

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

KLAR BEI MIR – STARK IM MITEINANDER 01

Selbstreflexion und Emotionskompetenz im beruflichen Alltag

SELBST- UND FREMDBILD 02

Authentisch auftreten und Feedback als Entwicklungschance nutzen

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT ALS INSTRUMENT DER SELBSTFÜHRUNG 03

Klarheit, Struktur und Fokus im Arbeitsalltag

UM DIE ECKE DENKEN – NEUE LÖSUNGSWEGE FINDEN 04

Kreativitätsmethoden für Teams und Einzelpersonen

NEW WORK & FÜHRUNGSKULTUR

ALLES BEGINNT BEI MIR – DIE FÄHIGKEIT, SICH SELBST ZU FÜHREN 05

Selbstführung und emotionale Stärke für Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte

POSITIVE FEHLERKULTUR 06

Offenheit als Schlüssel für Vertrauen und Innovation. Psychologische Sicherheit und Lernkultur im Unternehmen stärken

NEW WORK – ARBEITSPLATZ MIT ZUKUNFT 07

Zukunftsorientierte Arbeitskultur und nachhaltige Zusammenarbeit gestalten

DESIGN THINKING UND INNOVATION 08

Nutzerzentrierte Innovationsmethoden für komplexe Herausforderungen

Klar bei mir – stark im Miteinander



Kurzbeschreibung

Schneller Takt, hohe Erwartungen und komplexe Situationen prägen unseren Alltag. Wer sich selbst und seine Emotionen versteht, kann souverän reagieren und Beziehungen gestalten, die tragen. Dieser Workshop verbindet Selbstreflexion mit Emotionskompetenz. Die Teilnehmenden erkennen eigene Muster, verstehen die Bedürfnisse hinter Emotionen und finden Handlungsoptionen, die sowohl für sie selbst als auch für andere wirksam sind.

Inhalte

- Selbstbild und Muster erkennen – Stärken, blinde Flecken, typische Reaktionsweisen.
- Werte als innerer Kompass – Werte klären und in Entscheidungen einfließen lassen.
- Emotionen verstehen – Emotionen benennen, Körpersignale wahrnehmen, Bedürfnisse nach dem Grawe-Modell identifizieren.
- Umgang mit negativen Trigger erlernen
- Empathie aufbauen – Perspektivwechsel trainieren, Verhaltenstypen erkennen.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle, die aktiv an ihrer Selbstreflexion arbeiten und ihre Selbstführungskompetenzen stärken möchten. Besonders geeignet für Personen, die ihre persönlichen und beruflichen Herausforderungen mit mehr Klarheit und Selbstbewusstsein meistern wollen.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden haben erlebt, wie Selbstreflexion und Emotionskompetenz ihren Alltag erleichtern. Sie gehen bewusster mit sich und anderen um, reagieren klarer in schwierigen Momenten und schaffen ein Klima, in dem Vertrauen und echte Verbindung entstehen können.

Selbst- und Fremdbild – Klarheit über Wirkung und Wahrnehmung



Kurzbeschreibung

Wie wirke ich wirklich und warum manchmal anders, als ich denke? Dieses Training eröffnet den Blick auf die eigene Wirkung und zeigt, wie Selbstbild und Fremdbild zusammenhängen. Die Teilnehmenden lernen, Rückmeldungen konstruktiv zu nutzen, blinde Flecken zu erkennen und ihre Kommunikation gezielt zu schärfen. So entsteht mehr Authentizität, Präsenz und Vertrauen im Umgang mit anderen.

Inhalte

- Selbstbild schärfen – eigene Stärken, Muster und Trigger erkennen
- Fremdbild erleben – Feedback methodisch aufnehmen und nutzen
- Emotionen & Grundbedürfnisse – verstehen, woher Reaktionen kommen
- Werte & Prinzipien – den eigenen Kompass für Entscheidungen entwickeln
- Empathie & Distanz – Perspektivenwechsel und Gelassenheit trainieren
- Kommunikation & Feedback – klar, konstruktiv und wertschätzend
- Transfer in den Alltag – Reflexionsübungen, um Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbinden

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre persönliche Wirkung und Kommunikation reflektieren und stärken möchten. Der Workshop richtet sich an Menschen, die Feedback als Chance zur Entwicklung sehen und mit mehr Klarheit, Authentizität und Gelassenheit in Beruf und Alltag wirken wollen.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden verstehen, wie Selbst- und Fremdbild zusammenwirken. Sie nehmen alltagstaugliche Tools mit, um ihr Auftreten zu reflektieren, Feedback konstruktiv einzusetzen und in beruflichen wie privaten Situationen souveräner zu handeln.

