



**Neue Formate
2023/2024**

Profitraining

NEUE SEMINARE für Mitarbeiter:innen

Loslassen – jetzt! (1 Tag in Präsenz/online oder 2 halbe Tage online)

Emotionale Belastungen schnell und wirksam regulieren

- Energiepsychologie verstehen: Praktische Methoden, um übermäßige Angst, Wut und andere belastende Gefühle selbstwirksam zu bewältigen
- Klopf doch mal: Klopftechniken zur Stressreduktion und Emotionsregulierung im Büroalltag
- Wer loslässt hat die Hände frei: Loslassen von hinderlichen inneren Gedanken und Glaubenssätzen
- Selbstwerträubern auf der Spur: Wie kann ich selber für mein starkes Selbstwertgefühl sorgen?
- Volle Kraft voraus: Mit Kraftsätzen positiv dem Arbeitsalltag begegnen

Gesagt ist nicht gehört! (1 Tag in Präsenz oder online)

Echtes Zuhören als Kompetenz in der Gesprächsführung

- Gehört ist nicht verstanden: Die Grundlagen echten Zuhörens
- Selbstreflektion: Ihr persönlicher „Zuhör-Stil“
- Die verschiedenen Arten und Methoden des Zuhörens kennenlernen
- Rahmenbedingungen für gutes Zuhören und echte Aufnahmefähigkeit schaffen
- Diverse Kommunikationsübungen zum Erproben und Verfestigen des Gelernten

Glück ist erlernbar! (3 halbe Tage online)

- Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück
- Der konstruktive Umgang mit schmerzvollen Gefühlen
- Positive Erlebnisse und Beziehungen geben Kraft
- Selbstwirksamkeit erfahren
- Sinnerleben stärken

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation / GFK (3 Stunden online)

- Eine Sprache die „Türen öffnet“
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Den Unterschied zwischen Bewertungen und Fakten kennenlernen
- Unerfüllte Bedürfnisse als Ursache für schmerzvolle Gefühle kennenlernen

Deep Work: Konzentriert arbeiten (1 Tag online)

Trotz Ablenkungen den Fokus halten

- Erkenntnisse aus der Hirnforschung: Warum Monotasking zu besseren Ergebnissen führt
- Beschäftigt oder produktiv? Mit dem Blick fürs Wesentliche bessere Ergebnisse schaffen
- Der Flow-Zustand und wie wir ihn herbeiführen können
- Störungen, nein danke: Störfaktoren erkennen und ausschalten können
- Bewusste Gedankenlenkung: Die Grundprinzipien der Achtsamkeit

Der gelungene Wiedereinstieg nach der Elternzeit (3 halbe Tage online)

Die Rush Hour des Lebens gestalten

- Aus dem Stolpern kommen: Eigene Stolpersteine und persönliche Herausforderungen entdecken und ihnen begegnen
- „Schon wieder krank!“ Umgang mit dem schlechten Gewissen
- Loslassen: Belastende Situationen und Gefühle mit Klopftechniken zur Stressreduktion selbstwirksam bewältigen
- „Darf ich das?“ Hinderliche Überzeugungen entdecken und loslassen
- Hilfreiche Strukturen schaffen: Endlich Unterstützung zulassen

Eltern in Balance (2 Tage in Präsenz oder 3 halbe Tage online)

Den Spagat zwischen Familie und Beruf meistern

- Der selbstfürsorgliche Blick: Welche Lebensbereiche kommen momentan zu kurz? Was brauche ich für das eigene Wohlergehen?
- Stress lass nach: Die körperlichen, mentalen und emotionalen Symptome von Stress verstehen und bearbeiten können
- Erfolgreiches Zeit- und Stressmanagement zwischen Familie und Beruf: Kleine und große Tipps, wenn mal wieder alles drunter und drüber geht
- Nicht perfekt ist gut genug! Die eigenen Anforderungen erkennen und realistisch anpassen können
- Wenn ich hier bin, bin ich hier: Beruf und Privatleben trennen und im jeweiligen Kontext gedanklich voll da sein

