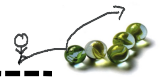




HRPlan Themen-Katalog





Trainer / Coach:
Anja Leuchtmann

Mögliche Settings:
Beratung / Coaching
Training / Workshop
Impulsvorträge

Methoden:
Trainerinput
Reflexionen
Übungen Tests
Fallbeispiele
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:
gemäß individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard

mehr erfahren? >> <https://hrplan.org/pages/themen/>

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org

Themen-Übersicht 2020

Coaching / Führung & Gesundheit

Veranstaltungstitel	Teaser	Format
„Fahrtwind“-Coaching (C) - in Balance am Limit segeln	Leistungs- und Gesundheits-balancierendes Coaching für Menschen auf dem Leistungs- und Belastungspfeil, die möglichst lange gesund bleiben möchten.	Coaching
Führungswechsel-Coaching - Kompetenzentwicklung für den nächsten Karriereschritt	Erfolgreich ankommen in der Führungsrolle, das eigene Profil schärfen und ausbauen, Klarheit über den eigenen Führungsstil und die nächsten Schritte gewinnen.	
Genesungcoaching / Recovery Coaching - Begleitung auf Augenhöhe	Belastungen gemeinsam meistern und gestärkt daraus hervorgehen. Ein stabilisierendes Angebot für Menschen nach intensiven Belastungskrisen.	
Recovery-Training - „Walk-and-Talk“- Naturbegegnung und Bewegung als „Landschaftstherapie“	Erarbeiten und erspüren eigener Lösungskompetenzen in „bewegtem Rahmen“. Ist man „innerlich aufgeräumt“, so können Höchstleistungen vollbracht werden, ohne psychisch oder physisch darunter zu leiden.	
Dauerhaft erfolgreicher als Führungskraft - persönliche Burnout-Prävention entwickeln	Aufleuchten statt ausbrennen: als Manager einen aktiven, ressourcenorientierten Führungsstil entwickeln, Burnout erfolgreich vorbeugen, die eigene Lebens- und Leistungsbalance neu ausrichten.	Führung & Gesundheit
Leistung meets Lebensfreude - mit gesunder Selbstführung beruflich und privat erfolgreich	Durch Selbstreflexion Zutrauen in die eigenen Stärken gewinnen, wieder Fahrt aufnehmen und auf Erfolgskurs gehen.	
Resilienz für Chef und Team - Veränderungskompetenzen erkennen und stärken	Resiliente Menschen gehen Herausforderungen selbstbewusst an und nutzen sie als Anlass für ihr persönliches Wachstum. Solche Kompetenzen bei sich selbst zu analysieren und diese bei den Mitarbeitenden in den Vordergrund zu rücken, wird in Zeiten hoher Veränderungsdichte zum Erfolgsfaktor!	
Handlungshilfen bei Burnout und psychischen Erkrankungen im Team - Belastungssymptome erkennen – verhindern – unterstützend begleiten	Steckt ein Kollege in der Krise merken es meist die Teammitglieder zuerst. Mitarbeitende und Führungskräfte brauchen klare Handlungshilfen, um belastete Kollegen zu erkennen, situationsgerecht zu kommunizieren, zu unterstützen, aber auch um sich selbst gut abzugrenzen und zu schützen.	
Handlungshilfen für die Gesprächsführung und den Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern - Fürsorgegespräche sicher angehen, entlastend und unterstützend führen	Der Umgang mit psychisch belasteten Teammitgliedern verunsichert Führungskräfte, Kollegen und Personaler gleichermaßen – sie brauchen klare Handlungshilfen, um wichtige Fachkräfte gesund zu erhalten, belastete Kollegen zu erkennen, entlastend zu kommunizieren und zu führen oder stützend zu reintegrieren.	
Gesunde Unternehmenskultur - Kompetenzentwicklung im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern - Belastung verstehen und erkennen – sicher reagieren als Führungskraft - Fairplay im Team	Führung in Zeiten von Veränderungen und wachsendem Leistungsdruck oder steigendem Krankenstand stellt für Führungskräfte eine enorme Herausforderung dar. Wenn das „kollegiale Einspringen“ für überlastete Teammitglieder zum vermeintlichen Dauerbrenner wird, droht gefühlt der „kollegiale Flächenbrand“. In solchen Phasen ist es wichtig eine gemeinsame Grundhaltung zum Umgang mit Belastungen zu entwickeln.	
Kompaktseminar ‚gesundheitsorientierte Führung‘ - andere gesund führen – selber gesund bleiben	Leistungsfähige, gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind die Basis für Zukunftsfähigkeit und Erfolg. Durch Anpassung des individuellen Führungsstils kann es gelingen, Mitarbeiter selbst in arbeitsintensiven Phasen zu entlasten und Fehlzeiten zu reduzieren	



Trainer / Coach:
Anja Leuchtmann

Mögliche Settings:
Beratung / Coaching
Training / Workshop
Impulsvorträge

Methoden:
Trainerinput
Reflexionen
Übungen Tests
Fallbeispiele
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:
gemäß individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.



Seite 2

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard

mehr erfahren? >> <https://hrplan.org/pages/themen/>

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org

Themen-Übersicht 2020 Persönlichkeit & Balance/Führungstechniken/Specials/ BGM

Veranstaltungstitel	Teaser	Format
Burnoutprävention für junge Führungskräfte - resilient Erfolge sichern		Balance
Stressprävention kompakt - gelassen – achtsam – stressfrei durch den (Job-)Alltag	Sich der eigenen Belastungssituation bewusst werden, seinen persönlichen Ressourcen-Schatz heben und alltagstaugliche Übungen kennenlernen, mit denen man sich kleine spannende Oasen im Alltag verschafft.	
Starterkit ‚neu in Führung‘ - Rollenklärung, Tipps und Tools für den Führungseinstieg	Wer Führungsaufgaben übernimmt, steht vor vielen Herausforderungen. Schon der Einstieg in die neue Rolle stellt die Weichen für den Erfolg. Ein guter Zeitpunkt, die Rolle zu klären und zu reflektieren, den Fokus neu auszurichten, den eigenen Führungsstil herauszuarbeiten, soziale Kompetenzen und Führungshandwerkszeug aufzurüsten!	Führungstechniken
Führungsrüstzeug ‚Teamentwicklung‘ - Basiskompetenzen für den Erfolg als Teamleiter	Unterschiedliche Persönlichkeiten zusammenführen, motivieren, auf gemeinsame Ziele ausrichten! Umfassende Vorbereitung auf die neue Herausforderung als beste Voraussetzung, in der ersten Führungsposition erfolgreich zu bestehen.	
Führungsrüstzeug ‚Mitarbeitergespräche‘ - Gesprächsführungstechniken für Führungseinsteiger	Wissen, worauf es bei Mitarbeitergesprächen ankommt - die wesentlichen Kriterien und Herangehensweisen für die Vorbereitung und Durchführung von Mitarbeitergesprächen für alle wesentlichen Gesprächsanlässe als Handwerkszeug in der Führungsrolle.	
Brushup Führungskommunikation - Gesprächsführungstechniken für alle Führungssituationen	Gesprächsführung ist Wirksamkeit und Wirkung zugleich. - Entwickeln Sie Ihre Kompetenzen als Kommunikator auf und mit und zwischen allen Ebenen durch situationsgerechte Gesprächsführungstechniken!	
Bank Spezial – Führungskompetenzen für Einsteiger - Management-Module für die Ausbildung im mittleren Bankmanagement	Modul 1: Führungsrüstzeug „Führung & Motivation“ - Führungstechniken und -tools Modul 2: Führungsrüstzeug „Mitarbeitergespräche“ - Gesprächsführungstechniken für alle Führungssituationen Modul 3: Führungsrüstzeug „Teams entwickeln & führen“ - Teamprozesse kennen und steuern Modul 4: Führungsrüstzeug „Selbstorganisation“ - Gekonntes Zeit- & Selbstmanagement – resilient Erfolge sichern	Specials
Kompetenzmanagement – kompakt - Kompaktwissen – Werkzeuge - Implementierungs-Impulse	Gezieltes Kompetenzmanagement ist ein hoch-potentes Tool, Mitarbeiter-Kompetenzen zu beschreiben, sie transparent zu machen sowie den Transfer, die Nutzung und Entwicklung der Kompetenzen hinsichtlich strategischer Unternehmensziele sicherzustellen.	
Train the Trainer - kompakt - Blitzkurs für den Einstieg in die Trainerrolle	Gut gemachte Trainings wirken leicht, machen Spaß und bleiben haften. Wer neu in die Trainerrolle einsteigt merkt plötzlich, dass das, was „so leicht aussieht“, hart erarbeitet ist! Eine Menge Handwerkszeug wird nötig und Neueinsteiger profitieren ungemein von den Tipps der Profis!	
Gesprächsführung im BEM – kompakt - Kompaktwissen – Werkzeuge - Implementierungs-Impulse	Prozessschritte und Ablauf eines BEM verinnerlichen und damit Sicherheit im führen von BEM-Gesprächen erhalten. Im Gesprächstraining lernen, BEM-Gespräche situationsgerecht, sensibel und zielführend zu gestalten.	BGM
Klettern als Erfahrungs-Werkstatt - BGM-Impulse für die Team & Persönlichkeitsentwicklung	Entwickeln Sie gesunde Persönlichkeit(en) einmal auf ganz andere Art Klettern Sie dem Stress davon, lernen Sie Klettern als Medium des Coachings und der Persönlichkeitsentwicklung und Teambildung zu nutzen!	



