

FUTURE - Seminar



ICH - DU - WIR

Kraft für mich, kraftvoll im Team

Eine Seminarreihe die auf persönliche Stärkung abzielt.

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bereich des Gesundheits- und Sozialwesens.

ICH - DU - WIR

Kraft für mich, kraftvoll im Team

Nur gestärkte Menschen können andere Menschen stärken

Die Überreiztheit, depressive Stimmung, Erschöpfungszustände, Suchtverhalten, Aussteigen aus dem Beruf, können die Folgeerscheinungen vom permanenten psychischen und physischen Stress am Arbeitsplatz sein. Aktuelle Themen, wie das menschliche Drama in Kriegsgebieten, der Klimawandel oder die wirtschaftliche Situation unserer Gesellschaft, alles beschäftigt uns: unmittelbar oder in sorgenvollen Gedanken. Das kann zur Dauerbelastung werden und sich auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirken.

Die Seminarreihe zielt darauf ab neue Energiequellen zu erschließen und Faktoren auszuschalten die unnötig Energie fressen.

Teil 1 - **Selbstmotivation, Stressbewältigung**

Der Nutzen

Es geht um Ihre Beziehung zu sich selbst, um die Verbesserung des Selbstbildes, um Sorgfalt im Umgang mit sich selbst und diese Sorgfalt auch auf andere auszustrahlen – im Beruf wie im Privaten.

Insgesamt erfahren die TeilnehmerInnen einen deutlichen Gewinn an Energie, Gestaltungswillen und Lebensfreude.

Inhalt

- Stressauslösende Faktoren aufspüren und Lösungen finden
- Einfache Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau
- Maßnahmen um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, den Körper widerstandsfähig zu halten
- Kraft gewinnen durch den konstruktiven Denkansatz
- Eigene Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen
- Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen
- Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung unternehmen

Teil 2 - **Kommunikation, Beziehungen konstruktiv gestalten**

Der Nutzen

Sie entwickeln Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ihre Beziehungen harmonischer, effizienter und freudvoller zu gestalten. Sie erreichen vermehrt Akzeptanz und Wertschätzung. Ihr Selbstvertrauen wird gehoben.

Insgesamt wächst die Zuversicht und die Kompetenz, Beziehungen in die Hand zu nehmen, aktiv zu gestalten und zu verbessern.

Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten, die Herausforderungen des Alltags besser anzunehmen und zu bewältigen.

ICH - DU - WIR

Kraft für mich, kraftvoll im Team



Inhalt

- Authentisch eigene Gedanken, Ideen, Anliegen einbringen
- Durch konstruktive Kritik Veränderungen bewirken
- Dem Gesprächspartner das Gefühl vermitteln, anzukommen
- Gezielt Beziehungen zu anderen aufbauen als Voraussetzung, Kooperation und gemeinsame Lösungen zu erreichen
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und wirkungsvoll kommunizieren
- Nein sagen zu können, ohne Stopps in Beziehungen zu verursachen
- Sich auf Aufgaben einlassen und sich davon distanzieren lernen
- Problembewältigungsstrategien erlernen

Teil 3 - Umgang mit Konflikten, Team und Individuum

Der Nutzen

Sie lernen in Konfliktsituationen Ihren Anteil an Verantwortung besser zu erkennen, verantwortungsvoller zu handeln. Sie schaffen sich dadurch den inneren Freiraum so zu agieren, dass Sie Ihre KonfliktpartnerInnen gewinnen, anstatt sie zu verlieren, Gewinn-Gewinn-Lösungen anzustreben, anstatt Sieger-Verlierer-Lösungen, in denen letztlich beide die Verlierer sind. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, in Konflikten zu vermitteln und in Krisensituationen unterstützend zu wirken.

Insgesamt erfahren Sie wie sich ein konstruktives Miteinander auswirkt und sich Konflikte in Chancen verwandeln.

Inhalt

- Zu eigenen Fehlern und Defiziten stehen und konstruktiv damit umgehen, ebenso mit Defiziten anderer
- Selbst Verantwortung übernehmen, statt andere zu beschuldigen
- Wertschätzung als ein Element konstruktiver Konfliktbewältigung – Lösungsstrategien
- Kritik, Konflikt als Chance nutzen, die Beziehung mit dem Konfliktpartner auf eine neue Ebene stellen
- Konflikte gezielt vorbeugen – Konfliktprävention

Teil 4 – Kooperation leben, Resilienz fördern

Der Nutzen

Viele von uns haben verstanden, dass wir neue Formen des Zusammenwirkens brauchen, um anstehende Herausforderungen zu bewältigen. Neue Konzepte von Kooperation und Synergie werden gebraucht. In diesem Modul erhalten Sie Impulse, wie Sie im Team mehr Miteinander und weniger Egozentrik schaffen, wie die Dynamiken von Konkurrenz in Haltungen von Kooperation

ICH - DU - WIR

Kraft für mich, kraftvoll im Team

umgewandelt werden können. Sie trainieren, wie Sie die Menschen um sich herum für ein besseres Miteinander begeistern können und wie sie notwendige Konflikte rasch und gründlich lösen. Damit haben Sie Wissen und Werkzeuge an der Hand, um sich mit Ihrem Team eine neue Qualität der Zusammenarbeit zu erschließen. Für Ihr eigenes Wohlbefinden und als tolle Basis für Ihr Team. Resilienz entwickeln und fördern, durch Beweglichkeit, Flexibilität und Gleichgewicht

Insgesamt erfahren Sie eine persönliche Stärkung und bekommen professionelle Methoden zur Hand, um schwierige Situationen gemeinsam zu meistern.

Inhalt

- Was brauchen Menschen, damit sie gut kooperieren können
- Synergien schaffen - zu einem erfolgreichem Team zusammenwachsen
- Sich der eigenen Belastbarkeit bewusst werden
- Strategien entwickeln um eigene Grenzen zu erkennen und zu wahren
- Stress abbauen und Resilienz erhöhen

Sie werden sich zwischen den Modulen mit einem 2-stündigen Transferauftrag beschäftigen. Dabei geht es darum, wie Ihre Mitarbeiter:innen und Ihr Team von Ihrer Fortbildung konkret profitieren könnten. Vorzugsweise arbeiten Sie dafür in selbstabgestimmten Kleingruppen.

Seminarleitung

Lisa Canal



Als vielseitige Sportlerin und Naturliebhaberin bereitet es mir richtig große Freude, die Begeisterung fürs gemeinsame Entdecken und Erleben zu verbreiten. In meinem Beruf als Sozialpädagogin und als Mitglied und Trainerin vieler Mannschafts- und Wettkampfteams, lernte ich unterschiedlichste Führungskräfte und Teams kennen, was mein jetziges Verständnis für ein erfolgreiches Miteinander geprägt hat. Dabei liegt es mir am Herzen, Menschen in Berufen mit besonders hoher Belastung im Alltag, zu unterstützen und die Begeisterung fürs Entdecken neuer Strategien zu entfachen. Mein Fazit: Begeisterung verändert die Entwicklungsdynamik und so können Höhen vollständig genutzt und Krisen bewältigt werden #GEMEINSAM. Als FUTURE Coach und Trainerin erfüllt es mich besonders, Menschen da abzuholen, wo sie sind und dort zu begleiten, wo sie sich Entwicklung wünschen.