

Workshops & Trainings



STIMULUS unterstützt Sie bei der Prävention psychosozialer Risiken und Förderung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz

Inhaltsverzeichnis

Effektive Kommunikation am Arbeitsplatz

Konflikte durch erfolgreiche Kommunikation lösen	9
Mitarbeitende in Schwierigkeiten erkennen und ansprechen	10
Fürsorgegespräche: Empathische Kommunikation trotz professioneller Abgrenzung	11
Schwierige Gespräche führen – Konfrontieren im Gespräch	12
Erfolgreich Feedback geben und annehmen	13
Gewaltprävention	14

Veränderungen am Arbeitsplatz erfolgreich bewältigen

Durch Veränderungen führen	16
Kleine Schritte für große Veränderungen	17
Veränderungen bewältigen	18
Anpassungsfähigkeit in einer sich ständig ändernden Welt	19

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz schützen

Psychische Gesundheit	21
Burnout – ein unterschätztes Risiko	22
Umgang mit Stress	23
Resilienz	24
Bewusst leben durch Achtsamkeit: Techniken für mehr Ruhe	25
Führen im Gleichgewicht – Belastungen verstehen und managen	26
Effektive Regeneration	27
Das Leben in Balance halten	28
Emotionen managen	29
Selbstfürsorge – Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen	30
Selbstwahrnehmung statt äußerer Bestätigung	31
Blockaden überwinden	32

Inhaltsverzeichnis

Gesundes Abgrenzen in der Arbeitswelt	33
Genuss oder schon Sucht?	34
Cannabis im Klartext	35
Umgang mit Unsicherheit und Ängsten	36
Erreichbarkeit und digitaler Stress	37
Feierabend für den Kopf	38
Was ist Glück? - Über Glücksbooster und Herausforderungen	39
Wie komme ich in den "Flow"? - Für mehr Energie und Freude im Leben	40
Gesunde Führung	41
Diversität und Inklusion am Arbeitsplatz fördern	
Diversität und Inklusion	43
„Von alten Werten zur Innovation“ – Der Generationenwechsel am Arbeitsplatz	44
Wandel der Geschlechterrollen	45
Umgang mit (chronischen) Erkrankungen am Arbeitsplatz	46
Gesundheit am Arbeitsplatz erhalten	
Motivation stärken – der Weg zu engagierten Teams	48
Rente – und jetzt?	49
Vorsorge im Fall von Krankheit oder Unfall	50
Das Gefühl der Einsamkeit verstehen und überwinden	51
Ganzheitliches Wohlbefinden: Wie Körper und Geist zusammenarbeiten	52
Arbeitsplatzgestaltung – Motivation, Fokus, Organisation & Regeneration im Berufsalltag	53
Zeitmanagement	54
Gut geschlafen?	55
Lebenslanges Lernen	56
Die Kunst, geduldig zu sein	57

Inhaltsverzeichnis

<u>Wie Dankbarkeit unser Leben bereichert</u>	58
<u>Die Kunst des Neinsagens</u>	59
<u>Die Psychologie unserer Finanzen – Glaubenssätze und Entscheidungen verstehen</u>	60
<u>WIR! Ein Team – Mehr als die Summe seiner Teile</u>	61

TRAININGS

AUF IHRE BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN



Internationale Markteinführung

Dank unseres Netzwerks von weltweit agierenden Teams und kompetenten Partner:innen können wir auch globale Projekte umsetzen.

Wir passen die Inhalte an die lokale Sprache und Kultur an. So sorgen wir für ein optimales Lernerlebnis sowie eine gemeinsame Wissensbasis innerhalb Ihrer Organisation.

Unser engagiertes Team steht Ihnen in allen Phasen des Projekts zur Seite, von der pädagogischen Planung bis zur Durchführung in allen Ländern.



Barrierefreie Gestaltung

Es ist uns ein Anliegen, all unsere Trainings barrierefrei zu gestalten.

Jedes unserer Online-Trainings kann live transkribiert werden, um sie für Menschen mit Hörbehinderungen oder anderem sprachlichen Hintergrund zugänglich zu machen.

Falls Sie oder andere Teilnehmende Bedarf an weiterer Unterstützung haben, teilen Sie uns dies bitte bei der Anmeldung mit, damit wir unser Möglichstes tun können, um sicherzustellen, dass das Training an Ihre Bedürfnisse angepasst ist.