NEU!

„Fahrtwind“-Coaching © - in Balance am Limit segeln

Leistungs- und Gesundheits-balancierendes Coaching für Menschen auf dem Leistungs- und Belastungsgipfel, die möglichst lange gesund bleiben möchten.

Impulse und Begleitung für Menschen, die die Belastung des Alltags bereits spüren, aber gesund und leistungsfähig bleiben wollen.

Inhalt

- ✓ Gespräche auf Augenhöhe
- ✓ Herausarbeiten Ihrer Ziele
- ✓ intensive Arbeit an Ihren offenen Themen
- ✓ Fokussierung auf gesundheitliche Balance-Entwicklung
- ✓ Entwicklung neuer Sichtweisen und Handlungsoptionen
- ✓ ein dem (Job-)Alltag folgendes und unterstützendes Setting
- ✓ gemeinsame Reflexion und Unterstützung der Prozess-Schritte
- ✓ Impulse für die Arbeit zwischen den Sitzungen
- ✓ Tipps & Tools zur Weiterbearbeitung im Alltag

Zielsetzung / Nutzen

„Fahrtwind“-Coaching unterstützt Sie dabei, Phasen hoher Belastung in Balance und so gesund und stabil wie möglich zu bestehen und gestärkt daraus hervor zu gehen. „Fahrtwind“-Coaching ist in erster Linie eine Form von Gesprächsführung gepaart mit Reflexionen, Übungen und Tools, bei der Ihre Stabilisierung auf dem gewünschten Leistungsniveau im Vordergrund stehen.

Zielgruppe

Menschen in Belastungsphasen, die bereits erste Anzeichen von Erschöpfung oder gar drohendem Burnout an sich bemerken und diesen frühzeitig entgegensteuern wollen. Menschen, die Impulse für mehr Resilienz in Job und Alltag suchen.

Coach:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

nach
individuellem
Bedarf

Setting:

Einzelsetting

Methoden:

fragende
Grundhaltung,
Reflexionen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Bedarf
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



NEU!

Führungswechsel-Coaching - Kompetenzentwicklung für den nächsten Karriereschritt

Erfolgreich ankommen in der Führungsrolle, das eigene Profil schärfen und ausbauen, Klarheit über den eigenen Führungsstil und die nächsten Schritte gewinnen.

Die nächste Stufe auf der Karriereleiter ist geschafft – prima! Doch wie geht es jetzt weiter? Was hat sich seither für mich verändert? Welche weiteren Veränderungen sind zu erwarten? Wie und wo bin ich angekommen? Welche Kompetenzen werden nun für mich wichtig? Was gelingt mir schon und welches Handwerkszeug brauche ich noch? Wie stabilisiere und steigere ich meine Akzeptanz? Diese und andere Fragen können Sie in diesem Coaching klären.

Mögliche Inhalte

- ✓ Zwischenbilanz im Führungsstart – wo stehe ich, wo will ich hin?
- ✓ Welche Kompetenzen werden zukünftig wichtig für mich?
- ✓ Wie gestalte ich die ersten Monate?
- ✓ Das eigene Führungsprofil ergänzen und ausbauen
- ✓ Was sind meine wesentlichen Führungsaufgaben?
- ✓ Den Erwartungen Dritter begegnen
- ✓ Gibt es die ideale Führungskraft?
- ✓ Wie finde ich meinen persönlichen Führungsstil?
- ✓ Was sind meine (Führungs-)Stärken?
- ✓ Wie baue ich meine soziale Kompetenz als Führungskraft weiter aus?
- ✓ Wie verschaffe ich mir Akzeptanz in der Führungsrolle
- ✓ Umgang mit schwierigen Führungssituationen

Zielsetzung / Nutzen

Sie erarbeiten sich ein realistisches Bild ihrer aktuellen Situation, erkennen Ihre Stärken und benennen die Bereiche, in denen Kompetenzen weiter ausgebaut werden sollen. Sie setzen sich aktiv mit ihrer neuen Rolle auseinander und lernen Erwartungen hieran einzuordnen. Die wesentlichen Führungstools und -stile werden thematisiert, erprobt und Team bezogen diskutiert. Der persönliche (Führungs-)Stil und das eigene Wahrnehmen und Verhalten werden kritisch reflektiert. Durch reflektieren, hinterfragen und Kompetenzgewinn erarbeiten sich die Teilnehmenden mehr Sicherheit in der neuen Rolle und gehen gestärkt weiter.

Zielgruppe

Führungskräfte bzw. Führungsnachwuchskräfte, die seit Kurzem in die Führungsrolle eingestiegen sind oder in Kürze einsteigen werden

Hinweis

Dieses Coaching ist in abgewandelter Form mit vergleichbaren Inhalten auch als Training umsetzbar.

Coach:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

nach
individuellem
Bedarf ;

min. 5 Sitzungen
empfohlen

Setting:

Einzelsetting,
Peergroup
möglich

Methoden:

Frageimpulse,
Reflexionen,
Übungen,
Übungsaufträge,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Bedarf und
Dauer
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



NEU!

Genesung coaching / Recovery-Coaching

Begleitung auf Augenhöhe

Belastungen gemeinsam meistern und gestärkt daraus hervorgehen.
Ein stabilisierendes Angebot für Menschen nach intensiven Belastungskrisen.

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement hat man oft mit Menschen zu tun, die unter psychischen Beeinträchtigungen leiden oder sich in Krisensituationen befinden. Recovery-Coaching ist ein Angebot für Menschen, dass neben der üblichen sozialpsychiatrischen Beratung oder einer Therapie greift, aber doch deutlich mehr an Unterstützung und Begleitung bietet als das klassische Business-Coaching.

Inhalt

- ✓ Gespräche auf Augenhöhe
- ✓ intensive Arbeit an "Ihrem Thema"
- ✓ Coaching, das Ihren Zielen folgt
- ✓ neue Sichtweisen und Handlungsoptionen
- ✓ Übungen und Impulse für die persönliche Balance-Entwicklung
- ✓ gemeinsame Reflexion und Unterstützung der Prozess-Schritte
- ✓ ein dem (Job-)Alltag folgendes und unterstützendes Setting jenseits der Therapie
- ✓ Tools und Tipps für den Alltag

Zielsetzung / Nutzen

Recovery-Coaching verstärkt Ihren Genesungsweg (Recovery) und unterstützt Sie aktiv, damit Sie selbst aktiv an Ihrer Genesung dran bleiben können. Es fördert Ihre Selbstheilungskräfte und unterstützt Sie dabei, Ihren Erholungsprozess selbst in die Hand zu nehmen. Recovery-Coaching ist in erster Linie eine Form von Gesprächsführung, bei der Ihre Regenerierung zum gewünschten Leistungsniveau im Vordergrund stehen.

Zielgruppe

Menschen in oder nach intensiven Belastungsphasen, Burnout, oder Krisen, die Unterstützung für ihren Weg zurück in einen gesunden Alltag suchen;
Menschen, die sich belastet fühlen und sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern wollen.

Hinweis

Genesungsbegleitung ist kein diagnostisches oder heilendes Verfahren. Es kann nicht an die Stelle der Therapie durch einen Arzt, Psychotherapeuten oder Heilpraktiker treten!

Coach:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

nach
persönlichem
Bedarf und Art
des Anliegens

Setting:

Einzelsetting

Methoden:

fragende
Grundhaltung,
Reflexionen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Bedarf
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



NEU!

Recovery Training -

„Walk-and-Talk“- Naturbegegnung und Bewegung als „Landschaftstherapie“

Erarbeiten und erspüren eigener Lösungskompetenzen in „bewegtem Rahmen“. Ist man „innerlich aufgeräumt“, so können Höchstleistungen vollbracht werden, ohne psychisch oder physisch darunter zu leiden.

Unsere zunehmende Entfremdung von der Natur führt, wissenschaftlich erwiesen, immer häufiger zu psychischen Erkrankungen. Durch unsere naturferne Lebensweise entwickeln wir ein weniger ausgeprägtes Bauchgefühl für Risiken, können mit Nicht-Aktivität nicht umgehen, unsere Konzentrationsfähigkeit und Kreativität lässt nach und vieles mehr. Die gesunde Mitte ist in allen Bereichen des Lebens zu finden, die zu einer inneren Balance führt, ist das Ziel dieses „Walk-and-Talks“, verbunden mit der Möglichkeit, eigene Themen unterstützt zu bearbeiten und weiter zu entwickeln.

