

Seminare 2025+2026

1. sich SELBST präsentieren – Körpersprache bewegend einsetzen. Spezial: alles eine Frage der (SELBST) Motivation! – negative Energien umwandeln und Ressourcen einsetzen

- I. Anspannung und Entspannung - kleinste „bewegende“ und Einheiten helfen „spielerisch“ dazu, ein Bewusstsein über das eigene Auftreten zu entwickeln
- II. Körperhaltung und Körpersprache – klar, weiß doch Jede/r
- III. Atmung und Stand – ich kann nicht atmen, wenn ich nervös bin...
- IV. Selbstdarstellung – auf den Punkt Menschen für sich gewinnen
- V. freie Rede – sind „frei“ und „Rede“ eigentlich wörtlich zu nehmen?
- VI. Grundlagen der Motivation und Resilienz
- VII. Kleine Dinge genießen – Achtsamkeit der Kleinigkeiten
- VIII. Sich selber WERT schätzen – leicht oder schwer?
- IX. Kleine tägliche Ziele stecken – und erreichen

Dieses **1-Tagesseminar** bietet einen kurzweiligen und knackigen Blick auf den eigenen Auftritt und die innere Motivation. Es geht um das resiliente SELBST am Beispiel von Selbstpräsentation und Selbstmotivation. Daher üben wir pointiert und methodisch die kurze freie Rede und den gelungenen Auftritt ein. Wir verbinden das mit kleinen Übungen zur Achtsamkeit, Selbstwert stärken und indiv. Ziele stecken und Resilienz fördern. Es geht darum, an Standfestigkeit zu gewinnen und sich nicht (so sehr...) abhängig von externalen Einflüssen oder der eigenen Nervosität zu machen, wenn man vor Leuten steht.

2. Teambuilding = Teams bilden? – bilden, bauen, zusammensetzen, entwickeln... was jetzt genau?

- I. Teamphasen (spielerisch) kennen und erkennen – mit Dynamik umgehen
- II. Rollen im Team erkennen, annehmen und einsetzen
- III. Die grundlegenden Verhaltensweisen im Team sind: – ...doch jedem klar...
- IV. Das Team stärken – Stärken des Teams
- V. Grundlagen der themenzentrierten Interaktion – ich, du, wir und alles schön sachlich
- VI. Teamcoaching mit SWOT und EBV – mit neuer Dynamik sich entwickeln

In diesem **2-Tagesseminar** geht es um Gruppenarbeit und Gruppenpädagogik sowie Gruppenentwicklung. Dies wird u.a. **spielerisch** mit Bezug zu den Teamentwicklungsphasen erarbeitet. Außerdem werden didaktisch-methodische (Coaching)Werkzeuge für die Stärkung von Teams/Gruppen kennengelernt und angewendet. Unterstützt wird das ganze nach Möglichkeit durch ein Setting, welches uns den (Natur)Raum anbietet, um ggf. etwas mehr Platz zu haben und Elemente der Naturpädagogik einzubeziehen.

Dieses Seminar wird grundsätzlich mit meiner Co-Referentin gemeinsam absolviert.
Kurzfassung Indoor von 1 Tag möglich, ohne Co-Referentin

3. „man muss das Eisen schmieden, solange es heiß ist!“ – Strategien für den Umgang mit (drohendem) „burnout“ und Krisen

- I. „Wenn das Feuer schon stirbt, bevor die Glut richtig brennt.“
- II. Stress als Krise - Krise als Form der positiven Veränderung: „Wer zum Gipfel will, muss Täler durchschreiten!“
- III. Das eigene SELBSTkonzept als persönlicher Anspruch an mich oder meine Arbeit?
- IV. Emotionale Intelligenz (EQ) als Ausdruck Sozialer Kompetenz (SQ)

In diesem **1-Tagesseminar** geht es darum, sich der (ggf. drohenden) „burnout-Spirale“ bewusst zu werden und Strategien zur „SELBSTführung“ zu entwickeln. Man muss sich des eigenen Anspruchs an die berufliche Rolle bewusst zu werden um seinen eigenen Stress zu managen.

Daher werden wir die „SELBSTentwicklung“ nach Jens Corssen mit Kenntnissen aus der „burnout-Spirale“ beleuchten. Ergänzend schauen wir uns die Thematik der Gelassenheit nach Reinhold Ruhe an und bekommen u.a. so ein praktisches Werkzeug an die Hand. Ziel dabei ist es, gelassener und bewusster zu arbeiten. Die theoretische Beleuchtung verschiedener Begrifflichkeiten bzw. Werkzeuge und der praktische Bezug zu Ihrer beruflichen Rolle lässt dieses philosophisch anmutende Seminar ganz pragmatisch werden. Im Idealfall haben wir die Möglichkeit, den Wald als pädagogischen Raum bei Ihnen einzusetzen.

Also, managen Sie Ihren Stress. Lassen Sie sich ein und entzerren Sie so Ihren beruflichen Alltag.

4. Führung in Zeiten des Wandels – Zeitenwandel führungsstark managen

- I. Grundlagen des Leadership: Führung, Management und was noch?
 - a. Autorität haben und nutzen: der Empowermentansatz als Führungswerkzeug
 - b. den Teufelskreis der Kommunikation durchbrechen
 - c. Führung mit Stil oder mit Vision – Leitbild entwickeln und Kultur etablieren?
 - d. Selbstmotivation und Resilienz – begeistern Sie sich und andere, aber gesund
 - e. die eigene Zeit managen, den Alltag organisieren und „Zeitdiebe fassen“
- II. Grundlagen und Methoden des Changemanagements: Coaching-Werkzeuge als Handlungshilfe für strategische Führung in Veränderungsprozessen
 - a. Reflektionswerkzeuge für strategische Entscheidungen und für Krisen (-gespräche)
 - b. Parabeln sind Käse und schmelzen hin wie Eis? Wer seinen Käse verloren hat sollte im Eiswasser schwimmen können
 - c. Qualität in Zeiten des Wandels managen
 - d. SMARTe Ziele – mit e wie Erfolg & Emotion

In diesem **2-Tagesseminar** geht es darum, visionsstark sich und andere zu motivieren und dabei seinen eigenen Berufsalltag zu organisieren, sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden, Mitarbeiter halten und den ggf. nötigen Change voranzutreiben. Der reale Praxisnutzen und die Führungsverantwortung sowie der Wille zur Reflexion stehen im Vordergrund.

Neben Grundlagen des Leadership und des Changemanagements geht es vor allem um die eigene Analyse der Stärken, Schwächen und beruflichen (Lebens)Ziele. „Werkzeuge“ zur Selbstanwendung bzw. für einen echten Wandel, Grundlagen der Gestaltung von Veränderungsprozessen sowie eine konstruktivistische Betrachtung vom Umgang mit Mitarbeitenden runden das Seminar ab.

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie den Tag zur praktischen Revision.

Wer Veränderungen bei sich spürt, kann das Seminar nutzen. Wer keine spürt, sollte es nutzen! :) ;)