Anpassbare Formate und Inhalte

Unsere Expert:innen stehen Ihnen zur Verfügung, um das von Ihnen gewählte Training an Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Teams anzupassen. Ob Inhalt oder Format, jede Schulung kann nach Ihren spezifischen Anforderungen umgesetzt werden.



Expertise für Sie

Jede:r unserer Trainer:innen bringt eine große pädagogische, psychologische und/oder gesundheitswissenschaftliche Expertise mit und bildet sich regelmäßig in diesem Bereich fort. So können wir eine hohe Qualität in all unseren Trainings sicherstellen.

EIN ANGEBOT FÜR SIE: ECHTE LERNERFAHRUNGEN

UNSER ANSATZ FÜR EFFEKTIVE TRAININGS UND WORKSHOPS

Unsere Trainings verfolgen ein klares Ziel: Wissen in nachhaltige Verhaltensänderungen umzuwandeln. Dabei greifen wir auf bewährte Lerntheorien zurück, die zeigen, dass Inhalte durch Übung und Wiederholung besser haften bleiben und die Anwendung entscheidend für den Erfolg ist.

TRAININGSFORMATE IM ÜBERBLICK:

Webinare: Kompakte Wissensvermittlung mit interaktiven Elementen wie Q&A oder kurzen Übungen. Ideal zur Einführung in spezifische Themen oder als Impulsgeber.

Kompaktworkshops: Vertiefende Sessions mit Fokus auf praxisnahem Lernen. Teilnehmende analysieren, reflektieren und erarbeiten Lösungsansätze für konkrete Herausforderungen.

Intensivworkshops: Intensivformate, die Zeit für tiefgehende Reflexion, umfangreiche Rollenspiele und Experimente bieten, um neue Verhaltensweisen zu festigen.

Gruppencoachings: Kontinuierliche Begleitung kleiner Gruppen über mehrere Wochen oder Monate. Der Fokus liegt auf individueller Weiterentwicklung und der Übertragung des Gelernten in den Arbeitsalltag.

UNSER LEHRANSATZ:

Probleme pragmatisch lösen: Jedes Training konzentriert sich auf konkrete Herausforderungen, die am Arbeitsplatz auftreten können, und liefert praxisorientierte Werkzeuge.

Lernen durch Erleben: Interaktive Methoden wie Rollenspiele, Debatten und Experimente sowie Gamification fördern ein besseres Verständnis eigener Verhaltensmuster und die Entwicklung neuer Ansätze.

Kulturwandel statt Einzelmaßnahmen: Unser übergeordnetes Ziel ist es, Denk- und Verhaltensweisen zu etablieren, die nicht nur Einzelne, sondern die gesamte Organisation stärken.

Mit unserem flexiblen und multikulturellen Ansatz bieten wir Trainings sowohl online als auch vor Ort an, individuell abgestimmt auf Ihre Branche und Unternehmensbedürfnisse.

Expert:innen für psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Auf der Grundlage unseres wissenschaftlichen Ansatzes hat unser Auftrag zwei Ziele: Prävention von psychosozialen Risiken und Förderung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz, um sowohl den wirtschaftlichen als auch den menschlichen Herausforderungen von Unternehmen und Organisationen gerecht zu werden.

Effektive Kommunikation am Arbeitsplatz



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Konflikte durch erfolgreiche Kommunikation lösen

LERNZIELE

- Verstehen, wie Kommunikation im Alltag und im Unternehmen funktioniert und welche Herausforderungen es geben kann
- Die Rolle der eigenen Haltung in der Kommunikation und in Konflikten erfassen
- Lernen, welche möglichen Konfliktpotenziale es gibt und wie gutes Konfliktmanagement aussehen kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



FÜHRUNGSKRÄFTE

Mitarbeitende in Schwierigkeiten erkennen und ansprechen

LERNZIELE

- Verstehen, welche Auswirkungen die Situation von Mitarbeitenden in Schwierigkeiten auf das gesamte Team haben kann und was Ihre Rolle als Führungskraft ist
- Lernen, welche Anzeichen und Veränderungen es bei Mitarbeitenden gibt
- Üben, wie mit dem Fürsorge- und Leistungsgespräch zu einer positiven Entwicklung der Situation beigetragen werden kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenzformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



