



Neue Formate 2024/2025

Profitraining - Seminare, Coaching und Teamentwicklung

Neue Themen für Mitarbeitende

People Pleasing

Die Harmoniefalle verlassen (2-tägig in Präsenz)

- Wie Menschen in die „People Pleaser“- Falle geraten und wieder rauskommen können
- Die Kosten des "Ja-Sagens": Wie People Pleasing unser Selbstwertgefühl und unsere Beziehungen beeinflusst
- Mutausrüche statt innerer Wutausbrüche
- Das Anti-Pleasing-ABC: Kommunikationsstrategien, um Grenzen zu setzen
- Mit Kritik und Kränkungen gelassen umgehen

Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge

Unsere Potentiale leben und gut für uns sorgen (2-tägig in Präsenz oder online)

- Auf den Spuren der Selbstoptimierung: Vom Sinn und den Grenzen der Produktivität, des Lernens und des „Immer-besser-Werdens“
- Lebenslange Weiterentwicklung ohne Druck: Was nährt Körper, Geist und Seele nachhaltig?
- Lebensbereiche in Balance: Welcher Bereich hat momentan den Fokus, welcher nicht?
- Selbstfürsorge als Kernkompetenz: Vom Mut, sich selbst zu (be-)achten und sich gut zu tun
- Meine praktische Strategie: Ein passgenauer, persönlicher Leitfaden für den beruflichen Alltag

Auf dem Weg zum Digitalen Mindset

Mit den aktuellen Entwicklungen der Digitalisierung und KI Schritt halten (2 Tage Präsenz oder online)

- Die (Arbeits-)Welt im technischen Wandel
- Die laufenden Digitalisierungsbestrebungen und KI in der Verwaltung und die möglichen Auswirkungen auf den eigenen Arbeitsplatz
- Chancen, Herausforderungen und Risiken der vernetzten Zusammenarbeit und Kommunikation
- Digitales Mindset und Selbstmanagement, um neue Medien verstärkt einsetzen zu können

Lernwerkstatt Künstliche Intelligenz

Einführung in eine faszinierende Zukunftstechnologie (1 Tag in Präsenz)

- Die Grundlagen: Wie funktioniert KI? Welche Arten von KI existieren bereits, und auf welchem Stand sind sie aktuell?
- KI im Beruf: Wo KI heute schon eingesetzt wird
- Praktische Anwendung & Ausprobieren von KI-Tools: Chatbots, Präsentationen und Bilderstellung. Gemeinsames Erleben von ChatGPT, Gamma Slides und NightCafe AI in praktischen Übungen
- Mein Nutzen: Wie ich KI schon heute als Arbeitserleichterung einsetzen kann

Diversity

Das Potential von Vielfalt erkennen und fördern (4 Stunden online)

- Diversität: Vielfalt erkennen und verstehen
- Unbewussten Vorurteilen auf der Spur: Herkunft und Auswirkungen verstehen
- Psychologische Grundlagen zur Entstehung von Vorurteilen
- Tools und Techniken zur Erkennung und Bewältigung von Vorurteilen

Neue Themen für Führungskräfte

Führungs-Kraft und Krisenkompetenz

Psychologische Sicherheit in unruhigen Zeiten (2 Tage in Präsenz)

- Mir selbst Kraft geben: Gute Führung bedeutet auch, mich zu führen und mir einen guten inneren Halt zu geben
- Selbstführungs-Tankstellen: Achtsamkeit, Selbstreflexion und Selbstregulation
- Das macht mein Team und mich stark! Psychologische Sicherheit aufbauen
- Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit
- Meine Rolle als Führungskraft bei der Prävention zielgerichtet und praktisch ausfüllen

Diversity in der Führung

Für ein wertschätzendes und diskriminierungsfreies Umfeld (2 Tage in Präsenz oder online)

- Vorbildfunktion und Vermittler:in: Die Rolle der Führungskraft
- Unbewussten Vorurteilen auf der Spur: Herkunft und Auswirkungen verstehen
- Tools und Techniken zur Erkennung und Bewältigung von Vorurteilen
- Die Bedeutung von Vielfalt für den organisatorischen Erfolg
- Merkmale und Praktiken von inklusiver Führung
- Strategien zur Schaffung eines inklusiven Arbeitsumfelds

Führen mit dem Adlerblick (für erfahrene Führungskräfte)

Führungsstrategien aus der Verkehrsfliegerei (2 Tage in Präsenz)

- Entscheidungen sicher treffen
- Eine Kultur des Lernens und der offenen Fehlerkultur schaffen
- Kontinuierliche Verbesserung anregen
- Prozessoptimierung durch sinnhafte Standardisierungen
- Ein Blick auf die Crew: „Winning Teams“ schaffen
- Umgang mit Turbulenzen: Situationsbewusstsein schaffen, Priorisieren, Stress bewältigen

