



SEMINARE UND MEHR



WissensImpuls

Menschen befähigen. Organisationen entwickeln.

Wirksame Angebote für Integration & Gesundheit

Speziell für Jobcenter und Bildungsträger



Aktiva-Ausbildung

- ▶ Aktiva-Ausbildung: Gruppensetting (5 Tage)
entwickelt und evaluiert an der TU Dresden 4
- ▶ Aktiva-Ausbildung: Einzelsetting (5 Tage)
sicher in Beratung & Coaching einsetzen..... 4

Gesundheitsorientierte Beratung

- ▶ Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche (3 Tage)
Veränderungsbereitschaft stärken – ohne zu belehren 6
- ▶ Gesundheitsorientierte Beratung: Auffrischung (1,5 Tage)
Reaktivierung und Vertiefung 6

Beratung mit System

- ▶ Motivierende Gesprächsführung (2 Tage)
zum Anstoßen von Veränderungen ohne zu belehren..... 8
- ▶ Umgang mit Widerstand (1 Tag)
zum konstruktiven Umwandeln 8
- ▶ Umgang mit psychischen Problemen (3 Tage)
zur sicheren Einschätzung und Ansprache..... 9

Beratung im Leistungsbereich

- ▶ Beratung im Leistungsbereich (2 + 2 Tage)
Handlungssicherheit in Eingangszone & Leistungsteam.....10

Bewegung im Stadtteil

- ▶ Bewegung im Stadtteil (2 Tage)
Spaziergänge partizipativ entwickeln und präsentieren12

Zusammenarbeit stärken, Arbeit sicherer machen

Für Organisationen & Unternehmen

Führungskompetenzen

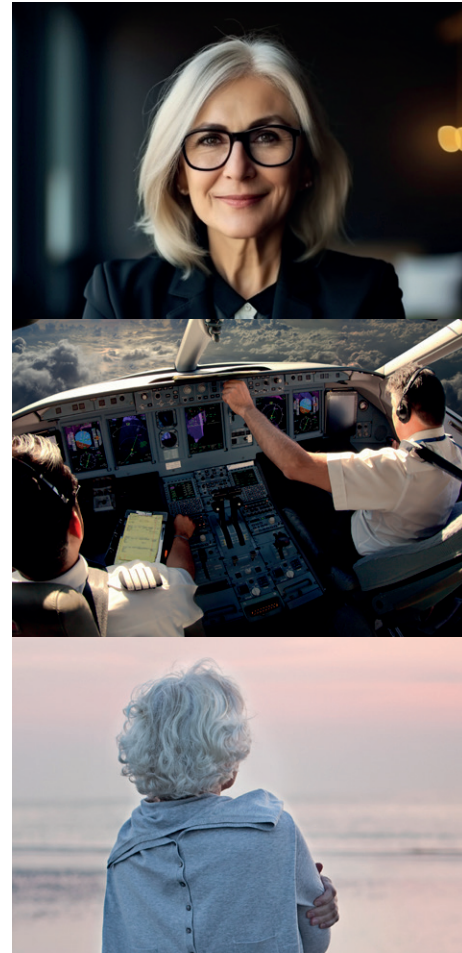
- ▶ Führen von Führungskräften (2 Tage)
über Ebenen wirksam führen 14
- ▶ Mitarbeitende systematisch entwickeln (2 Tage)
Leistung & Potenziale gezielt fördern 14
- ▶ Machtspiele konstruktiv auflösen (2 Tage)
souverän handeln bei Machtspielen..... 15

Sichere und gesunde Arbeit

- ▶ Ursache „Menschliches Versagen“ (2 Tage)
Fehler verstehen und sichere Routinen verankern..... 16
- ▶ Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen für
Organisationen & Unternehmen (Dienstleistung)
rechtssicher nach § 5 ArbSchG 17

Selbstfürsorge & Begleitung

- ▶ Achte auf dich (2 Tage)
weniger Belastung, mehr Resilienz 18
- ▶ Coaching & Supervision (Umfang individuell)
lösungsfokussiert, punktgenau reflektieren..... 19



