profitraining
SEMINARE. COACHING & TEAMENTWICKLUNG



Neue Formate 2025/2026

Profitraining - Seminare, Coaching und Teamentwicklung

E-Mail: info@profitraining.net
Website: www.profitraining.net

Tel. 04125/958360
Schulstraße 30, 25371 Seestermühe

Neue Themen für Mitarbeitende

Amtsdeutsch adé

Einfach und verständlich schreiben in der öffentlichen Verwaltung (4 Stunden online)

- Die Grundlagen der bürgerfreundlichen Verwaltungssprache: Durch verständliche Texte Zeit sparen, Vertrauen schaffen und Konflikte vermeiden
- Amtsdeutsch, Passivkonstruktionen, Schachtelsätze: Typische Hindernisse der verständlichen Sprache
- Prägnant und empfängerorientiert schreiben: Den aktiven Stil und die direkte Ansprache nutzen
- Mehr Klarheit durch bessere Textstruktur: Informationen verständlich gliedern

Beziehungsstark im Job

Kontakt gestalten und Beziehungen stärken (2 Tage)

- Die „Zutaten" starker Beziehungen: Vertrauen, Authentizität, Klarheit & Respekt
- Die Beziehung zu sich selbst: Warum Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge die Basis für gute Kommunikation sind
- Kommunikation, die wirklich verbindet: Von Wertschätzung über aktives Zuhören bis zu klarer Sprache
- Zwischenmenschliche Chemie verstehen: Was Kontakt entstehen lässt – und was ihn verhindert

Deeskalationstraining für die Praxis

Souverän und gelassen in herausfordernden Situationen (2 Tage)

- Schulen Sie Ihr „Frühwarnsystem": Wie Sie Konflikte frühzeitig erkennen und eigene Reaktionsmuster bewusst steuern
- Die Not hinter der Aggression: Erkennen Sie die Hintergründe aggressiven Verhaltens und gewinnen Sie so mehr Selbstsicherheit im Umgang damit
- Bis hierhin und nicht weiter: klare Grenzen ziehen und bedrohliche Situationen beenden
- Der emotionale „Airbag": Wie Sie Vorwürfe nicht persönlich nehmen, Gelassenheit bewahren und souverän reagieren
- Deeskalationstechniken und „gewaltfreie Kommunikation": Wie Sie spannungsgeladene Situationen entschärfen und einen klaren und respektvollen Kontakt herstellen

Digitale Kommunikation und Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit über Distanz verbessern (1 Tag online)

- Digitale Kommunikation vs. analoge Kommunikation: Chancen, Risiken und psychologische Effekte
- Der Ton macht die Musik – auch digital: schriftliche und mündliche Ausdrucksformen bewusst gestalten
- Wie viel ist zu viel? – Klare Absprachen und Kanäle gezielt einsetzen (Mail, Chat, Teams, etc.)
- Netiquette und Kommunikationsregeln für den Berufsalltag
- Digitale Meetingkultur: Vorbereitung, Moderation und Beteiligung
- Virtuelle Teamarbeit: Rollen klären, Vertrauen aufbauen, Feedback geben
- Grenzen der digitalen Kommunikation und der kluge Umgang mit Konflikten

Erfolgreiche Kommunikation und Konfliktlösung mit der Politik
Konstruktive Zusammenarbeit zwischen Verwaltung und Politik (1 Tag)

- Mit der Empathy Map die Unterschiede zwischen Verwaltungs- und Politiklogik analysieren: Was treibt die Akteure an?
- Kommunikationsmuster in der Politik verstehen und einordnen können
- Kurze und knappe Entscheidungsvorlagen: Die Sichtweisen der Politik verstehen
- Konflikten und schwierigen Situationen durch gute Vorbereitung vorbeugen

Elterngespräche souverän meistern
Gesprächstraining für pädagogische Fachkräfte (2 Tage)

- Bedürfnisse und Anliegen von Eltern, Kindern und Fachkräften verstehen und berücksichtigen
- Schwierige Gesprächssituationen souverän meistern
- Der selbstbewusste Umgang mit ad-hoc Gesprächen
- Umgang mit konstruktivem Feedback und Vorwürfen
- Grenzen setzen und dennoch im Dialog bleiben
- Lösungsorientierte und deeskalierende Gesprächsstrategien

Freundlicher streiten
für eine Diskussionskultur auf Augenhöhe (2 Tage)