Inhalt

- Coaching in der Natur (z.B. Waldspaziergang)
- Resilienz förderndes Erleben von Bewegung und Naturerfahrungen
- Knoten lösen in der Weiterentwicklung eigener Fragestellungen
- Entwicklung und Spürbarmachen von Lösungsansätzen
- Entwicklung neuer Kompetenzen in geschütztem und unterstützendem Rahmen

Zielgruppe

Walk & Talk«-Therapie ist sehr gut geeignet für Menschen mit unterschiedlichsten Arten von Fragen:

- ✓ Wenn Sie durch eine schwierige Phase Ihres Lebens gehen,
- ✓ Angst haben, Verlust oder Trauer erlebt haben
- ✓ oder andere Herausforderungen meistern müssen, können Sie von einem Gespräch in der Natur profitieren.

Zielsetzung / Nutzen

Ziel des „Walk-and-Talks“ ist es, mit der gemeinsamen Unterstützung eines Coachs und der nachweislich regenerativen Kraft der Natur schwierige persönliche Themen zu bearbeiten, aufzuarbeiten und so gestärkt weiterzugehen.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität die geistige und körperliche Gesundheit verbessern kann.

Moderate körperliche Aktivitäten können sich positiv auf Depressionen und Angstzustände auswirken.

Coach / Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

nach
individuellem
Bedarf; min. 5
Sitzungsstunden
empfohlen

Setting:

Einzelsetting

Methoden:

fragende, offene
Grundhaltung,
Frageimpulse,
Reflexionen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Bedarf
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard



NEU! Dauerhaft erfolgreich(er) als Führungskraft - persönliche Burnout-Prävention entwickeln

Aufleuchten statt ausbrennen: als Manager einen aktiven, ressourcenorientierten Führungsstil entwickeln, Burnout erfolgreich vorbeugen, die eigene Lebens- und Leistungsbalance neu ausrichten.

Steigende Anforderungen an Unternehmen und Mitarbeitende verlangen nach einem realistischen Weg für gesundheitsorientiertes und Erschöpfung vorbeugendes Arbeiten.

Inhalt

- Burnout erkennen und verstehen
- Burnoutprävention: die Lebensbalancen verbessern
- Anspannung & Entspannung, Kraftquellen & Krafräuber
- Umgang mit Ängsten & Befürchtungen;
- Unterstützung von außen: Umgang mit Ärzten, Therapeuten, Versicherungen und Co.
- Wirksame Burnoutprävention: Fokussieren, Grübelstopp, Achtsamkeit, Resilienz
- Die Batterie schonen lernen
- Emotionale Belastungen aufheben
- Einen positiven "Selbstumgang" entwickeln
- Projektleiter der eigenen Gesundheit werden
- Erfahrungsaustausch und Praxistipps

Zielsetzung / Nutzen

Sie werden zum Projektleiter der eigenen Gesundheit. Durch das verstehen und verbessern der eigenen Lebensbalancen lernen Sie sich selbst zu stabilisieren und schaffen dadurch die Voraussetzung für eine wirksame und erfolgreiche Burnoutprävention in Ihrem Team.

Zielgruppe

Führungskräfte und Führungseinsteiger, Vorstände, aber auch Betriebsräte, Personaler

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1 Tag, optional
1,5 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Übungen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



NEU!

Leistung meets Lebensfreude -

mit gesunder Selbstführung beruflich und privat erfolgreich

Durch Selbstreflexion Zutrauen in die eigenen Stärken gewinnen, wieder Fahrt aufnehmen und auf Erfolgskurs gehen.

Erfolgreich eine Aufgabe zu bewältigen kann Zufriedenheit bewirken und dadurch zur Lebensfreude beitragen. Lebensfreude selbst ist ein wichtiger Wert für Menschen – fehlt sie, dann schwindet mit ihr zunehmend auch die Leistungsfähigkeit. Wer seine ganz persönlichen Balance-und-Leistungs-Strickmuster versteht, baut Handlungsoptionen auf, um langfristig und nachhaltig seine Lebens- und Leistungsfreude zu optimieren.

Inhalt

- verstehen, wie und wann Lebensfreude entsteht (oder verschwindet)
- Zusammenhang von Lebensfreude und Leistung erkennen
- wann fehlende Lebensfreude zum Warnzeichen wird
- das eigene Strickmuster in Sachen Zufriedenheit und Leistung erkennen
- die innere Ausrichtung zu Leistung und Balance finden
- „Batterie-schonende“ Selbstorganisation
- die eigene Kraft-Leistungs-Balance richtig einschätzen und optimieren
- Resilienz stärken: an der eigenen Kraft arbeiten, den Akku entlasten
- balanciert auf Erfolgskurs gehen
- Reflexions-Übungen, Selbsttests, gemeinsame Diskussion und Expertendialog

Zielsetzung / Nutzen

Teilnehmende werden dafür sensibilisiert welchen Einfluss das eigene Denken, Wahrnehmen und persönliche Werte auf die Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit haben. Durch Expertenimpulse, angeleitete Reflexionen und unterstützende Übungen werden Sie zum Projektleiter Ihrer Lebensfreude und entwickeln nachhaltige Handlungsoptionen für die Balance von Leben und Leistungsfähigkeit.

Zielgruppe

Mitarbeitende aller Ebenen, Führungskräfte, Führungseinsteiger, Personaler

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1-2 Tage je nach
Übungsbedarf

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



Resilienz für Chef und Team - Veränderungskompetenzen erkennen und stärken

Resiliente Menschen gehen Herausforderungen selbstbewusst an und nutzen sie als Anlass für ihr persönliches Wachstum. Solche Kompetenzen bei sich selbst zu analysieren und diese bei den Mitarbeitenden in den Vordergrund zu rücken, wird in Zeiten hoher Veränderungsdichte zum Erfolgsfaktor!

Veränderungskompetenz beschreibt die Fähigkeit und Bereitschaft des Einzelnen, sich an unterschiedliche Situationen und wechselnde Anforderungen anzupassen, initiativ vorzugehen und andere für Veränderungen zu begeistern. Resilienzförderung bedeutet die Stärkung der Veränderungskompetenz von Mitarbeitenden, Teams und gesamten Organisationen in einer Zeit, die von Ungewissheit und unvorhergesehenen Umbrüchen geprägt ist. Sie ist der Schlüssel dazu, ob Sie Veränderungen als lähmende Bedrohung oder als spannende Herausforderung ansehen. In diesem Training Sie, wie Sie selbst mit Belastungen und Rückschlägen umgehen können. Zudem geht es um die Frage, wie man als Führungskraft positiv Einfluss auf die Stabilität und Widerstandskraft der Mitarbeitenden nimmt.

Inhalt

- Das Resilienzmodell: was wir aus der Forschung lernen können
- Stehaufmännchen: warum manche Menschen gestärkt aus Krisen hervorgehen
- Der Resilienz-Check: die persönlichen Widerstandskräfte entdecken und ausschöpfen
- Früherkennung von Warnsignalen und Ursachen von Überbelastung
- Resilienzfaktoren und Veränderungskompetenzen
- Resilienz-Übungen: praktische Ansätze für die eigene Resilienzförderung erarbeiten
- Führen mit Resilienz: psychische Widerstandskraft bei Mitarbeitern fördern
- Grundhaltung und Aspekte einer resilienten und gesunden Führung
- Mögliche Schritte zu einer resilienten Teamkultur
- Expertendialog, Fallbeispiele der TN, Raum für Fragen

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden lernen, psychische Widerstandskräfte zu entdecken, zu fördern und effektiv einzusetzen. Dies führt zu größerer persönlicher Ausgeglichenheit und auch zu mehr Stabilität und Kraft für die Herausforderungen des Berufslebens. Die erlernten Strategien werden angewandt auf Führungssituationen, in denen es darum geht, Mitarbeitende beim Umgang mit Belastungen zu stärken.

Zielgruppe

Filialeiter, Führungskräfte, Führungsnachwuchskräfte und Teamleiter, die sich selbst und andere im Umgang mit Belastungen und Krisen stärken wollen, Personaler

Trainer:
Anja
Leuchtmann

Dauer:
1,5 Tage

Gruppe:
6-12 TN

Setting:
Training /
Workshop

Methoden:
Trainerinput,
Reflexionen,
Selbsttests,
Übungen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:
gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org



Handlungshilfen bei Burnout und psychischen Erkrankungen im Team

Belastungssymptome erkennen – verhindern – begleiten

[Kompaktkurs]

Steckt ein Kollege in der Krise merken es meist die Teammitglieder zuerst. Mitarbeitende und Führungskräfte brauchen klare Handlungshilfen, um belastete Kollegen zu erkennen, situationsgerecht zu kommunizieren, zu unterstützen, aber auch um sich selbst gut abzugrenzen und zu schützen.