FÜHRUNGSKRÄFTE

Fürsorgegespräche: Empathische Kommunikation trotz professioneller Abgrenzung

LERNZIELE

- Erlernen von Techniken der empathischen Gesprächsführung
- Entwickeln einer zugewandten Grundhaltung
- Bewahren einer professionellen Abgrenzung

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenzformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



FÜHRUNGSKRÄFTE

Schwierige Gespräche führen – Konfrontieren im Gespräch

LERNZIELE

- Verstehen, was es für ein erfolgreiches Konfrontieren im Gespräch braucht und wie dieses gelingt
- Grundlagen der Kommunikation kennenlernen
- Mit Gefühlen und Emotionen in der Konfrontation umgehen
- Vorbereitung auf schwierige Gespräche

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Erfolgreich Feedback geben und annehmen

LERNZIELE

- Reflektieren der eigenen Beziehung zu Kritik
- Erfahren von Impulsen, wie Sie produktiv und souverän mit gegebenem Feedback umgehen können
- Lernen, wie Sie selbst positives sowie negatives Feedback geben können

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Gewaltprävention

LERNZIELE

- Erkennen von eskalationsfördernden Umständen und Verhaltensweisen anhand neurobiologischer Hintergründe
- Verstehen der Stufen von Eskalation und Gewalt
- Erlernen von deeskalierenden Verhaltensweisen

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenzformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst

Veränderungen am Arbeitsplatz erfolgreich bewältigen



FÜHRUNGSKRÄFTE

Durch Veränderungen führen

LERNZIELE

- Erlernen von notwendigen Kenntnissen und Fähigkeiten, um Mitarbeitende erfolgreich durch Veränderungsprozesse zu begleiten
- Verstehen, warum Veränderungen Stress verursachen und welche Herausforderungen dabei auftreten können
- Erlernen, wie Teams effektiv bei dem Prozess der Veränderungen unterstützt werden können

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Kleine Schritte für große Veränderungen

LERNZIELE

- Verstehen, wie erfolgreich Ziele gesetzt werden können
- Schritte zum Etablieren neuer Gewohnheiten kennenlernen
- Den Umgang mit Herausforderungen in Veränderungsprozessen reflektieren

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Veränderungen bewältigen

LERNZIELE

- Die schwierigen und gleichzeitig positiven Seiten von Veränderungen erkennen
- Verstehen, was bei Veränderung mit uns passiert
- Ergreifen von Maßnahmen, um mit Veränderungen gelassen und sicher umzugehen

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Anpassungsfähigkeit in einer sich ständig ändernden Welt

LERNZIELE

- Verstehen, was Anpassungsfähigkeit bedeutet und wie diese das eigene Wohlbefinden positiv beeinflussen kann
- Die Rolle von Selbstwirksamkeit in Zeiten des Wandels erkennen
- Schritte zur Steigerung der eigenen Anpassungsfähigkeit

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz schützen



ALLE BESCHÄFTIGTEN und FÜHRUNGSKRÄFTE

Psychische Gesundheit

LERNZIELE

- Lernen, was psychische Gesundheit bedeutet und wie Hinweise auf psychische Belastungen erkannt werden können
- Kennenlernen von Schutzfaktoren zum Erhalt psychischer Gesundheit
- Unsicherheiten im Umgang mit Menschen mit psychischen Belastungen überwinden

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Burnout – ein unterschätztes Risiko

LERNZIELE

- Verstehen, was ein Burnout ist und was zur Entstehung beiträgt
- Die Rolle der (rechtzeitigen) Regeneration kennenlernen
- Möglichkeiten der Prävention erfahren

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Umgang mit Stress

LERNZIELE

- Verstehen, was Stress ist und wann er chronisch wird
- Reflektieren der eigenen Reaktionen auf Stress
- Kennenlernen eines resilienten Umgangs mit Stressoren

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Resilienz

LERNZIELE

- Verstehen, was Resilienz bedeutet
- Erkennen von Stress und Stresssymptomen bei sich selbst
- Entdecken von stärkenden Ressourcen und lernen, die eigenen Kraftquellen zu fördern

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Bewusst leben durch Achtsamkeit: Techniken für mehr Ruhe