Motivation von Leistungsträger:innen erhalten

Strategien für Führungskräfte in herausfordernden Zeiten (2 Tage online oder in Präsenz)

- Was motiviert Menschen? Die Bedeutung von intrinsischer und extrinsischer Motivation und wie Führungskräfte diese in schwierigen Zeiten gezielt ansprechen können.
- Schon wieder Vertretung: Wertschätzend und lösungsorientiert mit Frust umgehen
- Die einzige Konstante ist der Wandel: Wenn eine Veränderung die nächste jagt
- „Ist manchmal ein Saftladen, aber immerhin mein Saftladen“: Engagement und Identifizierung fördern
- Selbstfürsorge für Führungskräfte: Durch Selbstfürsorge die eigene Motivation aufrechterhalten

Mir platzt hier gleich der Kragen!

Umgang mit Ärger und Irritationen in der Führung (1 Tag online oder in Präsenz)

- Ärger und Irritation verstehen: Auslöser und physiologische und psychologische Auswirkungen
- Dem Einfluss von starken Emotionen auf das Führungsverhalten und die Teamdynamik
- Selbstregulation in der Führung: Praktische Techniken
- Auf Augenhöhe: Authentische Kommunikationsstrategien

Priorisierung für Führungskräfte

Mehr Zeit durch Planung, Fokus und Struktur (4 Stunden online)

- Die Relevanz von Priorisierung und Zielen in der Führungsrolle
- Methodenkoffer zur Priorisierung: Von bekannten Methoden (Eisenhower-Matrix, ABC-Analyse) zu weniger bekannten Modellen wie MoSCoW, Value/Effort Matrix, WSJF, Paired Comparison
- Durchhalten, aber wie? Umgang mit Unterbrechungen und Zeitdieben, Wiederherstellung von Konzentration und Fokussierung
- Priorisierung transparent machen: Die richtige Kommunikation

Highlights und Bestseller

Veränderungen im Rahmen der digitalen Transformation erfolgreich managen (2-tägig in Präsenz)

- Charakteristika und Auswirkungen der digitalen Transformation auf Institutionen, Mitarbeitende und Stakeholder
- VUCA, VOPA & Co. und ihre Bedeutung für digitale Transformationsprozesse
- Transformation Leadership: Digitale Transformation als strategische Führungsaufgabe
- Kotter und Konsorten: Die Grundlagen des Change Managements, psychologische und gruppensdynamische Aspekte der Veränderung
- Erfolgsfaktoren, Konzepte und benötigte Skills für Digital Transformation Manager

Digitalitis

Warum das Gehirn Pausen braucht (2-tägig in Präsenz oder online)

- Gebrauchsanleitung fürs Gehirn: Was das Gehirn wirklich braucht, um optimal zu arbeiten
- WECKRUF!: Warum nur ein wirklich waches Gehirn inspirierte und effektive Lösungen findet
- Das gestresste Gehirn: Wie Sie neuronal geprägte Stressmuster aktiv positiv verändern
- „Have a Break...“: Nutzen Sie Mini-Pausen für einen frischeren Geist.
- Gymnastik fürs Gehirn: Wie alltagstaugliche Bewegungsübungen unser Gehirn wachhalten

Praxistraining auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Kooperativ kommunizieren und schwierige Gespräche meistern (2-tägig in Präsenz)

- Eine Sprache die „Türen öffnet“: die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Unterscheiden Sie Ihre eigenen Bewertungen von den Fakten und entdecken Sie die Kraft klarer Botschaften
- Nehmen Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und sorgen Sie gut für sich, denn nur dann können Sie wohlwollend auf andere zugehen.
- Lernen Sie eine klare und authentische Kommunikation kennen, die ohne Vorwürfe auskommt.

Relax

Die besten Entspannungs- und Energetisierungsmethoden für mehr Arbeits- und Lebensqualität (2-tägig in Präsenz)

- Sympathikus und Parasympathikus: Die gesunde Balance von Spannung und Entspannung
- Alpha, Delta, Theta: Was bestimmte Gehirnwellen mit unserer Leistungsfähigkeit zu tun haben und wie wir sie bewusst beeinflussen können
- Dem Körper bewusst Gutes tun: Rücken und Augen entlasten, Bewegungsmangel entgegenwirken
- Entspannung durch Achtsamkeit: Innehalten und wahrnehmen, Ausprobieren verschiedener Meditationstechniken
- Energietankstelle: Einfache Übungen um fit und wach zu werden

Querulanten, Troublemaker und Co.