Im Umgang mit psychisch belasteten Teammitgliedern sind die meisten von uns stark verunsichert. Teammitglieder wie Führungskräfte beschäftigen viele Fragen: Schätze ich die Situation korrekt ein? Soll ich etwas sagen? Wem? Was darf ich überhaupt ansprechen? Was kann ich selber tun? Wer kann helfen? Aber auch: Wie schütze ich mich selbst von Überlastung, wie grenze ich mich ab? Das Training vermittelt Ihnen Sicherheit im Erkennen und im konstruktiven Umgang mit psychisch belasteten Betroffenen.

Inhalt

- ✓ Sensibilisierung für aktuelle gesundheitliche Trends
- ✓ Auslöser und Erklärungsmodelle für psychische Erkrankungen
- ✓ Die eigene Wahrnehmung schulen – Belastungen erkennen, bei sich und anderen
- ✓ Burnout und andere psychische Erkrankungen wahrnehmen und unterscheiden
- ✓ Das Erleben und die persönliche Situation des Betroffenen verstehen

- ✓ Entlastender Umgang bei verschiedenen psychischen Störungen
- ✓ Den Selbstschutz ausbauen und abgrenzen: Sie sind nicht der Therapeut!
- ✓ Was kann ich konkret tun, wenn ich Belastungen bei mir oder anderen erkenne?
- ✓ Eigener Handlungsspielraum und externe Beratungs- & Hilfsmöglichkeiten
- ✓ Wie sag ich's? -
Einblick in die spezielle Gesprächsführung mit belasteten Menschen
- ✓ Unterstützend begleiten: Hilfestellung geben im (beruflichen) Alltag

Zielsetzung / Nutzen

Im Training lernen Sie die wichtigsten Krankheitsbilder zu erkennen, zu verstehen und einzuordnen. Sie erfahren, etwas darüber, wie man sich und andere vor Überlastung schützen kann und erhalten Tipps für den Umgang mit Betroffenen im (Job)Alltag. Sie lernen sich selbst abzugrenzen und bekommen Handlungshilfen, für ein unterstützendes Gespräch auf Augenhöhe. In Selbstreflexionen und -tests erhalten Sie Hinweise zum persönlichen Umgang in Belastungssituationen und Ihre Möglichkeiten selbst-entlastend zu handeln.

Zielgruppe

Führungskräfte, Personaler, Betriebsräte, interessierte Mitarbeitende

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1 Tag
(Kompaktkurs)

Gruppe:

6-15 TN

Setting:

Training

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



Handlungshilfen für die Gesprächsführung und den Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern -

Fürsorgegespräche sicher angehen, entlastend und unterstützend führen

Der Umgang mit psychisch belasteten Teammitgliedern verunsichert Führungskräfte, Kollegen und Personal gleichermaßen – sie brauchen klare Handlungshilfen, um wichtige Fachkräfte gesund zu erhalten, belastete Kollegen zu erkennen, entlastend zu kommunizieren und zu führen oder stützend zu reintegrieren.

Das Training hilft Ihnen, die wichtigsten Krankheitsbilder zu erkennen, verstehen und einzuordnen. Sie erhalten Tipps und Handlungshilfen für die Führungspraxis, das eigene Abgrenzen und das Führen von Fürsorgegesprächen. Der Besuch des Trainings vermittelt Ihnen Sicherheit im Erkennen und im konstruktiven Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern und den Umgang damit im Team.

Inhalt

- ✓ Sensibilisierung für aktuelle gesundheitliche Trends
- ✓ Auslöser und Erklärungsmodelle für psychische Erkrankungen
- ✓ Die Zusammenhänge von Führung-Job-Gesundheit
- ✓ Die eigene Wahrnehmung schulen – belastete Kollegen erkennen
- ✓ Burnout und andere psychische Erkrankungen erkennen und einordnen
- ✓ Das Erleben und die persönliche Situation des Betroffenen verstehen
- ✓ Entlastender Umgang mit verschiedenen psychischen Störungen
- ✓ Abgrenzung und Selbstschutz ausbauen: Sie sind nicht der Therapeut!

- ✓ Fürsorgepflicht des Arbeitgebers
- ✓ Handlungsspielraum und -möglichkeiten von Führungskräften
- ✓ Wann gebe ich weiter? - Externe Beratungs- & Hilfsmöglichkeiten

- ✓ Die spezielle Gesprächsführung mit belasteten Mitarbeitenden
- ✓ Gesprächsbeispiele und Ansätze für verschiedene Ausgangssituationen
- ✓ Üben von Gesprächssituationen - Fallbeispiele
- ✓ Unterstützend begleiten: Hilfestellung geben im beruflichen Alltag

Zielsetzung / Nutzen

Dieses Training hilft Ihnen, seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen besser zu verstehen und erleichtert im Job- und Führungsalltag den Umgang mit Betroffenen. Teilnehmende erhalten einen wichtigen Orientierungs- und Handlungsrahmen im Umgang mit Betroffenen. Handlungshilfen und Tipps für die Umsetzung von Fürsorgegesprächen runden das Thema ab.

Zielgruppe

Führungskräfte, Personal, Betriebsräte

Hinweis

Durchführung als Kompaktseminar (eintägig) möglich. Im Kompaktseminar entfallen die Gesprächsübungen.

Das Training ist auch als Kompakttraining oder „Abendakademie“ als Infoveranstaltung für das gesamte Team gestaltbar.

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

2 Tage oder als
Kompaktkurs

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Übungen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard



Gesunde Unternehmenskultur - Kompetenzentwicklung im Umgang mit psychisch auffälligen Mitarbeitern -

Belastung verstehen und erkennen – sicher reagieren als Führungskraft – Fairplay im Team

Führung in Zeiten von Veränderungen und wachsendem Belastungsdruck oder steigendem Krankenstand stellt für Führungskräfte eine enorme Herausforderung dar. Wenn das „kollegiale Einspringen“ für überlastete Teammitglieder zum vermeintlichen Dauerbrenner wird, droht gefühlt der „kollegiale Flächenbrand“. In solchen Phasen ist es wichtig eine gemeinsame Grundhaltung zum Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Woran erkenne ich, dass es brenzlich wird? Wie bleibe ich wertschätzend im Umgang mit leistungsschwachen oder psychisch erkrankten Mitarbeitern oder Kollegen? Auf welchem Weg suche ich das notwendige Gespräch? Was muss ich dabei beachten? Kann ich Betroffene entlasten ohne das Team aus dem Boot zu verlieren? Wo sind meine Grenzen als Führungskraft?

Inhalt

- Arbeitswelt und Gesundheitsentwicklung
 - Auslöser und Erklärungsmodelle für psychische Erkrankungen
 - Rahmenbedingungen und beeinflussbare Parameter von Job und Gesundheit
 - Fürsorgepflicht des Arbeitgebers
 - Reflexion unserer persönlichen sowie internen Haltung zum Thema Gesundheit
 - Handlungsspielraum und -möglichkeiten von Führungskräften, Kollegen, Personalern
 - Abgrenzung und Selbstschutz ausbauen: Sie sind nicht der Therapeut!
- Die eigene Wahrnehmung schulen – belastete Kollegen erkennen
 - Das Erleben und die persönliche Situation des Betroffenen verstehen
- Handlungshilfen und entlastender Umgang mit Betroffenen – was können wir konkret tun?
 - Aufbau einer „internen Feuerwehr“: Wann gebe ich weiter?
 - Externe Beratungs- & Hilfsmöglichkeiten
 - Die spezielle Gesprächsführung mit belasteten Mitarbeitenden und Kollegen

Zielsetzung / Nutzen

Dieses Training hilft Ihnen, seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen besser zu verstehen und erleichtert im Job- und Führungsalltag den Umgang mit Betroffenen. Teilnehmende erhalten einen wichtigen Orientierungs- und Handlungsrahmen im Umgang mit Betroffenen. Die eigene Haltung zum Thema Gesundheit wird reflektiert und im Kontext des Unternehmens betrachtet.

Zielgruppe

Führungskräfte, Personalern, Betriebsräte, interessierte Mitarbeitende aller Ebenen

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1-2 Tage
abhängig vom
gewählten
Schwerpunkt

Gruppe:

6-15 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Tests, Übungen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschuss
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



Kompaktseminar ‚gesundheitsorientierte Führung‘ - andere gesund führen – selber gesund bleiben

Leistungsfähige, gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind die Basis für Zukunftsfähigkeit und Erfolg. Lernen Sie hilfreiche Handlungsoptionen kennen, die es ermöglichen, langfristig gesund und souverän zu bleiben!

Als Führungskraft haben Sie dabei durch die Gestaltung der Arbeitsaufgaben und der Beziehung zu Ihren Mitarbeitern eine zentrale Rolle. Durch Anpassung des individuellen Führungsstils kann es gelingen, Mitarbeiter selbst in arbeitsintensiven Phasen zu entlasten und Fehlzeiten zu reduzieren!