- Ursachen für vergiftete Diskussionskulturen: Wie Stress, negative Vorbilder und Social Media unser Streitverhalten beeinflussen
- Die Kunst des freundlichen Fragens: Wie interessiertes Nachfragen das Debattenklima verbessert
- Differenzieren statt Etikettieren: Warum es wichtig ist, Verallgemeinerungen zu vermeiden
- Wohlwollend weiterkommen: Eine wohlwollende Haltung als Schlüssel zur Problemlösung
- Verantwortung im Diskurs: Wie Sie Ihrem Gegenüber helfen, das Gesicht zu wahren

Innere Ruhe in Minuten

Die besten Werkzeuge zur schnellen Stressbewältigung (4 Stunden online)

- Schreck lass nach: Stress verstehen und durch Wissen die lähmende Angst zähmen
- 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
- Die „Wunderwaffe" Körper: Die Werkzeuge des Körpers bewusst und gezielt einsetzen - Atmung, Körperhaltung, Stimme, …

Klar bleiben, wenn's eng wird
Kommunikation in Stress- und Drucksituationen (1 Tag)

- Was Stress mit Kommunikation macht: neurobiologische Grundlagen verständlich erklärt
- Kommunikationsmuster unter Druck erkennen und verändern
- Deeskalierende Gesprächsstrategien für konfliktgeladene Situationen
- Das 3-Sekunden-Prinzip: Wie man Zeit gewinnt, um besser zu reagieren
- Haltung zeigen: Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- Umgang mit aggressivem Verhalten, Beschwerden oder unfairer Kritik

Kundologie

Souverän & empathisch im Kontakt mit Bürger:innen und Kund:innen (2 Tage)

- Was Bürger:innen und Kund:innen wirklich brauchen – jenseits der reinen Sachfrage
- Typische Dynamiken im Behördenkontakt verstehen und souverän navigieren
- Professionell bleiben bei Beschwerden, Druck und emotionalem Verhalten
- Kommunikationsmuster erkennen und bewusst steuern
- Körpersprache, Stimme & Wortwahl gezielt einsetzen

Magic mind

Stärken aktivieren – Denkanstöße nutzen – selbstwirksam handeln (2 Tage)

- Wie Gedanken unsere Wahrnehmung formen – und wie Sie bewusst Einfluss nehmen
- Von der inneren Bremse zur inneren Stärke: Umgang mit hinderlichen Glaubenssätzen
- Fokus auf Möglichkeiten: Dankbarkeit, Ressourcenorientierung und mentale Klarheit im Arbeitsalltag
- Die eigene Wirksamkeit erkennen: Wie Sie Ihre Handlungsspielräume erkennen und nutzen
- Selbstführung statt Autopilot: Die mentale „Stopptaste“ bewusst drücken

Neuro-Resilienz

Stressbewältigung mit der Weisheit des Körpers (2 Tage)

- Das Nervensystem verstehen: Wie unser Körper auf Stress reagiert und welche Rolle das autonome Nervensystem spielt
- Von Anspannung zu Ausgleich: Körperorientierte Techniken zur Regulation von Stress und Emotionen
- Die Weisheit des Körpers nutzen: Wie wir durch bewusste Körperwahrnehmung Selbstwirksamkeit stärken
- Resilienz beginnt innen: Praktische Übungen aus den Neurowissenschaften, der Achtsamkeitspraxis und dem Embodiment

Selbstbewusst und sicher auftreten

Ein Selbstpräsentationstraining (2 Tage)

- Erfolgsfaktor Ich: Bringen Sie die Ecken und Kanten Ihrer Persönlichkeit positiv zum Ausdruck
- Präsenz: Erhöhen Sie die Ausdruckskraft Ihrer Stimme durch einfache Übungen und bringen Sie durch Ihre Körpersprache mehr Farbe in Ihren Ausdruck. Setzen Sie dabei gezielt Gestik und Mimik ein und stellen Sie Ihren Standpunkt überzeugend dar
- Ihre Präsentation: Nehmen Sie sich Raum und Zeit.
  Lernen Sie, mit einfachen Mitteln Aufmerksamkeit zu erzeugen und zu halten. Lernen Sie, wie Begeisterung entsteht und wodurch der Funke zu Ihren Zuhörern überspringt

Selbstwerttraining to go

Stark im Job – Selbstwert stärken, Souveränität gewinnen (4 Stunden online)