Ansprechpartner



Roland Schulz
+49 351 274991-0
info@wissensimpuls.de

AktivA: Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

Gesundheit & Handlungskompetenz wirksam stärken

Ihre Vorteile

- ▶ **Nachweisbar wirksam:** weniger körperliche & psychische Beschwerden; entwickelt & evaluiert an der **TU Dresden**
- ▶ **Praxistauglich & anpassbar:** Manual, modular aufgebauter Methodenkoffer, **Ausbildung befähigt zur eigenständigen Umsetzung**
- ▶ **zertifiziert und erprobt:** einsetzbar in SGB II/III, Reha; Konzept-Zertifizierung nach § 20 SGB V über die **Zentrale Prüfstelle Prävention** vorhanden (Stand Januar 2026)

Die AktivA-Module

- ▶ Modul 1 „**Aktivitätenplanung**“: Wochenstruktur; körperlich, geistig & sozial aktiv werden; Teilhabe stärken
- ▶ Modul 2 „**Konstruktives Denken**“: Denkmuster prüfen & verändern; Nützlichkeit am Ziel messen
- ▶ Modul 3 „**Soziale Kompetenzen**“: Kontakte aufbauen, Beziehungen pflegen, Unterstützung geben/nehmen
- ▶ Modul 4 „**Systematisches Problemlösen**“: Schritte ordnen, Verantwortlichkeiten klären, Hindernisse überwinden
- ▶ Die **Favoriten aus der Praxis:** ABC-Modell, Glücksmomente, Aktivitätenplanung, bewegte Pausen

Einsatzmöglichkeiten

Die Einsatzkontexte sind vielfältig:

- ▶ Gruppentraining im SGB II und SGB III
- ▶ Beratungs-/Coachingansatz im SGB II und SGB III
- ▶ Rehabilitanden in verschiedenen SGB-Kontexten
- ▶ Stressbewältigungstraining gemäß SGB V

Was Sie erhalten

- ▶ **Modern gestaltetes Trainingsheft** (digital; optional gedruckt nachbestellbar)
- ▶ **Umfangreiches Beratungs-/Trainingshandbuch** (je nach Setting) mit methodischen Varianten
- ▶ **Individuell anpassbare PowerPoint-Vorlagen** für den schnellen Start
- ▶ **AktivA-Flyer** zur Bewerbung eigener Kurse
- ▶ **Audio-/Videodateien** für **abwechslungsreiche** Kursgestaltung

Rückmeldungen aus der Praxis

Rückmeldungen zur ersten eigenen Durchführung des Programms nach der Ausbildung:

- ▶ „**Die Teilnehmer haben sich geöffnet** und haben z.T. tiefe Einblicke in ihr Leben zugelassen. **Die Gruppendynamik war sehr positiv.**“ (Jobcenter)
- ▶ „Die Inhalte von AktivA sind **sehr gut geeignet**, Menschen unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichem Bildungsniveaus zum **Reflektieren eigener Ziele und Chancen** zu befähigen.“ (Jobcenter)
- ▶ „Lässt sich **sehr alltagstauglich und praxisorientiert** vermitteln und umsetzen.“ (Jobcenter)
- ▶ „Die **Unterlagen sind sehr gut aufeinander abgestimmt und aufgebaut.**“ (Bildungsträger)
- ▶ „AktivA ist ein **praxisnahes Tool**, welches **gut aufgebaut** ist und für unsere Zielgruppen langzeitarbeitsloser Personen ein **ideales Workshop-Instrument** bietet.“ (Bildungsträger)
- ▶ „**Sehr positive Erfahrungen**, TN haben **gut mitgearbeitet** und auch die **Skeptischen konnten... ins Boot geholt werden.**“ (Bildungsträger)

Ausbildungsvarianten

Ausbildung: Gruppensetting

Die **Ausbildung für das Gruppensetting** bietet sich an, wenn Sie später mit Gruppen die AktivA-Inhalte erarbeiten möchten. Die Ausbildung basiert auf dem ursprünglichen Konzept.

Ergebnis: **eigenständige Gruppen-Durchführung**

AktivA-Ausbildung: Gruppensetting

- ▶ 5 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online



<https://aktivags.wissensimpuls.de>

Ausbildung: Einzelsetting

Die **Ausbildung für das Einzelsetting** bietet sich für Beratung und Coaching an – sowohl bei einzelnen Gesprächen als auch bei längeren individuellen Begleitungen.