Inhalte

- ✓ Relevante Trends in der Gesundheitsentwicklung
- ✓ Zusammenhang von Gesundheit, Leistung, Krankenstand, Führungsverhalten
- ✓ Mechanismen von Stress und Belastung verstehen und vermeiden
- ✓ Eigenen Antreibern und Stressoren auf die Spur kommen;
- ✓ Wahrnehmung von Belastungssignalen schulen

- ✓ Einfluss der Führung auf die Gesundheit von Führungskraft und Team
- ✓ Was macht krank, was hält gesund und wie kann ich steuernd eingreifen?
- ✓ Gesund durch gute Führung – wirksame Ansätze und Handlungsoptionen
- ✓ Reflexion, Erfahrungsaustausch und Expertendialog.

Zielsetzung / Nutzen

Als Teilnehmender wird Ihnen der enge Zusammenhang zwischen Führungsstil und Mitarbeitergesundheit bewusst. Sie erkennen, wie individuelles Führungsverhalten auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden einwirkt, erfahren wie Stress und Belastung überhaupt entstehen, erkennen Warnsignale für Überlastung und erhalten Hinweise, wie Sie positiv steuernd in diesen Prozess eingreifen können.

Das Training bietet Gelegenheit, die gesundheitsförderliche Wirkung des eigenen Verhaltens zu reflektieren. Im Expertendialog ermitteln Sie individuelle Handlungsoptionen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Ihren Mitarbeitenden und sich selbst.

Zielgruppe

Führungskräfte, Führungsnachwuchskräfte, Spezialisten ohne konkrete Führungsverantwortung, die sich zukünftig verstärkt Führungsaufgaben widmen sollen, Personaler, Betriebsräte

Trainer:
Anja
Leuchtmann

Dauer:
1 Tag

Gruppe:
6-15 TN

Setting:
Training /
Workshop

Methoden:
Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:
gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org

**NEU!**

Burnoutprävention für ‚junge‘ Führungskräfte - resilient Erfolge sichern

Als ‚junger Chef‘ mit Team-Balance punkten und dabei resilient neue Herausforderungen meistern. Nutzen Sie die Führungseinflussfaktoren für gesunden Erfolg und gestalten Sie Ihre Führungsaufgabe auf der Basis eines gesunden und nachhaltigen Führungsstils!

Mit der Übernahme von Führungsverantwortung erleben Sie Teamarbeit plötzlich aus einer ungewohnten Perspektive. Chefs sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt und zugleich beeinflussen sie die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. Die neue Aufgabe erfordert auch, Aufgaben, Zusammenarbeit und Arbeitsprozesse entlastend zu gestalten und Belastungen für Ihre Mitarbeitenden abzufedern. Umso wichtiger ist es, Belastungen bei sich und anderen zu erkennen und ihnen gezielt und nachhaltig entgegen zu steuern – für mehr Balance und gesunde Energie im Joballtag!

Inhalt

ICH

- Zusammenhang von Gesundheit und (Selbst-)Führung
- Reflexion der persönlichen Führungs-Kraft
- Selbstgefährdung von Führungskräften im Joballtag
- gesunde Selbstführung als Basis gesunder Teamführung
- Batterie-schonend arbeiten
- Selbstführung mit positiver Selbstbewertung
- Umgang mit (eigenen) Erwartungen
- Ressourcen kennen und nutzen

FÜHRUNGSROLLE

- Bedeutung und Möglichkeiten der Führungskraft
- Vorleben gesunder Selbstführung
- Erfolgsfaktoren für gesunden Erfolg

TEAM

- einen gesunden Führungsstil entwickeln
- präventive Aufgabengestaltung
- praktische Maßnahmen
- Gesundheit zum Thema machen
- Mensch sein – Menschen führen
- Rahmen gestalten: Ansprechbarkeit, Prozesse gestalten, Pausenmanagement & Co.
- Umgang mit Konflikten im Team
- auf Tuchfühlung gehen: Umgang mit Burnout gefährdeten Mitarbeitenden

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für den Zusammenhang von persönlicher und beruflicher Balance und reflektieren den eigenen Arbeits- und Führungsstil. Sie erkennen, welche Einflussfaktoren die Führungskraft auf die eigene und die Teamgesundheit hat und wie sie diese steuern können. Im Expertendialog und durch unterstützende Übungen setzen sie sich mit praktischen Maßnahmen und zur Verankerung von Burnoutprävention und Gesunder Führung im Joballtag auseinander und erarbeiten die Basis Ihres individuellen gesundheitsorientierten Führungsstils. Sie erhalten Hinweise und Handlungsoptionen für mehr Balance und gesunde Energie im Joballtag.

Zielgruppe

Junge Chefs und Unternehmer, Führungseinsteiger, Nachwuchsführungskräfte, aber auch Führungskräfte, die Ihren Führungsstil erweitern wollen, Personaler und Betriebsräte

Trainer:
Anja
Leuchtmann

Dauer:
2-3 Tage je nach
Übungsbedarf

Gruppe:
6-12 TN

Setting:
Training /
Workshop

Methoden:
Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:
gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org

**NEU!**

Burnoutprävention für ‚junge‘ Führungskräfte - resilient Erfolge sichern

Als ‚junger Chef‘ mit Team-Balance punkten und dabei resilient neue Herausforderungen meistern. Nutzen Sie die Führungseinflussfaktoren für gesunden Erfolg und gestalten Sie Ihre Führungsaufgabe auf der Basis eines gesunden und nachhaltigen Führungsstils!

Mit der Übernahme von Führungsverantwortung erleben Sie Teamarbeit plötzlich aus einer ungewohnten Perspektive. Chefs sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt und zugleich beeinflussen sie die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. Die neue Aufgabe erfordert auch, Aufgaben, Zusammenarbeit und Arbeitsprozesse entlastend zu gestalten und Belastungen für Ihre Mitarbeitenden abzufedern. Umso wichtiger ist es, Belastungen bei sich und anderen zu erkennen und ihnen gezielt und nachhaltig entgegen zu steuern – für mehr Balance und gesunde Energie im Joballtag!

Inhalt

ICH

- Zusammenhang von Gesundheit und (Selbst-)Führung
- Reflexion der persönlichen Führungs-Kraft
- Selbstgefährdung von Führungskräften im Joballtag
- gesunde Selbstführung als Basis gesunder Teamführung
- Batterie-schonend arbeiten
- Selbstführung mit positiver Selbstbewertung
- Umgang mit (eigenen) Erwartungen
- Ressourcen kennen und nutzen

FÜHRUNGSROLLE

- Bedeutung und Möglichkeiten der Führungskraft
- Vorleben gesunder Selbstführung
- Erfolgsfaktoren für gesunden Erfolg

TEAM

- einen gesunden Führungsstil entwickeln
- präventive Aufgabengestaltung
- praktische Maßnahmen
- Gesundheit zum Thema machen
- Mensch sein – Menschen führen
- Rahmen gestalten: Ansprechbarkeit, Prozesse gestalten, Pausenmanagement & Co.
- Umgang mit Konflikten im Team
- auf Tuchfühlung gehen: Umgang mit Burnout gefährdeten Mitarbeitenden

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden entwickeln ein Verständnis für den Zusammenhang von persönlicher und beruflicher Balance und reflektieren den eigenen Arbeits- und Führungsstil. Sie erkennen, welche Einflussfaktoren die Führungskraft auf die eigene und die Teamgesundheit hat und wie sie diese steuern können. Im Expertendialog und durch unterstützende Übungen setzen sie sich mit praktischen Maßnahmen und zur Verankerung von Burnoutprävention und Gesunder Führung im Joballtag auseinander und erarbeiten die Basis Ihres individuellen gesundheitsorientierten Führungsstils. Sie erhalten Hinweise und Handlungsoptionen für mehr Balance und gesunde Energie im Joballtag.

Zielgruppe

Junge Chefs und Unternehmer, Führungseinsteiger, Nachwuchsführungskräfte, aber auch Führungskräfte, die Ihren Führungsstil erweitern wollen, Personaler und Betriebsräte

Trainer:
Anja
Leuchtmann

Dauer:
2-3 Tage je nach
Übungsbedarf

Gruppe:
6-12 TN

Setting:
Training /
Workshop

Methoden:
Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:
gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard

HRPlan | Anja Leuchtmann | 72735 Reutlingen

büro: 07121-3178701 | mobil: 0160-48 41 629
web: www.hrplan.org | mail: anfrage@hrplan.org



Stressprävention kompakt - gelassen – achtsam – stressfrei durch den (Job-)Alltag

Sich der eigenen Belastungssituation bewusst werden, seinen persönlichen Ressourcen-Schatz heben und alltagstaugliche Übungen kennenlernen, mit denen man sich kleine entspannende Oasen im Alltag verschafft.