Der leichtere Umgang mit schwierigen Menschen (2-tägig in Präsenz)

- Welche Persönlichkeitstypen es gibt und warum bestimmte Menschen uns „auf die Palme“ bringen
- Was sind eigentlich „schwierige Menschen“ und warum verhalten die sich so?
- Wie Sie Konflikten vorbeugen können: Fallen und Fettnäpfe erkennen und nicht hineintreten
- Kommunikationstechniken, um Emotionen herunter zu kochen und auf eine gute Ebene zu kommen
- Hilfen, Strategien und Techniken, um souverän und entspannt zu bleiben und sich nicht provozieren zu lassen
- Was Sie tun können, wenn gar nichts mehr geht: Die richtigen Konsequenzen ziehen

Lebendige Rhetorik: Basisseminar

Argumentieren, Präsentieren und Überzeugen durch Stimme, Sprache und Ausdruck (2-tägig in Präsenz)

- Überzeugend argumentieren und kommunizieren
- Stimme und Sprechausdruck
- Authentische Körpersprache
- Die individuelle Wirkung: Wie sehe ich mich selbst, wie wirke ich auf andere?

Eltern in Balance

Den Spagat zwischen Familie und Beruf meistern (2 mal 1 Tag in Präsenz oder 3 halbe Tage online)

- Der selbstfürsorgliche Blick: Welche Lebensbereiche kommen momentan zu kurz? Was brauche ich für das eigene Wohlergehen?
- 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
- Ein klares Nein muss manchmal sein: Erkennen, wann ich an meine Grenzen komme, und mich ohne schlechtes Gewissen abgrenzen können

Happy Online

Schnelle Muntermacher für Ihre Onlinekonferenzen (2,5 Stunden online)

- Sag mir, wie es anfängt, und ich sage Dir, wie es endet: Vorstellungsrunden und Opener mal anders gestalten
- Das Eis brechen und miteinander warm werden: Außergewöhnliche Begegnungen in Breakout-Sessions und in der großen Runde
- Sit & Move: Kleine Bewegungsübungen für zwischendurch
- Kurz mal nicht nachgedacht – zack kreativ: Denkmuster durchbrechen, mit Paradoxien spielen und so zu neuen Lösungen kommen
- „Happy Online“ oder „gute Laune ist ansteckend“: mich selber in gute Stimmung bringen

Kurzformate

Nicht immer sind 1- oder 2-Tages-Formate die passende Wahl für das Thema oder die Zielgruppe. Um das Lernen optimal in den Alltag zu integrieren, bieten wir eine Vielzahl an flexiblen Formaten ab 2,5 Stunden an, damit für jede:n etwas Passendes dabei ist.

Aktuell umfassen unsere Kurzformate die folgenden Themen:

Gesundheit und Motivation

- PC Arbeit ohne Verspannungen
- Schmerzfrei am Arbeitsplatz
- Stressbewältigung
- Glück ist erlernbar
- Achtsamkeit
- Gesund und munter
- Zuhause körperlich und geistig fit
- Die Grenze zwischen Beruf und Privat

Kommunikation und Beziehungspflege

- Gewaltfreie Kommunikation
- Gut zuhören
- Sag ja zum Nein

Diversität und Chancengleichheit

- Diversity
- Eltern in Balance
- Wiedereinstieg für Eltern

Selbstmanagement und Produktivität

- Priorisierung für Führungskräfte
- E-Mail Organisation

Digitalisierung, KI und Agilität

- Lernwerkstatt Künstliche Intelligenz
- Umgang mit dem Mural- oder Concept Board
- Happy Online

SCHON GEWUSST? WIR BIETEN AUCH AN:



Coaching

Coaching heißt: Sie werden 1:1 gezielt und lösungsorientiert zu Ihren beruflichen Fragestellungen beraten. Wir begleiten Sie praxisnah und individuell durch aktuelle Problemfelder hin zu neuen Ideen, Lösungen und Visionen.



Teamentwicklung

Gut funktionierende, leistungsfähige Teams sind der Kern einer jeden Organisation. Teamtrainings fördern das Zusammenwachsen eines Teams durch Steigerung des Wir-Gefühls, bessere Vernetzung und gegenseitige Akzeptanz der Mitarbeitenden, Verbesserung der Kommunikation untereinander und Motivationssteigerung für den Arbeitsalltag.



Mediation und Konfliktklärung

Konflikte sind fester Bestandteil der menschlichen Zusammenarbeit, sofern sie produktiv gelöst werden. Schwelen sie jedoch unter der Oberfläche oder eskalieren, können sie die Kommunikation blockieren, Arbeitsprozesse lähmen und uns Energie rauben. In diesen Fällen ist eine professionelle Konfliktklärung sinnvoll.



OE Beratung und Moderation

Da alles dem Wandel unterliegt, wandeln sich auch Organisationen und Unternehmen. Das Gelingen dieser Organisationsentwicklung hängt nicht nur von einem passenden Handlungsplan ab, sondern maßgeblich davon, ob die Veränderungen von den Mitarbeitern verstanden, akzeptiert und damit mitgetragen werden. Wir unterstützen Sie dabei, sich mithilfe Ihrer hauseigenen Expertise systemisch für die Zukunft aufzustellen. Für Moderationen bieten wir Ihnen von 2-300 Personen unsere Expertise an.

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.