- Selbstwert verstehen und gezielt aufbauen
- Selbstwerträuber aufspüren, neutralisieren und Selbstwertspender implementieren
- Strategien zur inneren Stabilität bei Kritik und Stress
- Körpersprache und Embodiment für mehr Präsenz
- Praktische Übungen für mehr Selbstsicherheit im Berufsalltag
- Positive „Neuprogrammierung“ hinderlicher Gedanken und Überzeugungen - die Kraft der Worte verstehen und für sich nutzen

Neue Themen für Führungskräfte

Erfolgreiche Veränderungskommunikation

Strategien für nachhaltige Change Projekte (1 Tag)

- Die Rolle der Kommunikation in Veränderungsprozessen
- Typische Reaktionen auf Change und wie man ihnen begegnet
- Entwicklung einer überzeugenden Change-Story
- Kommunikationsstrategien für unterschiedliche Zielgruppen
- Umgang mit Widerständen und Emotionen
- Einsatz von geeigneten Kommunikationskanälen (formell/informell)

Gewaltfreie Kommunikation für Führungskräfte

Führen mit klarer, empathischer Sprache (2 Tage)

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) im Führungsalltag verstehen und anwenden
- Authentisch kommunizieren: Bedürfnisse erkennen und klar ausdrücken, ohne zu verletzen
- Konflikte konstruktiv lösen – auch in herausfordernden Situationen
- Feedback geben und empfangen, das motiviert statt demotiviert
- Empathie als Führungskompetenz: Teams stärken und Beziehungskultur fördern

OKR in der Verwaltung

Erfolgreiche Zielverwirklichung durch klare Ausrichtung und messbare Ergebnisse (1 Tag)

- Grundlagen und Prinzipien von OKR: Was steckt hinter der Methode?
- Unterschied zu klassischen Zielvereinbarungen in der Verwaltung
- Entwicklung von wirksamen Objectives (Zielen) und Key Results (Schlüsselergebnissen)
- Einführung und Umsetzung von OKR in Teams und Organisationen
- Erfolgsfaktoren und Herausforderungen im Verwaltungsumfeld
- Verbindung von OKR mit agilen Arbeitsweisen und Strategieprozessen

Zeitmanagement für Führungskräfte

Wirkungsvoll führen und Zeit für das Wesentliche gewinnen (2 Tage)

- Prioritäten setzen: Klarheit über das, was wirklich zählt
- Vom Reagieren ins Agieren: Zeitfresser erkennen und eliminieren
- Delegieren mit Vertrauen: Verantwortung sinnvoll teilen
- Struktur statt Stress: Tages- und Wochenplanung mit System
- Selbstführung stärken: Energiequellen nutzen, Grenzen setzen

Neue Themen für Teams

Wertschätzungs-Workshop für Teams

Impulse, Reflexionen und praktische Übungen für ein respektvolles und motivierendes Miteinander (1 Tag)

- Was Wertschätzung am Arbeitsplatz wirklich bedeutet: Erleben, was echte Anerkennung ausmacht
- Feedback geben, das ankommt: Techniken und Regeln für konstruktives und wirkungsvolles Feedback
- Üben statt urteilen: Praxiseinheiten zu wertschätzendem und wirkungsorientiertem Feedback
- Eigene Muster erkennen: Reflexion zu gelingenden und herausfordernden Situationen im Umgang mit Feedback
- Ideen für die Praxis: Galeriearbeit zur Umsetzung einer lebendigen Feedback- und Wertschätzungskultur im Team

Selbstfürsorge- und Stressbewältigungs-Workshop für Teams

Stark im Team: Resilienz fördern, Grenzen achten und gemeinsam gesünder arbeiten (1 Tag)

- Eigene Stressmuster erkennen und wirksam gegensteuern
- Selbstfürsorge im Arbeitsalltag – was brauche ich wirklich?
- Konstruktiver Umgang mit Druck und belastenden Situationen
- Austausch im Team: Was stärkt uns, was belastet uns?
- Gemeinsam achtsamer arbeiten: praktische Impulse für den Alltag

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:

<u>Führung</u>

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Einführung in die Transaktionsanalyse
- Wer fragt, der führt: Fragetechniken für Führungskräfte
- Schwierige Gespräche vorbereiten
- Empathisch zuhören

<u>Gesundheit und Motivation</u>

- 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

<u>Kommunikation und Beziehungspflege</u>

- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Empathisch zuhören
- Sag ja zum Nein