Ergebnis: **sicher in Beratung & Coaching (1:1)**

AktivA-Ausbildung: Einzelsetting

- ▶ 5 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online



<https://aktivaes.wissensimpuls.de>



Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche

Veränderungsbereitschaft stärken – ohne zu belehren

Ihre Vorteile

- ▶ **Sicherer Gesprächsrahmen:** tragfähige Beziehung auch bei Widerstand
- ▶ **Veränderung anstoßen:** Ziele klären, Entwickeln von Diskrepanzen, nächste Schritte
- ▶ **Praxisfit:** direkt anwendbar im Kurz- und Langzeitkontakt (Präsenz/online)

Inhalte

- ▶ **Gesprächsrahmen & Haltung (Motivierende Gesprächsführung/RULE):** reflektierendes Zuhören, offene Fragen, wertschätzende Äußerungen, kurze Zusammenfassungen
- ▶ **Motivation & Change-Talk:** Diskrepanzen entwickeln, Zuversicht × Wichtigkeit; **Skalierung, Entscheidungswaage, evokative Fragen, I-C-A-N für den nächsten Schritt**
- ▶ **Gesundheitsgespräch in der Praxis: Rückmeldebogen + Fragebogen,** Kurz-/Langkontakt, **Selbstwirksamkeit** (Confidence-Talk), Transfer
- ▶ **Umgang mit Widerstand: Spiegeln** (einfach/affektiv), **persönliche Wahlfreiheit** betonen, **Fokus verändern**
- ▶ **Themen niedrigschwellig:** Stress, Bewegung, Ernährung, Rauchen, Alkohol; keine Diagnosen – ggf. **Verweisberatung** (KK/Beratungsstellen)
- ▶ **Favoriten aus der Praxis:** Gruppenarbeit (Kleingruppen), reflektierendes Zuhören (Empathie), Skalierung, evokative Fragen, Change-Talk, bewegte Pause

Einsatzmöglichkeiten

- ▶ Jobcenter (Beratung, Integration, Fallmanagement)
- ▶ Bildungsträger (Coaching, Aktivierung)

Der Rückmeldebogen

- ▶ **Schritt 1: Fokus statt Bauchgefühl:** 5 Themen **ampelbasiert** einschätzen
- ▶ **Schritt 2: Motivation aktivieren:** Wichtigkeit und Zuversicht sichtbar machen und vertiefen
- ▶ **Schritt 3: Klarer nächster Schritt:** Selbstverpflichtung statt Appell
- ▶ **Alltagstauglich & skalierbar:** inkl. **Vorlagen & Infoblätter** (digital)

Mein persönliches Gesundheitsprofil

Stress	Stress schränkt uns im Alltag ein. Ungesunde Verhaltensweisen in einzelnen Lebensbereichen (Ernährung, Bewegung, Nikotin und Alkohol) können Stress verstärken. Es lohnt sich, Unterstützung bei Problemen zu holen und den besseren Umgang mit Stress zu üben.	😊 0-6 Punkte 😐 7-12 Punkte 😞 13-20 Punkte
Ernährung	Bei der Berechnung des BMI wird Ihr Körpergewicht ins Verhältnis zu Ihrer Körpergröße gestellt. Sowohl ein zu hoher, als auch ein zu niedriger BMI, sind ungesund. Durch Sport und eine gesunde Ernährung können Sie Einfluss auf Ihr Gewicht nehmen.	😊 18,5 bis 25 😐 Über 25 bis 30 😞 Unter 18,5 oder über 30
Bewegung	Wöchentlich wird 4-5 Mal Ausdauertraining empfohlen. Dazu sollten Sie sich mindestens 30 Minuten so bewegen, dass Sie schwitzen, aber sich dennoch unterhalten könnten. Bereits 1-2 Mal Ausdauertraining pro Woche stärkt Ihre Gesundheit.	😊 Mind. 4 Mal pro Woche 😐 1 – 3 Mal pro Woche 😞 Gar nicht
Rauchen	Nikotin schränkt uns im Alltag unnötig ein: Wir geben viel Geld dafür aus, sind weniger fit, brauchen mehr Pausen nach körperlichen Anstrengungen und schaden unserem Körper. In einem Rauchfrei-Programm können Sie gemeinsam mit anderen lernen, wieder unabhängig von Nikotin zu sein.	😊 Nicht abhängig 😐 Gering/mittel abhängig 😞 Stark/sehr stark abhängig
Alkohol	Riskanter Konsum beginnt bereits ab 12 Gramm reinem Alkohol für Frauen und 24 Gramm für Männer pro Tag. 12 Gramm sind beispielsweise in einem kleinen Bier (0,33l) oder einem halben Glas Sekt oder Wein enthalten. Problematischer Konsum kann darauf hinweisen, dass es Einschränkungen im Alltag aufgrund des Alkoholkonsums gibt.	😊 Risikoarmer Konsum 😐 Riskanter Konsum 😞 Problematischer Konsum