Die richtig gute Online-Präsentation (1 Tag online)

Rhetorik, Tipps und Tools für digitale Präsentationen

- Präsenz im Online-Raum: Rhetorik, Körpersprache, Stimme, Kamera-Präsenz
- Das richtige Setup: Kamera, Audio, Monitore, Ausleuchtung, Hintergrund
- Technische Grundlagen: Screensharing richtig gemacht
- Aufmerksamkeitslenkung: Im Online-Raum schweift das Publikum schneller ab
- Methoden und Kniffe zur Aktivierung: Chats, Übungen, Umfragen, Whiteboard, Conceptboard, YoPad,... sinnvoll einsetzen

Selbstorganisation in Outlook (1 Tag online)

Effizienter und effektiver mit Microsoft Tools

- Die optimale digitale Arbeits- und Selbstorganisation
- „To do or not to do“: Die Aufgabenfunktion in Outlook
- Der Inbox Zero Ansatz gegen die Email-Flut
- Kalendermanagement in Outlook
- Einführung in MS Planner und OneNote

NEUE SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Praxisworkshop Kanban (1 Tag in Präsenz oder online)

- Was ist Kanban? Welche Konzepte stecken dahinter?
- Wie baut man ein Kanban Board auf? Wie arbeitet man damit?
- Die magische Wirkung, die Menge an gleichzeitiger Arbeit zu begrenzen
- Die Vorteile, sich die Arbeit „zu ziehen“ (Pull-System vs. Push-System)
- Berichte und Metriken: den Überblick über die Arbeit behalten

Mitarbeiterzufriedenheit: Eine Frage der Haltung (5 Module zu je 2,5 Std. online oder 2 Tage in Präsenz)

- Die Kraft der inneren Haltung als Türöffner zu mehr „Arbeitsglück“
- Sich selbst gut führen und Selbstvertrauen haben
- Sinnstiftend Arbeiten durch gelebte Werte
- Die Sprache der Wertschätzung
- Psychologische Sicherheit geben und Vertrauen fördern

Entscheidungsfindung für Führungskräfte (2 Tag in Präsenz oder 3 halbe Tage online)

- Einmal entscheiden und dann Ruhe? Warum es in der heutigen Welt immer weniger finale Entscheidungen geben kann
- Die Psychologie der Entscheidungen und Grundbausteine von Entscheidungsprozessen
- Auflösung innerer Entscheidungskonflikte
- Klassische Entscheidungstechniken: Entscheidungs-Matrix und Entscheidungsbaum
- Selbstcoaching: „Stuhl der Wahl“, Tetralemma, systemische Fragen und andere Methoden aus der Coaching-Praxis

Komplexität managen (2 Tage online oder in Präsenz)

- Die fünf Prinzipien von „Working Out Loud“: Wir tun es!
- Die Vernetzungslandkarte: Im Netzwerk wirksam sein
- Alles Leben ist Problemlösen: Selbstorganisation und Komplexität
- Ambiguität und Ambivalenz nutzen: Das Tetralemma als Entscheidungshilfe
- Unterschiedlichkeit nutzen: Feedback 4.0

Führung der Generation Z (1 halber Tag online)

- Weltbild, Kommunikation, Erwartungen: Die Prägung der Generation Z verstehen
- Junge Wilde und träge Alte? Lebensphasen und ihre Anforderungen einordnen können
- Achtung, Konflikt: Wo die Generation Z mit anderen Generationen aneinandergerät und wie sich Missverständnisse vermeiden lassen
- Die Stärken der Generation Z richtig einsetzen und Diversität produktiv nutzen

Führen mit Zielen (3 halbe Tage online oder 2 Tage in Präsenz)