LERNZIELE

- Verstehen, was Achtsamkeit bedeutet und welche Effekte die Achtsamkeitspraxis hat
- Kennenlernen verschiedener Formen der Achtsamkeitspraxis
- Erfahren, wie Achtsamkeit im Alltag umgesetzt werden kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



FÜHRUNGSKRÄFTE

Führen im Gleichgewicht – Belastungen verstehen und managen

LERNZIELE

- Durch die Prinzipien der Trainingslehre verstehen, was es bei eigener Belastung und der des Teams zu beachten gibt
- Die Wichtigkeit von Erholung und weitere gesundheitserhaltende Faktoren für nachhaltige Leistungsfähigkeit kennenlernen

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Effektive Regeneration

LERNZIELE

- Kennenlernen der verschiedenen Bereiche der Regeneration
- Verstehen, in welchen Bereichen Sie selbst mehr Regeneration benötigen und wie Sie dies effektiv erreichen können

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenzformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Das Leben in Balance halten

LERNZIELE

- Lernen, was Anzeichen für ein Ungleichgewicht sein können
- Erfahren, wie in verschiedenen Lebensbereichen Balance geschaffen werden kann
- Verstehen, welche individuellen Energiespender und -fresser es gibt

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Emotionen managen

LERNZIELE

- Verstehen, wie Emotionen entstehen und welchen Sinn diese haben
- Erfahren, welche kurzfristigen Wege der Emotionsregulation es geben kann, um nicht unwillkürlich zu reagieren
- Lernen, wie langfristig ein konstruktiver und selbstbestimmter Umgang mit Emotionen gefunden werden kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



Selbstfürsorge – Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen

LERNZIELE

- Erkennen des Zusammenhangs von Eigenverantwortung und Selbstfürsorge
- Kennenlernen der vier Bereiche der Regeneration sowie der vier psychologischen Grundbedürfnisse
- Verstehen, was Sie brauchen, damit es Ihnen gut gehen kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Selbstwahrnehmung statt äußerer Bestätigung

LERNZIELE

- Erfahren, wie die innere Sicherheit durch Vertrauen in die eigene Wahrnehmung gefestigt werden kann
- Strategien für mehr innere Sicherheit kennenlernen
- Reflektieren, wie Vertrauen in eigene Fähigkeiten entwickelt werden kann, um Herausforderungen selbstbestimmt zu meistern

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Blockaden überwinden

LERNZIELE

- Erfahren, was mögliche Ursachen für innere Blockaden sein können
- Neue Perspektiven entdecken und Bedürfnisse klären
- Kennenlernen eines Werkzeugkoffers, um Blockaden besser lösen zu können

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Gesundes Abgrenzen in der Arbeitswelt

LERNZIELE

- Lernen, was gesunde Abgrenzung bedeutet und warum Abgrenzung oft schwer fällt
- Einen Umgang mit Kritik und Ärger finden
- Kennenlernen von Strategien, wie Abgrenzung leichter fallen kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN und FÜHRUNGSKRÄFTE

Genuss oder schon Sucht?

LERNZIELE

- Lernen, was eine Sucht ist und woran diese erkannt werden kann
- Erfahren, warum es sinnvoll ist, bei einem Suchtproblem im Betrieb nicht wegzuschauen
- Entwickeln eines Umgangs mit betroffenen Personen sowie eigenen Verhaltensweisen

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN und FÜHRUNGSKRÄFTE

Cannabis im Klartext

LERNZIELE

- Lernen, was Cannabis ist und welche Wirkungen es haben kann
- Erfahren, wann der Konsum problematisch wird und wie sich eine Sucht entwickeln kann
- Kennenlernen von Hilfsmöglichkeiten im Betrieb und außerhalb

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Umgang mit Unsicherheit und Ängsten

LERNZIELE

- Die Hintergründe von Unsicherheiten und Ängsten verstehen
- Erkennen, wann Ängste förderlich und wann hinderlich sind
- Erlernen von Strategien zur Bewältigung von Unsicherheiten und Ängsten

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Erreichbarkeit und digitaler Stress

LERNZIELE

- Lernen, was digitaler Stress ist und was Ursachen sein können
- Kennenlernen der fünf Wege des Wohlbefindens
- Verstehen, welche Strategien es gibt, um die negativen Konsequenzen von digitalem Stress zu minimieren und die positiven Seiten digitaler Medien zu fördern