Zeit- und Selbstmanagement als Instrument der Selbstführung



Kurzbeschreibung

Im Arbeitsalltag wird oft nicht die Menge der Aufgaben zum Problem, sondern die Art, wie wir mit ihnen umgehen. Unterbrechungen, spontane Anfragen und der Druck, immer verfügbar zu sein, erschweren konzentriertes Arbeiten. In diesem Training lernen die Teilnehmenden, ihre Arbeitsweise bewusster zu steuern, Prioritäten klarer zu setzen und Stressoren souverän zu meistern.

Inhalte

- Einstieg & Reflexion: Wo gelingt Selbstorganisation bereits – wo liegen die größten Herausforderungen
- Typische Zeitfallen und Stressauslöser im Arbeitsalltag erkennen
- Prioritäten setzen und Klarheit schaffen
- Stress und Unterbrechungen souverän meistern
- Eigene Stressoren klar und konstruktiv kommunizieren
- Delegieren, „Nein“ sagen und Grenzen setzen
- Praktische Ansätze für eine bessere Planung im Alltag
- Gemeinsamer Erfahrungsaustausch und kollegiale Lösungsansätze

Zielgruppe

Alle, die ihr Selbstmanagement stärken möchten, um mit Klarheit, Gelassenheit und Struktur durch den Arbeitsalltag zu gehen.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden gewinnen Klarheit über ihre persönliche Arbeitsweise und haben konkrete Strategien entwickelt, um Energie besser einzuteilen, Unterbrechungen gelassener zu begegnen und Prioritäten wirkungsvoll umzusetzen.

Um die Ecke denken – Neue Lösungswege finden



Kurzbeschreibung

Kreativität ist keine Frage von Talent, sondern von Haltung. In diesem Workshop erleben die Teilnehmenden, wie neue Ideen entstehen, wenn Routinen durchbrochen und Denkmuster erweitert werden. Sie lernen praxisnahe Methoden kennen, um Herausforderungen im Arbeitsalltag mit frischen Perspektiven zu lösen und kreative Prozesse gezielt zu fördern.

Inhalte

- Grundlagen kreativer Denkprozesse im Berufsalltag
- Kreativität und Innovation im Unternehmen verstehen
- Faktoren, die kreatives Denken fördern
- Methoden wie Brainstorming, Brainwalking, Kopfstand, Mindmapping und Walt-Disney-Methode
- Kreativität in Teams aktivieren und gezielt einsetzen
- Reflexion und Transfer in den Arbeitsalltag

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Teams sowie einzelne Mitarbeitende, die neue Ideen entwickeln, kreative Problemlösung fördern und den Mut zum Querdenken in ihrer Organisation stärken möchten.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden wissen, wie kreative Prozesse entstehen und welche Rahmenbedingungen sie fördern. Sie können verschiedene Kreativitätsmethoden sicher anwenden, um Denkblockaden zu lösen, Innovationen anzustoßen und Zusammenarbeit inspirierender zu gestalten.

Alles beginnt bei mir – Die Fähigkeit, sich selbst zu führen



Kurzbeschreibung

Führung beginnt mit Selbstführung. Wer die eigenen Emotionen, Werte und Reaktionsmuster versteht, kann klarer kommunizieren, bewusster entscheiden und souveräner führen. In diesem Workshop reflektieren Führungskräfte ihr eigenes Verhalten, erkennen innere Antreiber und lernen, emotionale Reaktionen konstruktiv zu steuern. Das Ergebnis ist eine klare, authentische und wirksame Führungspersönlichkeit.

Inhalte

- Selbstreflexion und emotionale Selbstwahrnehmung
- Umgang mit eigenen Triggern und Emotionen
- Grundbedürfnisse, Werte und Prinzipien als Basis von Entscheidungen
- Empathie und Distanz in der Führung
- Verantwortung übernehmen und Resilienz stärken
- Konstruktive Kommunikation und Konfliktgespräche

Zielgruppe

Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte und Personen mit Personalverantwortung, die ihre Selbstführungskompetenz stärken und ihre Wirkung in anspruchsvollen Führungssituationen verbessern möchten.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden kennen ihre persönlichen Muster und Ressourcen und können bewusst mit Druck, Emotionen und Konflikten umgehen. Sie führen klarer, empathischer und entschiedener und schaffen ein Arbeitsklima, das auf Vertrauen und Eigenverantwortung beruht.