- Orientierung, Vision, Erfolge: Die Sinnhaftigkeit von Zielen für die Leistungsfähigkeit des Teams und die Entlastung als Führungskraft verstehen
- Zielvereinbarung: Segen oder Fluch? Den Nutzen der Zielvereinbarung maximieren
- Führen statt managen: Warum starre Ziele oft scheitern und flexible Ziele Antrieb geben
- Ziel ist nicht gleich Ziel: Kompetenz-, Verhaltens-, Leistungs- und Erfolgsziele verstehen und einsetzen können
- Von SMART bis OKR (Objectives and Key Results): Verschiedene Arten der Zielformulierung kennenlernen und Ausprobieren
- Kontrolle oder Weichenstellung? Zwischenziele besprechen und auf Zielabweichungen souverän reagieren

Die junge Führungskraft im erfahrenen Team (2 Tage Präsenz oder 3 halbe Tage online)

- Kompetenz statt Autorität: Souveräne Selbstpräsentation und authentische Positionierung
- Soziale Rangordnungen: Mangelndes Lebensalter mit sozialen Kompetenzen ausgleichen
- Bitten statt Befehle, Ich-Botschaften im Feedback: Die Besonderheiten der Kommunikation zwischen „jung“ und „alt“
- Baby Boomer bis Generation Z: Generationen und deren Verhalten im Team verstehen und Kompetenzen nutzen
- „Ab jetzt alles anders!“ und weitere Stolpersteine und Fettnäpfchen

UNSERE HIGHLIGHTS UND BESTSELLER

Über die Jahre haben wir unzählige neue Seminarthemen für Sie entwickelt. Hier stellt unser Team Ihnen einige unserer persönlichen Lieblingsthemen und Bestseller vor.



„Lebendige Rhetorik: Die Kunst des überzeugenden Redens“ – Susanne Grote

Logos (Wissen), Pathos (Energie, Freude, Persönlichkeit und Ausstrahlung) und Ethos (Werte, Menschenbild und Haltung) - all das zeigt sich in Ihrer Art und Weise zu sprechen.

Ich glaube an die Kraft der Worte. Ich finde, Sprechen sollte ein Vergnügen sein. Ich meine, ein positiver und bewusster Umgang mit Kommunikation dient jeder und jedem Einzelnen von uns. Mit Prägnanz, Relevanz und Präsenz können Sie wirksam sein.



„Kommunikation mit Menschen in Krisen: Die gelungene Balance zwischen Mitgefühl und Abgrenzung“ – Renate Gartner

Ich liebe dieses Seminar, weil jeder hat sie irgendwann, kennt sie, will sie nicht und muss doch damit umgehen. Ja, und wachsen sollen wir auch daran. Also ran an die Krisen. Kompetenzen erweitern und angemessen kommunizieren. Nützlich für den beruflichen Kontext und sonst natürlich auch.



„Eltern in Balance: Den Spagat zwischen Familie und Beruf meistern“ – Theresa Hahn

Kennen Sie das Gefühl dem Leben hinterherzurrennen? Als Mama und berufstätige Frau kenne ich die vielfältigen Herausforderungen der Elternschaft. In diesem Seminar lenken wir den Blick auf uns Eltern, um die Begleitung unserer Kinder sowie unseren Alltag stressfreier zu gestalten. Raus aus dem Autopiloten! Weg vom Reagieren, hin zum pro-aktiven Gestalten! Zeit für SIE um praktische Strategien und Tipps zu erfahren, auszuprobieren und dabei Spaß zu haben. Ein Herzensthema für mich!

„Selbstfürsorge für Mitarbeiter:innen: Erschöpfung und Burn-Out vorbeugen“ – K. Jule Lawall



Dies ist eines meiner Lieblingsseminare, weil ich weiß, dass wir ohne Selbstfürsorge enorm viel Lebensqualität verlieren. Selbstfürsorge ist kein Luxus-Thema und auch keine Ego-Nummer. Ein Mensch, der gut für sich sorgt hat Energie, Lebensfreude und Schaffenskraft. Und damit ist er ein Mensch, in dessen Nähe andere sich wohlfühlen und auftanken können. Menschen, die gut für sich sorgen sind eine Freude für ihre Mitmenschen. Deshalb lohnt es sich so sehr, eine hilfreiche innere Haltung für mehr Selbstfürsorge einzunehmen und die praktischen Tools für mehr Selbstfürsorge zu erlernen.