Nur wer weiß, wie Stress funktioniert, kann ihm auch gezielt entgegensteuern! Wer Belastungen im Job gezielt ausbalanciert, kann gelassen bleiben – auch in stressigen Zeiten. Doch wie steht es eigentlich um die eigene Belastung und Belastbarkeit? Wie erkenne ich es, wenn ich „in Stress“ gerate? Wo liegen meine ungeahnten Ressourcen? Wie kann ich für mich kleine Oasen der Ruhe und Entspannung schaffen?

Inhalte

Stress im Digitalzeitalter

- ✓ Warum psychische Belastungen zunehmen
- ✓ Wie entsteht Stress? - Individuelle Erfahrungen mit Belastungen
- ✓ Was treibt mich an? Was bringt mich aus der Balance?
- ✓ Was sind gesunde Rahmenbedingungen im Job?
- ✓ Was kann ich für mich selber tun?

Selbstreflexion individueller (Stress-) Belastungsfaktoren

- ✓ Wie kann ich Stresspotenziale identifizieren und gezielt ausschalten?
- ✓ Selbsttest & Reflexion persönlicher Belastungen und Ressourcen
- ✓ Was sind „Stress-Warzeichen“ und wie nehme ich sie wahr?
- ✓ Persönlicher „Energie-Check“

Ganzheitliches Stressmanagement - Entspannt in allen Lebenslagen

- ✓ Persönliche Ansatzpunkte für mehr Balance im Alltag identifizieren
- ✓ Ideensammlung für individuelle Balance-Maßnahmen
- ✓ „Kleine und große“ Anti-Stress-Übungen für Job und Alltag
- ✓ Gemeinsam ausprobieren und diskutieren
- ✓ Tipps & Tricks für die Anti-Stress-Praxis

Zielsetzung / Nutzen

Durch die Kenntnis der Stresswirkung und Bewusstmachung der eigenen Belastungssituation wird Achtsamkeit für sich selber erzeugt. Indem der eigene Ressourcen-Schatz gehoben wird, entstehen Ansatzmöglichkeiten, dem Stress zu entfliehen. Gezielte, alltagstaugliche Übungen schaffen Ruhepole in turbulenten Zeiten und bringen neue Energie und Motivation, beruflichen Herausforderungen wirksam zu begegnen!

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1 oder 2 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen, Tests
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



Starterkit „neu in Führung“ -

Rollenklärung, Tipps und Tools für den Führungseinstieg

Wer Führungsaufgaben übernimmt, steht vor vielen Herausforderungen. Schon der Einstieg in die neue Rolle stellt die Weichen für den Erfolg. Ein guter Zeitpunkt, die Rolle zu klären und zu reflektieren, den Fokus neu auszurichten, den eigenen Führungsstil herauszuarbeiten, soziale Kompetenzen und Führungshandwerkszeug aufzurüsten!

Die Rolle als Führungskraft verlangt von Ihnen viele neue Fähigkeiten. Um sich in der neuen Rolle zurechtzufinden, benötigen Sie Klarheit über folgende Fragen: Welche Führungsstile gibt es? Was sind die typischen Führungsaufgaben? Wie sieht eine überzeugende Kommunikation aus? Finden Sie die Balance zwischen Kontrolle und Loslassen, zwischen Fordern und Fördern und zwischen Eigenanspruch und den Bedürfnissen Ihres Teams. Das Wissen um Ihr „System“ und Ihre Rolle darin ist bedeutend. Mit diesem auf das Wesentliche komprimierten Training schaffen Sie die Grundlage für ein bewusstes Führungsverhalten und überzeugende Kommunikation. Sie lernen praxiserprobte Führungstools kennen, trainieren deren Anwendung und entwickeln die Basis für Ihren persönlichen Führungsstil.

Inhalte

Meine Rolle als Führungskraft

- ✓ Zwischenbilanz im Führungsstart – wo stehe ich, wo will ich hin?
- ✓ Welche Kompetenzen werden zukünftig wichtig für mich?
- ✓ Das eigene Führungsprofil ergänzen und ausbauen
- ✓ Mein Team und ich - Die Akzeptanz in der Führungsrolle ausbauen

Führungsaufgaben und Tools

- ✓ Was sind meine wesentlichen Führungsaufgaben?
- ✓ Systemische Auftragsklärung schnell und sicher
- ✓ Delegation: klar und einfach
- ✓ Ziele vereinbaren und kontrollieren

Den „Seitenwechsel“ gestalten

- ✓ Den Erwartungen Dritter begegnen
- ✓ Gibt es die ideale Führungskraft?
- ✓ Wie finde ich meinen persönlichen Führungsstil?
- ✓ Was sind meine (Führungs-)Stärken?

In Gesprächen überzeugen

- ✓ Worauf basiert eine erfolgreiche Gesprächsführung?
- ✓ Erkennen und berücksichtigen der unterschiedlichen Bedürfnisse
- ✓ Konstruktiv und fördernd Rückmeldung geben
- ✓ Handlungstipps für schwierige Gesprächssituationen
- ✓ Sozial kompetent als Führungskraft

Praxisfälle und Fragen der Teilnehmenden

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden erarbeiten sich ein realistisches Bild ihrer aktuellen Situation, erkennen ihre Stärken und benennen die Bereiche, in denen Kompetenzen weiter ausgebaut werden sollen. Sie setzen sich aktiv mit ihrer neuen Rolle auseinander und lernen Erwartungen hieran einzuordnen. Die wesentlichen Führungstools und -stile werden thematisiert, erprobt und Team bezogen diskutiert. Der persönliche (Führungs-)Stil und das eigene Wahrnehmen und Verhalten werden kritisch reflektiert. Durch reflektieren, hinterfragen und Kompetenzzugewinn, erarbeiten sich die Teilnehmenden mehr Sicherheit in der neuen Rolle und gehen gestärkt weiter.

Zielgruppe

Führungskräfte bzw. Führungsnachwuchskräfte, die seit kurzem in die Führungsrolle auf-/eingestiegen sind oder in Kürze auf-/einsteigen werden.

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

3 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen
Praxisfälle

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard



Führungsrüstzeug ‚Teamentwicklung‘

Basiskompetenzen für den Erfolg als Teamleiter

Unterschiedliche Persönlichkeiten zusammenführen, motivieren, auf gemeinsame Ziele ausrichten! Umfassende Vorbereitung auf die neue Herausforderung als beste Voraussetzung, in der ersten Führungsposition erfolgreich zu bestehen.

Teammitglieder nehmen bewusst oder unbewusst bestimmte Rollen ein und beeinflussen damit das Handeln der anderen. Wenn es Ihnen gelingt, als Teamleiter diese gruppenspezifischen Prozesse im Team zu steuern und gleichzeitig die individuellen Stärken aller gezielt zu nutzen, können Sie mit völlig unterschiedlichen Menschen ein motiviertes und leistungsstarkes Team formen. Im Training entwickeln Sie einen gezielten Blick für die unterschiedlichen Entwicklungsstufen im Team, reflektieren Beziehungs- und Konfliktgefüge und erproben die Teamkommunikation verschiedener Komplexitätsstufen.

Inhalte

- ✓ Merkmale erfolgreicher Teams;
- ✓ Phasen der Teamentwicklung;
- ✓ Erfolgsfaktoren der Teamführung;
- ✓ Reflexion der eigenen Teamleiterfähigkeiten;
- ✓ Methoden der Teamsteuerung und -entwicklung;
- ✓ Bedeutung der Kommunikation für die Teamarbeit;
- ✓ Teamrollen und Rollenwirkungen.

Zielsetzung / Nutzen

Als Teamleiter gewinnen Sie einen facettenreichen Blick auf Ihr Team, dessen Potenziale und Gefüge. Sie erhalten Hinweise, wo und wie Sie optimierend eingreifen können. Sie erkennen die Erfolgsfaktoren der Teamarbeit, lernen Teamrollen und Entwicklungsstand Ihres Teams zu diagnostizieren und erleben in verschiedenen Übungseinheiten, wie Sie über gezielte Kommunikation Ihr Team optimal steuern. Dabei arbeiten Sie parallel an Ihren konkreten Teamsituationen und Praxisfragen.

Zielgruppe

Führungsnachwuchskräfte und Führungskräfte, die seit Kurzem in Führungsverantwortung stehen; Spezialisten ohne Führungsverantwortung, die sich zukünftig verstärkt Führungsaufgaben widmen sollen

Hinweis

Dieses Training ist modular angelegt. Weitere Module behandeln: Führungsgrundlagen und Gesprächsführungstechniken.

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

3 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Übungen,
Expertendialog,
Handlungshilfen,
Praxisfälle

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



Führungsrüstzeug ‚Mitarbeitergespräche‘ - Gesprächsführungstechniken für Führungseinsteiger

Neuaufgabe

Wissen, worauf es bei Mitarbeitergesprächen ankommt - die wesentlichen Kriterien und Herangehensweisen für die Vorbereitung und Durchführung von Mitarbeitergesprächen für alle wesentlichen Gesprächsanlässe als Handwerkszeug in der Führungsrolle.

