

# „NEUZEIT – TRAINING UND BERATUNG“

## Überblick Seminarkonzepte



# Seminare und Trainings

Unsere Maßnahmen verfolgen das Ziel, im Rahmen der Personalentwicklung Kompetenzen und Fähigkeiten aufzubauen und zu fördern. Inhaltlich lassen sich grob zwei Schwerpunkte unterscheiden:

## 1. Gesundheitsförderung

## 2. Berufliche Handlungskompetenz

Methodisch sind und werden unsere Maßnahmen multimodal und multimethodal, nach wissenschaftlichen Erkenntnissen konzipiert und individuell an die jeweilige Zielgruppe angepasst. Interaktion, eine große Methodenvielfalt sowie praxis- und arbeitsnahes Arbeiten steht hierbei immer im Vordergrund.

Neben dem Einsatz von klassischen Seminar- und Trainingsmethoden (*wie Einzel- und Gruppenarbeiten, Rollenspielen, Lehrdialog, Moderationstechniken etc.*) arbeiten wir in angemessenen Situationen auch mit psychologischen Techniken. Unsere Erfahrung zeigt, dass gerade der Einsatz dieser eher unkonventionellen Methoden (z.B. Inszenierungen, Impact-Techniken, Mental-Techniken etc.) die Inhalte erfahrbar und erlebbar macht, über die einfache Vermittlung hinausgeht, besondere „Aha-Effekt“ hervorruft und somit eine nachhaltigere und verankernde Wirkung erzielt.

Die Dauer der Seminare und Trainings kann variieren und wird je nach Kundenwünschen- und zielen angepasst.

# Auszug aus unserem Seminarprogramm

## Gesundheitsförderung

Umgang mit Ärger und Frust

Wohlbefinden und Selbstfürsorge

Work-Life-Balance

Stressbewältigung

Resilienz und Mentale Stärken

Burnout

Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz

Gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung

## Berufliche Handlungskompetenz

Körpersprache + Wirkung

Kundenorientierung + Profess. Arbeitseinstellung

Wertschätzende Führung  
Konsequente Führung

Emotionsmanagement

Teamfähigkeit und Gruppendynamik

Kommunikation und Konfliktmanagement

Zeit- und Selbstmanagement

# Umgang mit Ärger und Frust

- **Lernziel**
  - Förderung von Selbstkontrolle und Gelassenheit
  - Aufbau von Kompetenzen zur Ärgerbewältigung
- **Inhalte**
  - Grundlagen
    - Definition und Ärgerentstehung
    - Funktionen und Ebenen von Ärger
  - Selbstreflexion und Bestandsaufnahme
    - Analyse von Auslösesituationen
    - Erstellung eines individuellen „Ärgerprofils“
  - Ärgerbewältigungstechniken
    - Akut: Was man tun kann, wenn „einem der Kamm schwillt“
    - Präventiv: Wie man Ärger bereits in seiner Entstehung verhindern kann
  - Praktische Umsetzung
    - Spezielle Ärgerentspannungstechnik
    - Transfer in den Berufsalltag

# Work-Life-Balance

- **Lernziel**
  - Konkretisierung und Balancierung von beruflichen und privaten Werten
  - Regeneration von Energien & gezieltes Einsetzen von Potentialen
- **Inhalte**
  - WLB-Konstrukt
    - Vier Lebensbereiche der WLB
    - Ist-Analyse der persönlichen WLB
    - Einfluss von Stress auf Leistungsfähigkeit
  - Balancierungsmethoden
    - Einstellung als Einflussfaktor der WLB
    - Selbst- und Gesundheitsmanagement
    - Kontinuierliche Ziel- und Zukunftsgestaltung
  - Transfer
    - Individuelle Lösungen/Maßnahmen zur Verbesserung der WLB



# Resilienz und Mentale Stärken

- **Lernziel**
  - Aktivierung von Potentialentfaltung und Performanceverbesserung
  - Auf- und Ausbau von Ressourcen und mentalen Stärken
  - Förderung selbstfürsorglicher Kompetenzen
  
- **Inhalte**
  - Mentale Stärken
    - Mentales Training - Kraft der Gedanken
    - Selbst- und Aufgabenfokussierung
    - Selbstmotivation, –disziplin und –kontrolle
  
  - Ressourcen und Wohlbefinden
    - Einfluss von Ressourcen auf Stress, Belastung und Performance
    - Aufspüren individueller Ressourcen und mentaler Stärken
    - Wohlbefindensauslöser, Wohlbefindenshindernisse und –herausforderungen
  
  - Selbstfürsorge
    - Steigerung der Resilienz und Leistungsfähigkeit durch Selbstfürsorge
    - Bedürfnisökologie und „Emotionales Doping“
    - Abgrenzung

# Wertschätzung als Führungsinstrument

- **Lernziel**
  - Förderung von Wertschätzung und Anerkennung
  - Aufbau einer Lobkultur
- **Inhalt**
  - Relevanz mangelnder Wertschätzung am Arbeitsplatz
    - Auswirkungen, Folgen und Kosten
  - Lernpsychologische Mechanismen
    - Wirkmechanismus von Belohnung und Bestrafung
    - Entstehung von Arbeits(un)zufriedenheit und Beeinflussungsmöglichkeiten
  - Selbstreflektion und eigene Einstellung
    - Entlarvung von alltäglichen Demotivationstechniken und Geringschätzung
    - Die „Selbstverständlichkeitsfalle“
    - Nutzen und Risiken einer wertschätzenden Grundeinstellung am Arbeitsplatz
  - Etablierung einer Wertschätzungskultur
    - Anerkennung in Worten, Körpersprache und Taten
    - Verbindung zwischen einer wertschätzenden Haltung und konstruktiver Kritik
    - Erarbeitung konkreter Umsetzungsstrategien

# Sicher im Konflikt

## Souveränität in schwierigen Situationen

- **Lernziel**
  - Aufbau von kompetentem Reaktionsvermögen bei Konflikten
  - Förderung von Souveränität und Gelassenheit in schwierigen menschlichen Situationen
  - Verfestigung von konsequentem Verhalten
- **Inhalte**
  - Konfliktarten und Auswirkungen
    - Verständnis-, Bedürfnis- und Wertekonflikte
    - Konfliktodynamiken und Folgen
    - Akute Deeskalation und Gelassenheit
  - Erfolgreiche Kommunikation bei Konflikten
    - Ziel- und Lösungsorientierung
    - Offenes Ansprechen
    - Kritik und Rückmeldungen konstruktiv und effektiv gestalten
  - Grenzen setzen und Durchsetzen
    - Konsequenz und Transparenz
    - Nein sagen
  - Umsetzung im Berufsalltag
    - Antizipation von Schwierigkeiten & Selbstreflektion
    - Erarbeitung konkreter Transfermöglichkeiten





# Portfolio

-  **Gesundheitsförderung**
-  **Personalentwicklung**
-  **Organisationsentwicklung**
-  **Coaching**
-  **Konzepterstellung**

# Kontakt



Dipl.-Psych. Sarah Stöffler | Dipl.-Psych. Christine Kreuz

**Neuzeit – Training und Beratung GbR**

Kaulenbachstr. 6 | 56759 Kaisersesch  
T el.: 02653 915 444

E-Mail: [info@neuzeit-beratung.de](mailto:info@neuzeit-beratung.de)  
[www.neuzeit-beratung.de](http://www.neuzeit-beratung.de)