„Der Wert gesunder Führung und Selbstführung“ – Sabine Bürgermann



Wann haben Sie sich das letzte Mal gefragt, wie es Ihnen wirklich geht und was Ihnen hilft, gesund und widerstandsfähig zu sein? Darf sich das eine Führungskraft überhaupt fragen? Ja, sie darf und sie muss es vielleicht sogar. Das ist eines meiner Lieblingsseminare, weil die Teilnehmer:innen am Ende des Tages gestärkter; ja, zuversichtlicher aus dem Seminar herausgehen, als sie hereingekommen sind. Mit Tiefgang und viel Humor nähern wir uns einem ernsten Thema und entwerfen konkrete Handlungsoptionen für die Selbstfürsorge und die Mitarbeiterfürsorge.

„Digitalisierung und ICH“ – Thorsten Reichert



Digitalisierung ist überall - in unserem Privatleben, im Berufsalltag, auf dem Weg zur Arbeit, sogar in der Küchenmaschine. Niemals zuvor in der Geschichte der Menschheit hat ein einziger Veränderungsprozess so extremen Einfluss auf unser Leben gehabt. In diesem Seminar betrachten wir das Thema Digitalisierung von unterschiedlichen Perspektiven aus, lernen mehr über das Funktionsprinzip von Computer, Internet und Co., und tauschen uns über Chance und Gefahren der digital vernetzten Welt aus.



„Auf dem Weg zum Dreamteam“ – Ute Lamboley

Kommunikation und Zusammenarbeit nehmen immer mehr an Bedeutung zu; insbesondere in Zeiten, in denen immer mehr Teammitglieder zumindest tageweise von Zuhause arbeiten. In diesem Seminar erfahren Sie, nach welchen Regeln Teams ticken, wie aus Teams 'Dreamteams' werden und wie Sie Ihre eigene Team-Führungskompetenz optimieren können - damit aus Ihrem Team ein echtes Dreamteam werden kann.



„Kooperativ kommunizieren: Ein Basistraining auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation“ – Nicole Wendisch

Gespräche auf Augenhöhe und Lösungen, bei denen es nur Gewinner gibt: Die Gewaltfreie Kommunikation hilft Ihnen dabei, sich die eigenen Urteile bewusst zu machen, sowie die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen. Erfahren Sie, wie Sie sich in herausfordernden Situationen mitteilen können, ohne anderen auf die Füße zu treten und stattdessen wirklich verstanden zu werden. Üben Sie, dabei auch die Bedürfnisse anderer in den Blick zu nehmen. So schaffen Sie eine gute Basis für konstruktive und wertschätzende Beziehungen im Berufsalltag und im Privatleben.



„Konflikte richtig lösen: Kritik- und Konfliktgespräche richtig führen“ – Linda Wulff

Ob als Führungskraft oder Mitarbeiter:in, ob beruflich oder privat: Wo Menschen zusammenleben oder arbeiten, treten auch Konflikte auf. Es knirscht, menschtelt oder kriselt, das ist normal – und trotzdem rauben Konflikte uns oft den Schlaf. Wenn wir jedoch die Entstehungsweise von Konflikten verstehen, unsere eigenen und andere Konfliktmuster erkennen und mutig unsere Ärgernisse ansprechen, dann sind wir häufig überrascht, dass Konflikte sich einfacher behandeln lassen als gedacht.

Was passt für Sie? Wir schicken Ihnen gerne Unterlagen und beraten Sie in einem persönlichen Gespräch.

Bitte kontaktieren Sie uns per Email an info@profitraining.net oder per Telefon unter 04125 / 958 360.