<u>Diversität und Chancengleichheit</u>

- Diversity
- Eltern in Balance
- Wiedereinstieg für Eltern

<u>Selbstmanagement und Produktivität</u>

- Priorisierung für Führungskräfte
- E-Mail Organisation

<u>Digitalisierung, KI und Agilität</u>

- Lernwerkstatt Künstliche Intelligenz
- Happy Online

profitraining
SEMINARE. COACHING & TEAMENTWICKLUNG

LERNPFADE FÜR MITARBEITER:INNEN

Unsere Lernreihen bestehend aus jeweils vier aufeinander folgenden 2-3-stündigen Online-Formaten

Hart, aber fair – Die Kunst angemessen Grenzen zu setzen

- Eigene Bedürfnisse, Wünsche und Ziele und die der Anderen balancieren
- Kritik äußern, Nein sagen und schwierige Botschaften überbringen mit GFK
- Angemessen Nein sagen und sich abgrenzen: Argumente entwickeln und zielgenau einsetzen
- Hart in der Sache, weich zur Person: Das Harvard-Prinzip und Gesprächstaktiken →

Gelassenheit siegt – der professionelle Umgang mit Ärger und Kritik

- Gesunder Umgang mit Ärger und Kritik: Meine Stressmuster und die des Anderen
- Kritik äußern, Nein sagen und schwierige Botschaften überbringen mit GFK
- Widerstände und Angriffe schlagfertig erwidern
- Innere Einstellung und Achtsamkeit für mehr Gelassenheit →

Professionelle Gesprächsführung

- Zuhören und echtes Verstehen
- Wertschätzung in der Kommunikation
- Die Kraft des Feedbacks
- Souveräne Kommunikation in Konflikten →

Zeitmanagement und Selbstorganisation

- Ziele finden, formulieren und erreichen
- Digitale Organisation: Inbox Zero, digitaler Kalender und To Do Apps
- Souverän Prioritäten setzen
- Selbstmotivation und Energiemanagement →

Work@home: Selbststeuerung, Vertrauen und Kontakt zum Team

- Als Team erfolgreich: Technische Möglich-keiten für Austausch und Kommunikation
- Zwischen Arbeit und Privat: Ausstattung und typische Fallen für Work-Life-Balance
- Ohne Rechtfertigung: Vertrauenskultur und der Umgang mit dem schlechten Gewissen
- Tipps für Ergonomie, Bewegung und Gesundheit zuhause →

profitraining
SEMINARE. COACHING & TEAMENTWICKLUNG

LERNPFADE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Unsere Lernreihen bestehend aus jeweils vier aufeinander folgenden 2-3-stündigen Online-Formaten

Lust auf Führung

- Orientierung: Fach- oder Führungskraft? Meine Entwicklungs-potential
- Führungsmodelle und Instrumente: Traditionelle und neue Führungsmodelle
- Führungsrollen, Kompetenzen und Rollenkonflikte
- Vom Kollegen/von der Kollegin zur Führungskraft

Neu in der Führungsrolle

- Führungsmodelle und Instrumente: Traditionelle und neue Führungsmodelle
- Führen in der Sandwich-Position
- Führungsrollen, Kompetenzen und Rollenkonflikte
- Die ersten 100 Tage

Führungskommunikation

- Beziehungsmanage-ment und emotionale Intelligenz: Empathie in der Führung
- Wertschätzung in der Kommunikation
- Die Kraft des Feedbacks
- Souveräne Kommunikation in Konflikten

Teamführung

- Die Teamuhr: Phasen der Teamentwicklung steuern
- Persönlichkeiten im Team: Vielfalt anerkennen und nutzen
- Rollen, Aufgaben, Prozesse, Ziele und Kommunikation im Team
- Verbundenheit schaffen: Den Teamzusammenhalt fördern

Die Führungskraft als Personalentwickler

- Stärken und Potentiale der Teammitglieder und von mir selbst erkennen
- Wissenslandkarte: Kompetenzen und Wissen systematisch nutzen
- Die Führungskraft als Coach
- Moving Motivators: Was motiviert wen in meinem Team?

LERNPFADE IM BEREICH AGILITÄT UND DIGITALISIERUNG

Unsere Lernreihen bestehend aus jeweils vier aufeinander folgenden 2-3-stündigen Online-Formaten



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.

profitraining
SEMINARE. COACHING & TEAMENTWICKLUNG

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.