Die Motivation und Förderung der Mitarbeiter gehören zu den wichtigsten Führungsaufgaben. Ein wichtiges Instrument zur Mitarbeiterführung ist das Mitarbeitergespräch. Es dient dazu, die Wünsche und Bedürfnisse der Mitarbeiter zu erfassen. Gleichzeitig sollen die Vorstellungen der Führungskraft bezüglich Art und Weise der Zusammenarbeit und erwarteter Leistung kommuniziert und bisherige Abweichungen vom gewünschten Verhalten konstruktiv korrigiert werden.

Inhalte

- ✓ Grundlagen gelungener Kommunikation erleben und reflektieren
- ✓ Hinweise für den Umgang mit kritischen Gesprächssituationen
- ✓ Den eigenen Gesprächsstil ermitteln, hinterfragen und optimieren
- ✓ Verschiedene Typen von Mitarbeitergesprächen kennen und erproben
- ✓ Inhaltliche und psychologische Aspekte: Gesprächsanlässe und -Ziele
- ✓ Gesprächsvorbereitung und -durchführung
- ✓ Üben typischer Gesprächssituationen
- ✓ Reflektion und individuelles Feedback
- ✓ Optimierung des eigenen Gesprächsverhaltens
- ✓ Zeit für Praxisfälle und Expertendialog.Erfahrungsaustausch

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden lernen und erproben die Grundlagen erfolgreicher Kommunikation und erfahren vieles über die Stärken und Schwächen Ihres eigenen Kommunikationsstiles. Im Fokus stehen das geben von Feedback und die Gesprächssteuerung – vor allem in schwierigen Gesprächssituationen. In aktiven Übungen trainieren Sie die Anwendung und Umsetzung wichtiger Gesprächsmethoden und erhalten wertvolle Handlungsanweisungen für Ihren Führungsalltag.

Zielgruppe

Führungsnachwuchskräfte und Führungskräfte, die seit Kurzem in Führungsverantwortung stehen; Spezialisten ohne Führungsverantwortung, die sich zukünftig verstärkt Führungsaufgaben widmen sollen

Hinweis

Dieses Training ist modular angelegt, kann aber auch als eigenständiges Seminar durchgeführt werden. Weitere Module behandeln: Führungsgrundlagen und Teamentwicklung.

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

2-3 Tage
(abhängig vom
Übungsbedarf)

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Übungen,
Feedback,
Expertendialog,
Handlungshilfen,
Praxisfälle

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard



Brushup Führungskommunikation - Gesprächsführungstechniken für alle Führungssituationen

Gesprächsführung ist Wirksamkeit und Wirkung zugleich. - Entwickeln Sie Ihre Kompetenzen als Kommunikator auf und mit und zwischen allen Ebenen durch situationsgerechte Gesprächsführungstechniken!

Als Führungskraft kommunizieren Sie täglich mit Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Hierbei geht es im Wesentlichen jedoch um das Tagesgeschäft. Wesentliche Grundsatzthemen der Mitarbeiterkommunikation und -information kommen allerdings oft zu kurz. Dazu zählen beispielsweise gegenseitige Erwartungen, Zufriedenheit, Entwicklungsperspektiven und die Frage, welche Ziele beide Seiten erreichen möchten. Um diesen Themen angemessenen Raum zu geben, gibt es das „Mitarbeitergespräch“ als Führungsinstrument. Herausfordernd wird ein solches Gespräch vor allem dann, wenn schwierige Themen und Situationen auf den Tisch kommen.

Inhalte

Kommunikations-Grundlagen

- ✓ Grundlagen gelungener Kommunikation erleben und reflektieren
- ✓ Hinweise erhalten für den Umgang mit kritischen Gesprächssituationen
- ✓ Den eigenen Gesprächsstil ermitteln und hinterfragen
- ✓ Wirkung über Kommunikation

Handlungshilfen für die Gesprächsführung

- ✓ Verschiedene Typen von Mitarbeitergesprächen kennen und erproben
- ✓ Gesprächsvorbereitung und -durchführung
- ✓ Üben typischer Gesprächssituationen
- ✓ Reflektion und individuelles Feedback
- ✓ Optimierung des eigenen Gesprächsverhaltens

Tipps und Tricks

- ✓ Umgang mit „heiklen Gesprächen“
- ✓ Tipps für den Umgang mit schwierigen oder belasteten Mitarbeitenden
- ✓ Zeit für Praxisfälle und Expertendialog.

Zielsetzung / Nutzen

Erfahren und üben Sie hilfreiche Gesprächstechniken, um Mitarbeitergespräche erfolgreich zu führen und optimal einsetzen zu können. Sie erreichen mehr Klarheit, Verbindlichkeit und Transparenz in der Zusammenarbeit mit Ihren Mitarbeitenden. Lernen Sie unter anderem verschiedene Fragetechniken, aktives Zuhören, wie Sie respektvoll Feedback geben und auch, wie Sie mit schwierigen oder belasteten Mitarbeitenden richtig umgehen. Sie entwickeln einen konstruktiven, zielgerichteten und respektvollen Kommunikationsstil.

Zielgruppe

Führungskräfte bzw. Führungsnachwuchskräfte, die sich für die neue Position wappnen wollen, erfahrene Führungskräfte, die ihre Kompetenzen erweitern möchten, Teamleiter und Fachexperten ohne direkte Weisungsbefugnis, die sich verschiedensten Gesprächssituationen gegenüberstehen sehen

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

3 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Übungen,
Feedback,
Expertendialog,
Handlungshilfen,
Praxisfälle

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard



Kompetenzmanagement – kompakt

Kompaktwissen – Werkzeuge - Implementierungs-Impulse

Gezieltes Kompetenzmanagement ist ein hoch-potentes Tool, Mitarbeiter-Kompetenzen zu beschreiben, sie transparent zu machen sowie den Transfer, die Nutzung und Entwicklung der Kompetenzen hinsichtlich strategischer Unternehmensziele sicherzustellen.

Schaffen Sie die Basis für eine nachhaltig erfolgreiche Personalarbeit, indem Sie die wichtigen Talente in Ihrem Unternehmen finden, binden und gezielt fördern! Erfahren Sie, mit welchen modernen Modellen und Konzepten Sie die Potenziale Ihrer Mitarbeiter besser und umfassender ermitteln, erfassen und auswerten können, um Ihre Auswahl-, Beurteilungs- und Entwicklungsprozesse zukünftig zielgerichtet durchzuführen.

Inhalt

Ganzheitliches Kompetenzmanagement: Das müssen Sie wissen!

- ✓ Definition & Abgrenzung
 - ✓ Was leistet ein Kompetenzmanagement?
 - ✓ Grundkompetenzen, Kompetenzbereiche & Kompetenzatlas
- Werkzeuge des Kompetenzmanagements: Vom Skill zum Profil
- ✓ Grundlagen der Kompetenzdiagnose
 - ✓ Tool-Beispiele & Hintergrund
 - ✓ Eigen- vs. Fremdbeurteilung
 - ✓ Screenings im Überblick

Kompetenzmanagement implementieren

- ✓ Von der Kompetenz zum Kompetenzmanagement
- ✓ Implementierung: Widerstände & Erfolgsfaktoren
- ✓ Implementierung: Aktionsrahmen, Vorgehen, Phasen
- ✓ Tipps & Tricks, Best-Practice, Herangehensfrage
- ✓ Die Kommunikation gestalten
- ✓ Beobachterschulung: warum-was-wie

Auswirkungen des Kompetenzmanagements

- ✓ Auswirkungsbereiche
- ✓ Detail-Bsp.: Karrierepfade
- ✓ Schlussgedanken

Zielsetzung / Nutzen

Sie erhalten einen grundlegenden Überblick darüber, was Kompetenzmodelle und -methoden leisten können, wie moderne Potentialbeurteilungsmethoden aussehen, wie Mitarbeiter-Kompetenzprofile aufgebaut sind und dafür, die Basis für ein systematisches Talentmanagement zu schaffen.

Bei einer Umsetzung als Inhouseveranstaltung halten Sie am Ende des Seminars den Grundstock Ihres internen Kompetenzmanagementsystems in Händen.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen, Personalmanagement, Personalentwicklung, Aus- und Weiterbildung, Qualifizierung, Recruiting, Personalcontrolling, HR Business Partner, Ausbildungsverantwortliche sowie Geschäftsführer und Führungskräfte, die ihre Personalentwicklung systematisieren wollen.

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1 oder 2 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog,
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



Train the Trainer kompakt - Blitzkurs für den Einstieg in die Trainerrolle

Gut gemachte Trainings wirken leicht, machen Spaß und bleiben haften. Wer neu in die Trainerrolle einsteigt merkt plötzlich, dass das, was „so leicht aussieht“, hart erarbeitet ist! Eine Menge Handwerkszeug wird nötig und Neueinsteiger profitieren ungemein von den Tipps der Profis!

