführerInnen Betriebs-/ Personalräte, Schwerbehindertenvertretungen, interessierte MitarbeiterInnen

### Formate/Dauer zur Auswahl:

- Präsenzseminar: 1 Tag, für ca. 12 Personen
- Onlineseminar:  
ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen
- Onlinevortrag: Ab 30 Minuten als Online-Input oder bis zu 2 Stunden als Online-Insight (nach individuellem Wunsch), für bis zu 100 Personen (oder nach Abstimmung)

### Trainerin:

Angela Huber  
(siehe Profil Seite 52)

## Bundesweit vor Ort!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –  
Wir kommen gerne zu Ihnen!

### Impressum

Gesundheitsakademie Chiemgau  
Ein Geschäftsfeld der Gesundheitswelt Chiemgau AG  
Ströbinger Straße 19  
83093 Bad Endorf

### Bildnachweis:

Shotshop.com, adobestock.com, GWC AG, privat.  
Detaillierte Bildnachweisliste auf Anfrage.

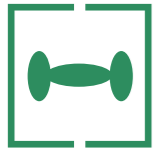
### Layout & Druck:

[www.term.de](http://www.term.de)

Stand 09/2023, Änderungen/Irrtümer vorbehalten!  
Wir verweisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Alle Texte dieses Seminarprogramms sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Gesundheitswelt Chiemgau AG.





## Unser Trainerteam



### Martin Abel

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



### Kathrin Jakschik

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



### Claudia Schubert

Bildungsberaterin und Seminarleiterin bei den beruflichen Fortbildungszentren der Bayerischen Wirtschaft (bfz) für Jugendliche und Erwachsene, Trainerin „Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg“, Rehabilitationsfachkraft, Ernährungsberaterin, Resilienz Coach, Betrieblicher Suchtberater, Praxismanagement im Beruf, Berufs- und Life Coach, Lernprozessbegleiterin, Certified Blended Learning Coach, Mental health first Aid nach MHFA+



### Bettina Stark

Coach, Trainerin, Beraterin, Rednerin für Change-Kommunikation, Unternehmerin, Präsidentin der German Speakers Association 2021-2023, Professorin (adj.) für Resilienz und Leadership an der USOU Schwerpunkte: Neuausrichtung von Kommunikationsprozessen, Changemanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Selbstführung; Zusatzqualifikationen in Projekt-, Personal- & Verhandlungsmanagement, Mitarbeiterentwicklung, Gesprächsführungskonzepte, Systemische Organisationsentwicklung



### Barbara Alsleben

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



### André Kellner

Trainer, Coach, Mental-Coaching und Stressmanagement, Schwerpunkt Burnout Prävention, Supervisor für RUF24-Krisendienst, Diplom-Psychologe, diverse Fortbildungen, in eigener Praxis in München tätig, ehemaliger freier wissenschaftlicher Mitarbeiter der Ludwig Maximilian Universität München



### Susanne Rosenegger

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



### Michaela Suchy

Trainerin, Coach, langjährige Erfahrung als Dozentin in der Erwachsenenbildung, Lehrtätigkeiten bei nationalen/internationalen Bildungsträgern und Firmen, Wing-wave-Coach®, Life Kinetik® Trainerin



### Dagmar Christadler

Zertifizierte Online-Trainerin, Kommunikationstrainerin, Team- und Businesscoach mit staatlich anerkannter Zertifizierung und eigener Praxis, Konfliktmanagerin, IHK-Prüferin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, 15 Jahre Berufserfahrung in verschiedenen Konzernen, Ausbildung in Kinesiologie, Germanistik-Studium (Uni), Bankkauffrau



### Kathrin S. Müller

seit 1997 freiberufliche Trainerin und Coach, Dipl. Pädagogin (Univ.), Mediatorin (BV für Mediation, Kassel), berufliche Stationen u. a. als Bildungsreferentin im Gesundheitsförderungszentrum der Betriebskrankenkassen und beim Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e.V., Lehrauftrag an Berufsfachschulen in Pädagogik und Psychologie



### Sina Schwenninger

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



### Anett Weber-Pöpsel

Trainerin, Dozentin, Coach, Expertin für Personalentwicklung, zertifizierte Blended Learning Trainerin, langjährige Erfahrung als Führungskraft, individualpsychologische Beraterin, zertifizierte Trainerin für das Persolog Persönlichkeitsmodell, Grundlagenqualifizierung in der systemischen Transaktionsanalyse, Ausbildung gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg



### Silke Engelke

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



### Anja Pflaum

Trainerin, Dipl. Systemischer Coach und Berater (CAS), Dipl. Leadership Coach & Trainerin (CAS), Mediation und Konfliktmanagement in Organisationen (Inmedio Berlin), Mentorin in Health and Social Care (B.A.) mit Schwerpunkt Organisationsentwicklung, Safe-Mentorin (LMU München), Certified Professional Trainer Process Communication Model®



### Dr. Anton Schuegger

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



### Martin Wälde

Trainer, Dozent an der Universität Bamberg, systemischer Berater, langjährige Tätigkeit in der Suchtprävention, Diplom-Psychologe, aktuell in eigener Praxis und als Psychologe in der psychosomatischen Abteilung der Simssee Klinik tätig



### Angela Huber

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



### Thomas Rausch

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



### Martha Selbertinger

Trainerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Wirtschaftsmediatorin, systemische Beratung, Kommunikations- und Konfliktcoach, Dipl. Betriebswirtin



### Margit Weinert

Über 25 Jahre Erfahrung in Coaching & Training gepaart mit einem Wirtschaftspsychologie-Studium (M. Sc.) und zahlreichen Weiterbildungen u.a. zur zertifizierten Burn-Out Beraterin, Psychologische Ersthelfer Ausbilderin, Process Communication Model Trainerin und Coach, Dipl. Systemische Business- und Leadership Coach