Mein Gesundheitsthema

Mein erster Schritt

Schulungsmöglichkeiten

Basisseminar

In dem Seminar erhalten Sie nicht nur die Theorie, sondern können sich selbst in Gesprächssituationen ausprobieren. Dabei stehen besonders Techniken zum Entwickeln von Diskrepanzen im Vordergrund. Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie:

- ▶ Rückmeldebogen als digitale Vorlage
- ▶ Informationsmaterial als digitale Vorlage

Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche

- ▶ 3 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://gob.wissensimpuls.de>



Auffrischung

Ziel des Seminars ist die Reaktivierung und tiefe Auseinandersetzung mit der Durchführung der Gesundheitsorientierten Beratungsgespräche. Die Schwerpunkte liegen dabei auf:

- ▶ Reflexion von Erfahrungen und Auffrischung der Inhalte
- ▶ Techniken zum „Umgang mit Widerstand“ an eigenen Fallbeispielen
- ▶ Voraussetzung: Seminar „Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche“

Auffrischung

- ▶ 1,5 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://goba.wissensimpuls.de>



Feedback zum Seminar

- ▶ „Es ist Ihnen gelungen, eine sehr angenehme Lernatmosphäre zu erzeugen! Super Methodenvielfalt!“ (Präsenz)
- ▶ „Ich fand die Gruppenarbeiten immer witzig... Die bewegte Pause war sehr toll!“ (Präsenz)
- ▶ „Trotz der Schwierigkeit der Onlineschulung wurden die Themen verständlich und sehr abwechslungsreich vermittelt.“ (online)
- ▶ „Die Methoden der motivierenden Gesprächsführung und besonders der Change-Talk waren sehr hilfreich für meine Arbeit.“ (Präsenz)
- ▶ „Mega Zeitmanagement! Nutzung der virtuellen Technik... absolut routiniert.“ (online)
- ▶ „Whiteboard-Arbeit online super, Partnerübungen sehr interessant... sehr abwechslungsreich und kurzweilig.“ (online)
- ▶ „Gespräche bekommen durch die vermittelten Methoden/Techniken Struktur – damit zielführend/nachhaltig.“ (Präsenz)



Beratung mit System

Motivation wecken und Widerstand handhaben

Motivierende Gesprächsführung (MI)

Ihre Vorteile

- ▶ **Wertschätzender Rahmen** ohne Belehrung
- ▶ Greifbare Veränderungen durch **Change-Talk**
- ▶ Praxistauglich in **Kurz- und Langzeitkontakten**

Inhalte

- ▶ **Empathie: reflektierendes Zuhören**, offene Fragen, wertschätzende Äußerungen
- ▶ **Motivation: Zuversicht × Wichtigkeit**, Phasen
- ▶ **Change-Talk auslösen: evokative Fragen, Skalierung, Entscheidungswaage**, Wertearbeit
- ▶ **Abschluss: I-C-A-N** für nächsten Schritt
- ▶ **Favoriten aus der Praxis (MI): reflektierendes Zuhören, evokative Fragen, Skalierung**

Feedback zum Seminar

- ▶ „Besonders gut hat mir der Abschnitt **Change-Talk** gefallen. Die verschiedenen Methoden, auf eine Aussage einzugehen, und dies dann für eine **größere Motivation** einzusetzen.“
- ▶ „Methodenvielfalt (Partnerarbeit, Conceptboard, bewegte Pause)... Veranschaulichung und Einübung der theoretischen Inhalte... Methoden, um **Empathie auszudrücken**.“

Motivierende Gesprächsführung

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://mi.wissensimpuls.de>



Umgang mit Widerstand

Ihre Vorteile

- ▶ **Souverän reagieren** statt überzeugen: **Konflikte entschärfen**, Beziehung wahren
- ▶ Robustes Standard-Repertoire (**Spiegeln, Wahlfreiheit, Fokuswechsel**) für heikle Aussagen