Sie werden als Fachexperte hoch geschätzt und sollen zukünftig Ihr Wissen mit anderen teilen? Willkommen an Bord! Doch halt Stopp: Wie kommt man eigentlich von der Trainings-Idee zum Inhalt? Wie zur Planung, Organisation, Gestaltung und Umsetzung? Geht Lernen ganz von alleine oder was muss ich tun? Welche Erwartungen an mich verbinden sich mit der Trainerrolle und wie begegne ich diesen? Was tun, wenn es schwierig wird?... Handwerkszeug, das man lernen kann!

Inhalte

- ✓ Lernen fördern & für lernförderliche Bedingungen sorgen
- ✓ Grundlagenwissen in Didaktik und Lernpädagogik aufbauen
- ✓ Zeitgemäße Trainings- und Seminarkonzepte entwickeln
- ✓ Trainings evaluieren & dokumentieren
- ✓ Transfer sichern
- ✓ Moderne Trainingsmethoden kennen lernen
- ✓ Umgang mit verschiedenen Medien reflektieren und erproben
- ✓ Rolle & Selbstverständnis als Trainer entwickeln
- ✓ Den eigenen Stil entdecken
- ✓ Schwierige Trainingssituationen meistern
- ✓ Umsetzungsübungen mit Feedback
- ✓ Expertentipps und -tricks

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden reflektieren und festigen ihr Rollenbild als Trainer/in und kennen die persönliche Verantwortung für ihren Auftrag und das Ziel. Sie nutzen elementare Erkenntnisse der Lernpsychologie und Erwachsenenpädagogik für Planung und Durchführung von Maßnahmen. Grundkenntnisse über Qualitätskriterien einer fundierten Seminarplanung und –vorbereitung werden aufgebaut und das erstellen eines didaktisch begründeten Seminarleitfadens wird erprobt. Die Teilnehmenden kennen die Besonderheiten, Regeln und Anwendungsbereiche für die Nutzung von Medien im Seminar zur Unterstützung von Lernprozessen und Lernzielen und setzen sich kritisch mit möglichen Störungen, Situationen des Widerstands und/oder fordernden Teilnehmern auseinander.

Zielgruppe

Zukünftige Trainer/innen und Multiplikatoren im Unternehmen, die noch keine oder wenig Erfahrung mit der Entwicklung oder Umsetzung von Trainings haben

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

3 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Soren Aabye Kierkegaard



Bank-Spezial

Bank Spezial – Führungskompetenzen für Einsteiger

Management-Module für die Ausbildung im mittleren Bankmanagement

Modul 1: Führungsrüstzeug „Führung & Motivation“ - Führungstechniken und -tools

Basiskompetenzen für ein bewusstes Führungsverhalten und überzeugendes Auftreten sowie praxiserprobte Führungstools kennenlernen, deren Anwendung trainieren und die Basis für den persönlichen Führungsstil entwickeln.

Aus dem Inhalt

- ✓ Rollenklarheit und Erwartungen an die Rolle
- ✓ Den Einstieg in die neue Rolle gestalten
- ✓ Klassische Führungsaufgaben und -tools kennen und erproben
- ✓ Führungspersönlichkeiten und -stile kennen und den eigenen Stil entwickeln
- ✓ Motivieren, fordern und fördern

Modul 2: Führungsrüstzeug „Mitarbeitergespräche“ - Gesprächsführungstechniken für alle Führungssituationen

Wissen, worauf es bei Mitarbeitergesprächen ankommt - die wesentlichen Kriterien und Herangehensweisen für die Vorbereitung und Durchführung von Mitarbeitergesprächen für alle wesentlichen Gesprächsanlässe als Handwerkszeug in der Führungsrolle.

Aus dem Inhalt

- ✓ Den eigenen Gesprächsstil ermitteln, hinterfragen und optimieren
- ✓ Verschiedene Typen von Mitarbeitergesprächen kennen und erproben
- ✓ Inhaltliche und psychologische Aspekte: Gesprächsanlässe und -Ziele
- ✓ Gesprächsvorbereitung und -durchführung
- ✓ Üben typischer Gesprächssituationen mit Feedback zur Optimierung

Modul 3: Führungsrüstzeug „Teams entwickeln & führen“ - Teamprozesse kennen und steuern

Unterschiedliche Persönlichkeiten zusammenführen, motivieren, auf gemeinsame Ziele ausrichten!

Aus dem Inhalt

- ✓ Merkmale erfolgreicher Teams
- ✓ Phasen der Teamentwicklung; Erfolgsfaktoren der Teamführung
- ✓ Reflexion der eigenen Teamleiterfähigkeiten
- ✓ Methoden der Teamsteuerung und -entwicklung

Modul 4: Führungsrüstzeug „Selbstorganisation“ - Gekonntes Zeit- und Selbstmanagement – resilient Erfolge sichern

Zielgruppe

Führungsnachwuchskräfte, Fachexperten und Führungskräfte, die seit Kurzem in Führungsverantwortung stehen; Spezialisten ohne Führungsverantwortung, die sich zukünftig verstärkt Führungsaufgaben widmen sollen

Hinweis

Diese Kurse bereiten auf den Kompetenznachweis im mittleren Bankmanagement vor. Die Teilnehmenden profitieren von der Erfahrung der Trainerin als Prüferin im Kompetenznachweis. Die Inhalte sind grundsätzlich an die Bedarfe der Bank anpassbar. Die Kurse beinhalten ausführliches Vorbereitungs- und Begleitmaterial.

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

je Modul 3 Tage

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog,
Handlungshilfen,
Praxisfälle

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard



Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement (BEM)

Kompaktkurs für die gelungene BEM-Gesprächsführung

Prozessschritte und Ablauf eines BEM verinnerlichen und damit Sicherheit im führen von BEM-Gesprächen erhalten. Im Gesprächstraining lernen, BEM-Gespräche situationsgerecht, sensibel und zielführend zu gestalten.

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) soll die Betroffenen bei der Wiederherstellung ihrer Arbeitsfähigkeit und dem Erhalt ihres Arbeitsplatzes unterstützen. Wichtig für diesen Prozess ist die Mitwirkung des Mitarbeiters. Im Gespräch muss einerseits ein definierter BEM-Prozessablauf im Blick behalten werden, andererseits wird auch über sehr persönliche Themen gesprochen. Dementsprechend ist es nötig, eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre herzustellen. Trotzdem kann es im Gespräch zu Widerständen und belastenden Situationen kommen. Das Wissen über den richtigen Umgang mit solchen schwierigen Gesprächssituationen kann entscheidend für den positiven Verlauf eines BEM-Gesprächs sein.

Inhalte

- Rechtliche Grundlagen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM)
- Datenschutzaspekte im BEM
- Beteiligungsrechte des Betriebsrats und anderer
- Eckpunkte einer Betriebsvereinbarung zum BEM
- Handlungsschritte im BEM
- BEM Schritt für Schritt ?- Verfahrensablauf erfolgreich gestalten
- Günstige Rahmenbedingungen
- Fallstricke und Erfolgsfaktoren
- Innerbetriebliche Akteure und außerbetriebliche Ansprechpartner
- Klarheit für Ihre Rolle als BEM-Beauftragte/r
- Aufbau und Durchführung des Erstgesprächs mit Betroffenen
- Besondere Gesprächssituationen im BEM
- Sicherheit für diese anspruchsvollen Gespräche
- Eine mögliche Gesprächsstruktur
- Verständnis für die Sichtweise der Gesprächspartner
- Eigener Umgang mit belastenden Gesprächssituationen

Zielsetzung / Nutzen

Die Teilnehmenden erhalten das notwendige Wissen, welche Prozessschritte ein betriebliches Eingliederungsmanagement umfasst und wie diese erfolgreich umgesetzt werden können. Dabei lernen Sie die typischen Fallstricke kennen und können die einzelnen Handlungsschritte in Fallbeispielen vertiefen. Diese Handlungsschritte können sie als Leitfaden für eine Betriebsvereinbarung nutzen. Sie erhalten Rechtssicherheit im Umgang mit sensiblen Daten, erkennen den Unterschied zwischen BEM-Gesprächen und Krankenrückkehrgesprächen und gewinnen Sicherheit in der Gesprächsführung.

Zielgruppe

Beauftragte im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM-Beauftragte), Betriebsratsmitglieder, Schwerbehindertenvertreter/innen, Interessierte

Trainer:
Anja
Leuchtmann

Dauer:
2 Tage (kompakt)
oder 3 Tage

Gruppe:
6-12 TN

Setting:
Training /
Workshop

Methoden:
Trainerinput,
Austausch
Expertendialog
Handlungshilfen
Simulationen

Investition:
gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.