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Feierabend für den Kopf

LERNZIELE

- Erfahren, wie Stress und Gedankenkreisen sich auf die Psyche und den Körper auswirken können und welche Rolle Pausen spielen
- Kennenlernen eigener Antreiber
- Erlernen von Strategien für mehr Ruhe im Alltag

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Was ist Glück? - Über Glücksbooster und Herausforderungen

LERNZIELE

- Kennenlernen der verschiedenen Dimensionen des Glücks
- Identifikation eigener "Glücksbooster"
- Tipps und Tricks erlernen, um mit einer positiven Haltung die Herausforderungen des Alltags zu meistern

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Wie komme ich in den "Flow"? - Für mehr Energie und Freude im Leben

LERNZIELE

- Verstehen des eigenen Energiehaushaltes
- Kennenlernen des Konzepts des Flows und der Grundbewegungen der Motivation
- Erlernen von Möglichkeiten für mehr Selbstwirksamkeit

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Gesunde Führung

LERNZIELE

- Verstehen, was gesunde Führung bedeutet und was diese in Stress- sowie Veränderungsphasen so wichtig macht
- Lernen, wie eine gesunde Kommunikation und Fehlerkultur aussieht
- Reflexion der eigenen Rolle im Führungskontext

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden

Diversität und Inklusion am Arbeitsplatz fördern



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Diversität und Inklusion

LERNZIELE

- Verstehen, was Diversität bedeutet und wie Vorurteile entstehen
- Erfahren, wie mit Benachteiligung, Belästigung und Diskriminierung am Arbeitsplatz umgegangen werden kann
- Lernen, was jede:r tun kann, um Vielfalt und Inklusion am Arbeitsplatz zu fördern und zu leben

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

„Von alten Werten zur Innovation“ – Der Generationenwechsel am Arbeitsplatz

LERNZIELE

- Verstehen, was ein Generationenwechsel für ein Unternehmen bedeutet
- Reflektieren von Vor- und Nachteilen des Generationenwechsels sowie der eigenen Haltung dazu
- Erkennen, was jede:r zum Gelingen beitragen kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Wandel der Geschlechterrollen

LERNZIELE

- Gewinnen eines Überblicks über die geschichtliche Entwicklung der Geschlechterrollen
- Sensibilisierung für den Kulturwandel
- Kennenlernen der Vorteile der Diversität

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Umgang mit (chronischen) Erkrankungen am Arbeitsplatz

LERNZIELE

- Verstehen, was chronische Krankheiten sind und welche Auswirkungen es auf die Arbeit geben kann
- Lernen, welche Möglichkeiten es als Einzelperson, Führungskraft und Unternehmen gibt, angemessen auf chronische Erkrankungen zu reagieren und den Arbeitsplatz zu adaptieren
- Erfahren, welche Möglichkeiten und Herausforderungen Kommunikation rund um das Thema mit sich bringen kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden

Gesundheit am Arbeitsplatz erhalten



FÜHRUNGSKRÄFTE

Motivation stärken – der Weg zu engagierten Teams

LERNZIELE

- Verstehen, was Motivation als Antreiber ausmacht
- Kennenlernen von Faktoren zur Eigenmotivation
- Reflektieren von Schritten, um das eigene Team nachhaltig zu motivieren

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Rente – und jetzt?

LERNZIELE

- Verstehen, wieso der Übergang in die Rente so bedeutend ist und welche Chancen und Herausforderungen es gibt
- Erlernen des Umgangs mit Unsicherheiten und Ängsten
- Entwicklung einer positiven Perspektive

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Vorsorge im Fall von Krankheit oder Unfall

LERNZIELE

- Vermittlung von Wissen zu Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung
- Reflektieren von persönlicher Verantwortung sowie der Verantwortung für andere

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Das Gefühl der Einsamkeit verstehen und überwinden

LERNZIELE

- Verstehen, was Einsamkeit ist und wie weit verbreitet das Gefühl ist
- Anzeichen bei sich selbst und bei anderen wahrnehmen können
- Strategien zum Schutz gegen Einsamkeit erlernen

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Ganzheitliches Wohlbefinden: Wie Körper und Geist zusammenarbeiten