Inhalte

- ▶ **Spiegeln: einfach & affektiv** (niederschwellig, nahezu immer möglich)
- ▶ **Persönliche Wahlfreiheit** betonen
- ▶ **Fokus verändern** (weg vom festgefahrenen Punkt hin zu Ressourcen/Erfolgen)
- ▶ **Reframing, Zustimmung mit Wendung**, Zur Seite treten
- ▶ **Favoriten aus der Praxis: Spiegeln (einfach/affektiv), Wahlfreiheit betonen, Fokus ändern**

Feedback zum Seminar

- ▶ „sehr kurzweilig + praxisorientiert, verschiedene **Spiegeltechniken, Austausch** mit Kollegen“
- ▶ „**spiegeln, Sicht der Kunden, Grenzen** (akzeptieren, wenn man etwas nicht ändern kann), **Blickwinkel ändern**“
- ▶ „Trotz Online-Veranstaltung: Break-Out-Sessions sehr gut und Arbeit am Conceptboard.“

Umgang mit Widerstand

- ▶ 1 Tag
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://umw.wissensimpuls.de>



Umgang mit psychischen Problemen

Psychische Themen erkennen und sicher ansprechen



Ihre Vorteile

- ▶ **Sicherheit im Gespräch** bei psychischer Belastung: klarer Rahmen, **ohne Diagnosen**
- ▶ **Praxis-Triage statt Überforderung**: Anzeichen klären für passende Verweisberatung

Inhalte

- ▶ **Anzeichen** klären (ohne Diagnosen): Dauer/ Ausmaß, **Funktionsniveau** (Arbeits-/Alltagsfähigkeit), Leidensdruck, **Risiko-Signale**
- ▶ **Gesprächsführung**: Skalierungsfragen, zirkuläre Fragen, Fragen nach Ausnahmen; bei **Depression** Ziele & kleine Schritte, bei **Angst** Vereinbarungen/ Entspannung
- ▶ **Themen: Depression, Angst, Psychosomatik, Substanzgebrauch, Posttraumatische Belastungsstörung** und weitere (Autismus, Borderline, ADHS, Schizophrenie, Zwangsstörungen)

Feedback zum Seminar

- ▶ „**Differenzierung** von **Depressionen** und **Angststörungen**; **Fragetechniken (Skalierung, zirkulär)** klar anwendbar.“
- ▶ „**Depressionen** und **Substanzstörungen** wurden vertieft; **Lösungsansätze** dazu **gemeinsam erarbeitet.**“
- ▶ „Übersichtliche Darstellung mit Einschätzungsaufgaben („Mythen“) zur **fachlichen Orientierung.**“

Umgang mit psychischen Problemen

- ▶ 3 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://umpp.wissensimpuls.de>



Beratung im Leistungsbereich

Handlungssicherheit in Eingangszone & Leistungsteam

Ihre Vorteile

- ▶ **Handlungssicher beraten:** Anliegen erkennen (Informations-/Entscheidungs-/Klärungs-/Bewältigungs-/Bearbeitungsanliegen) und klar führen – ohne Paragrafenflut
- ▶ **Adressatengerecht kommunizieren:** verständlich erklären, Beziehung wahren, reflektierendes Zuhören, offene Fragen, wertschätzende Äußerungen und prägnante Zusammenfassungen sicher einsetzen
- ▶ **Nachhaltiger Alltagstransfer:** persönliche Lernziele, Lerntagebuch, Lerntandem und Domino-Reflexion für verlässliche Wirkung im Beratungsalltag

Beratungsvorgehen (Modul 1)

- ▶ **Einführung & Lerntagebuch:** eigene Ziele, Wirkung im Gespräch („Gegenüber kann inhaltlich folgen und bleiben ruhig“)
- ▶ **Phasen des Beratungsgesprächs:** Kontaktaufnahme · Anliegensklärung · Gesprächsvereinbarung · Umsetzung · Abschluss – mit Erfolgskriterien und Verhaltensempfehlungen
- ▶ **Gesprächsanliegen:** systematisch unterscheiden, typische Stolpersteine erkennen, gelingende Vorgehensweisen in Kleingruppen erarbeiten
- ▶ **Gesprächstechniken (MI-Grundhaltung/RULE):** reflektierendes Zuhören (einfach/komplex), offene Fragen, wertschätzende Äußerungen, kurze, hilfreiche Zusammenfassungen
- ▶ **Besonderheiten:** Mehrfachanliegen, Mehrpersonengespräche, Umgang mit Umgebungslärm, **interkulturelle Sensibilität** (TRUMPF-Erfahrung, Redundancia-Sprache)