Positive Fehlerkultur – Offenheit als Schlüssel für Vertrauen und Innovation



Kurzbeschreibung

Eine gesunde Fehlerkultur ist kein „Soft Skill“, sondern Grundlage für Vertrauen, Lernbereitschaft und Innovationskraft. Fehler dürfen nicht vertuscht, sondern müssen als Lernanlass genutzt werden. Dieser Workshop zeigt, wie eine offene Fehlerkultur entsteht, die Mut und Verantwortung fördert, psychologische Sicherheit schafft und Teams stärkt.

Inhalte

- Grundverständnis von Fehlerkultur: zwischen Schuld- und Lernkultur
- Psychologische Sicherheit: Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten
- Konstruktiver Umgang mit Fehlern und effektive Kommunikation
- Mut, Offenheit & Verantwortung – die Werte hinter einer gesunden Fehlerkultur
- Feedback als Werkzeug: geben, empfangen, einfordern
- Fehler als Treiber für Innovation und Prozessverbesserung
- Führungsverantwortung: Vorbildwirkung, Raum für Reflexion und Vertrauen schaffen

Zielgruppe

Alle, die Verantwortung für Zusammenarbeit tragen und ihre Organisation durch Offenheit, Vertrauen und Lernorientierung stärken möchten.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden verstehen den Wert einer positiven Fehlerkultur, kennen konkrete Tools für Kommunikation und Feedback und können eine offene Lern- und Vertrauenskultur in ihrem Team fördern.

New Work – Arbeitsplatz mit Zukunft



Kurzbeschreibung

Organisationen stehen heute unter starkem Veränderungsdruck. Fachkräfte zu finden und zu halten wird immer schwieriger, gleichzeitig steigen die Erwartungen an Erreichbarkeit, Schnelligkeit und Qualität. „New Work“ bietet hier keine Patentrezepte, sondern eine Haltung: Wie schaffen wir Strukturen, die effizient sind, Mitarbeitende entlasten und die Attraktivität als Arbeitgeber steigern?

Inhalte

- Megatrend & Werte – Was bedeutet New Work konkret im Arbeitsalltag
- New Leadership & Skills
- Umgang mit Druck und Wandel
- Psychologische Sicherheit und positive Fehlerkultur
- Agile Methoden im Alltag
- Transfer in die Praxis


Zielgruppe

Führungskräfte, Personalverantwortliche und Projektleitende, die die Arbeitskultur ihrer Organisation zukunftsorientiert gestalten möchten. Ebenso geeignet für Change-Verantwortliche und Teams, die neue Arbeitsformen erproben und Rahmenbedingungen schaffen wollen, in denen Motivation, Eigenverantwortung und Zusammenarbeit wachsen können.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden gewinnen ein klares Verständnis davon, wie New Work in ihrer Organisation funktionieren kann. Sie nehmen praxisnahe Impulse mit, die helfen, Mitarbeitende zu motivieren, Fachkräfte zu binden und Zusammenarbeit nachhaltig zu stärken.

Design Thinking und Innovation – Lösungen mit System entwickeln



Kurzbeschreibung

Design Thinking ist mehr als eine Kreativmethode. Es ist eine Haltung, die Menschen und ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. In diesem Training lernen die Teilnehmenden, wie sie komplexe Herausforderungen strukturiert angehen, innovative Ideen entwickeln und nutzerzentrierte Lösungen gestalten können. Dabei werden Denken, Fühlen und Handeln miteinander verbunden.

Inhalte

- Einführung in Design Thinking und agiles Mindset
- Die Phasen des Design Thinking Prozesses: Empathie, Definition, Ideenfindung, Prototyping, Testen
- Customer Centricity und Bedürfnisse verstehen
- Kreativitäts- und Entscheidungswerkzeuge in der Praxis
- Prototypen entwickeln und Feedback integrieren
- Anwendung auf reale Projekte und Praxisfälle

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Projektleitende sowie alle, die Innovation strukturiert fördern und kundenzentriert denken möchten. Besonders geeignet für Teams, die neue Wege in Problemlösung, Produktentwicklung oder interner Zusammenarbeit gehen wollen.

Am Ende des Tages

Die Teilnehmenden verstehen die Prinzipien des Design Thinkings und können den gesamten Prozess sicher anwenden. Sie verfügen über praxiserprobte Methoden, um Herausforderungen kreativ zu lösen, Ideen in Prototypen zu überführen und Innovation gezielt in ihrer Organisation zu fördern.