LERNZIELE

- Das Wechselspiel zwischen Körper und Geist verstehen
- Reflektieren, wie wir diese Verbindung für uns nutzen können
- Kennenlernen von Tipps und Tricks für das eigene Wohlbefinden

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



Arbeitsplatzgestaltung – Motivation, Fokus, Organisation & Regeneration im Berufsalltag

LERNZIELE

- Verstehen, wie der eigene Arbeitsplatz unter Berücksichtigung von Motivation, Fokus, Organisation und Regeneration gestaltet werden kann
- Kennenlernen von persönlicher Antriebskraft und wie diese durch Werkzeuge und Techniken bedient werden kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenzformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Zeitmanagement

LERNZIELE

- Verstehen, was Zeitmanagement bedeutet
- Reflektieren von Prioritäten und Umgang mit Unterbrechungen
- Erlernen von alltagstauglichen Strategien

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Gut geschlafen?

LERNZIELE

- Lernen, welche essenzielle Bedeutung Schlaf hat und welche Schlaftypen es gibt
- Die Rolle von Schlaf für die körperliche sowie psychische Gesundheit erkennen
- Verstehen, was gesunder Schlaf ist und wie sich dieser fördern lässt

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenz- oder Onlineformat
- Das Programm und die Lernziele werden je nach gewähltem Format angepasst

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

GRUPPENCOACHING

- Max. 12 Teilnehmende
- Mehrere Termine, jeweils 1 bis 2 Stunden



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Lebenslanges Lernen

LERNZIELE

- Verstehen, wie lebenslanges Lernen funktioniert und wie die Nerven arbeiten
- Den Zusammenhang zwischen Lernen, Kreativität und Anpassungs- bzw. Veränderungsfähigkeit verstehen
- Übungen für lebenslanges Lernen im Alltag kennenlernen

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Die Kunst, geduldig zu sein

LERNZIELE

- Lernen, was Geduld ist, und wofür sie wichtig ist
- Die Bedeutung von Gelassenheit als Haltung kennenlernen
- Verstehen, wie Geduld gefördert werden kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Wie Dankbarkeit unser Leben bereichert

LERNZIELE

- Lernen, welche Bedeutung die eigene Haltung und Dankbarkeit für die eigene Zufriedenheit und für den Umgang miteinander haben kann
- Verstehen, wie der Dankbarkeitsmuskel gestärkt werden kann

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Die Kunst des Neinsagens

LERNZIELE

- Verstehen, was es braucht, damit ein „Nein“ erfolgreich kommuniziert werden kann
- Herausforderungen des Neinsagens kennenlernen

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

Die Psychologie unserer Finanzen – Glaubenssätze und Entscheidungen verstehen

LERNZIELE

- Das Verhältnis zwischen Geld und Glück verstehen
- Glaubenssätze und Mechanismen hinter finanziellen Entscheidungen kennenlernen
- Strategien für einen bewussten Umgang mit Geld reflektieren

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Q&A, kurze Übungen, interaktive Plattformen

WEBINAR

- Max. 500 Teilnehmende
- 1 bis 1,5 Stunden

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Onlineformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst



ALLE BESCHÄFTIGTEN

WIR! Ein Team – Mehr als die Summe seiner Teile

LERNZIELE

- Lernen, wie Sie und Ihr Team durch Synergie-Effekte zusammen viel mehr erreichen können, wenn Sie sich kennen, schätzen und gegenseitig fördern
- Kennenlernen verschiedener Methoden zur Teambildung, Kommunikation, Vertrauensbildung und Wertschätzung

ANGEWANDTE METHODEN

- Theoretischer Input
- Interaktive Lernaktivitäten: Rollenspiele, Fallstudien, Lernspiele, interaktive Plattformen und Videos

WORKSHOP

- 8 bis 12 Teilnehmende
- Kompakt: max. halbtags
- Intensiv: ein- oder mehrtägig

ZUGANG UND FORMAT

- Interaktives Präsenzformat
- Das Programm und die angewandten Methoden werden je nach Zeitrahmen angepasst

Haben Sie ein Schulungsprojekt?
Schreiben Sie uns:

training@stimulus-consulting.de

Bleiben Sie auf dem Laufenden und sehen
Sie unsere Neuigkeiten auf



Workshops & Trainings von



www.stimulus-consulting.de