Widerstand (Modul 2)

- ▶ **Primärprävention:** Verstehen sichern (Spiegeln-Satz, Rollen klären, einfache Sprache) – **erst verstehen, dann steuern**
- ▶ **Sekundärprävention:** Spiegeln (einfach/affektiv/doppelseitig), **persönliche Wahlfreiheit betonen, Fokus verändern** (auf Lösungen/Ressourcen)
- ▶ **Tertiärprävention/Deeskalation:** neutrale Körperhaltung, ruhige Stimme, 90°-Seitstellung, Namen ansprechen, keine Provokationen, Bedürfnisse/Emotionen berücksichtigen

Stressmanagement (Modul 2)

- ▶ **Instrumentell:** Prioritäten, Fokuszeiten, Puffer & Störungen reduzieren, Arbeitsplatz & Tools organisieren
- ▶ **Kognitiv:** ABC-Modell, Bewertungsmuster, innere Antreiber, Kühlschranksliste
- ▶ **Regenerativ:** Atem- und Achtsamkeitsmomente, kurze bewegte Pausen, Genussübungen, Entspannung

Einsatzmöglichkeiten

- ▶ Jobcenter (Eingangszone, Leistungsteams, Bildung und Teilhabe)

Favoriten aus der Praxis

- ▶ **Paarinterview** (Scenario Cards), **Phasen-Pinnwand**, **Praxisübungen** mit **echten** Beispielen, **Lerntagebuch**, **Domino-Reflexion**, **Lerntandem** mit Terminvereinbarung

Schulungsmöglichkeiten

Basis (Modul 1 und Modul 2)

Ziel der Fortbildung ist die sichere und adressatengerechte leistungsrechtliche Beratung – von der Anliegensklärung bis zum Abschluss. Die Schwerpunkte liegen dabei auf:

- ▶ Anliegen sicher unterscheiden und Gespräche entlang der Phasen steuern
- ▶ Techniken (Spiegeln, offene Fragen, wertschätzende Äußerungen) praxisnah anwenden

Beratung im Leistungsbereich: Basis

- ▶ 2 + 2 Tage (Modul 1 und Modul 2)
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online



<https://bil.wissensimpuls.de>

Auffrischung (Modul 2)

Ziel des Seminars ist die Reaktivierung und vertiefte Auseinandersetzung mit der Durchführung der Leistungsrechtlichen Beratung. Die Schwerpunkte liegen dabei auf:

- ▶ Reflexion bisheriger Erfahrungen und Auffrischung der Inhalte
- ▶ Techniken zum „Umgang mit Widerstand“ an eigenen Fallbeispielen
- ▶ Strategien zur Vermeidung von Stress in der Beratung und bei der Strukturierung der Arbeit

Beratung im Leistungsbereich: Auffrischung

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online



<https://bil.wissensimpuls.de>

Feedback zum Seminar

- ▶ „Besonders aufgefallen ist mir – wie im letzten gemeinsamen Seminar – wie sicher die Seminarleitung mit der Verwendung behördeninterner Formulierungen (SGB II, Fachprogramme, Struktur) ist.“ (Präsenz)
- ▶ „Gesprächstechniken in den jeweiligen Gesprächsphasen nach Wichtigkeit bewerten.“ (online)
- ▶ „Das Thema Psychohygiene hat mich am meisten abgeholt.“ (online)
- ▶ „Vorgehen bei kollegialer Fallberatung, Umgang mit Widerstand, wertschätzende Äußerungen.“ (Präsenz)
- ▶ „Sehr gut finde ich Gruppenarbeiten und die Möglichkeit, diese Schulung selbst mitzugestalten ... Großes Lob an den Seminarleiter für seine offene, freundliche und hilfsbereite Art.“ (online)
- ▶ „Interaktiv, kein reiner ‚Vortrag‘ – Erarbeitung von Sachverhalten in Gruppen.“ (Präsenz)



Bewegung im Stadtteil

Spaziergänge partizipativ entwickeln und präsentieren

„Bewegung im Stadtteil“ entstand im Rahmen des Förderprogramms „**Gesunde Kommune**“ gemeinsam mit der **Techniker Krankenkasse** und der **Landeshauptstadt Dresden**. Im Fokus steht die **partizipative Entwicklung** von Stadtrundgängen – gemeinsam mit **vulnerablen Personengruppen**.

Ihre Vorteile

- ▶ **Partizipativ & zielgruppengerecht:** Rundgänge entwickeln (Bewegung, kognitive Aktivierung, soziale Teilhabe)
- ▶ **Ergebnis: druckfähige Broschüre** mit Karte, Stationstexten, Bildern und Hinweisen
- ▶ **Planbar & übertragbar:** klarer Ablauf mit Zeitbedarf **6–12 Monate**, Akquise, Testläufen, Druck & regionaler Bekanntmachung

Inhalte

- ▶ **Projektvorlauf & Qualitätsanspruch:** Projekt-/Zielgruppe/Stadtteil festlegen; **Qualitätsniveau der Broschüre** definieren
- ▶ **Ressourcen & Rechtliches:** Rollen/Kompetenzen, Kooperationspartner, Räume, Datenschutz/ Einwilligung, Unfallversicherung
- ▶ **Arbeitsschritte:** Lieblingsplätze sammeln · **vorläufige Route (≈ 3,5–5 km, 1,5–2 h, 15–25 Stationen)** · Testläufe · finale Route
- ▶ **Prüfkriterien vor Ort:** Sitzplätze, Ruhe, WCs, ÖPNV-Erreichbarkeit, Abstände, Abkürzungen, **Barrierefreiheit**
- ▶ **Broschüre umsetzen:** A5-Format, Karte und Legende, Stationstexte/Bilder, Hinweise, Impressum/Quellen, Druck-Check
- ▶ **Favoriten aus der Praxis:** **Liebingsplätze**, Route, **Prüfkriterien** (Sitz/WC/ÖPNV/Barrierefreiheit), **A0-Stadtteilkarte & Vektor-Karte (Digital)**, **A5-Broschüre** mit PowerPoint-Vorlage

Einsatzmöglichkeiten

- ▶ Stadt-/Kreisverwaltung, **Quartiersmanagement/ Stadtteilbüros, Seniorenarbeit, Wohlfahrtsverbände, Gesundheits-/Sportämter** (lokale Kooperation & Distribution)
- ▶ **Jobcenter** (Integration/Fallmanagement): Stadtrundgänge gemeinsam entwickeln, **Teilhabe & Aktivierung** fördern; Broschüre zur **Orientierung im Sozialraum** einsetzen.



WissensImpuls

Bewegung im Stadtteil

Spaziergänge von und für
Bürgerinnen und Bürger



Download des Handlungsmanuals
▶ Hier können Sie unter dem Punkt „Handlungsmanual“ **kostenfrei** die Broschüre herunterladen.

<https://bismanual.wissensimpuls.de>

Was Sie erhalten

- ▶ **Ablauf- & Zeitplan** von Akquise bis Druck (6–12 Monate).
- ▶ **Checklisten & Vorlagen: Kompetenzen, Kosten/Finanzierung-Übersicht, Datenschutz-Muster, Prüfkriterien Stationen, Gesundheitsinhalte/Übungen**
- ▶ **Akquise-Bausteine** („**WAS/WIE**“ kommunizieren, Zielgruppe, Kanäle).
- ▶ methodische Inputs zum Vorgehen: **Netzwerk-karte & Verantwortungsverhandlung** (Rollen der Gruppenleitung/Teilnehmenden, lokale Partner)
- ▶ **Karten-Guideline**: A0-Ausdrucke für Erarbeitung, Vektorformate (SVG/EPS/AI) für Layout/Druck, Lesbarkeit (Straßennamen, Symbolanzahl)
- ▶ **Druck-Leitplanken**
- ▶ **Broschüren-Bausteine** im Überblick

Feedback zum Seminar

- ▶ „**Offene Kommunikation/Fragen geklärt**; starke Visualisierung, verständliche Inhalte und viele **Arbeitsmaterialien** für die Umsetzung.“
- ▶ „Design der Flipcharts, praktische Übungen, Rundgang im Stadtteil – **sehr praxisnah.**“
- ▶ „**Einfachheit der Materialien** (leichte Handhabung), **zielführend** für die Projektpraxis.“
- ▶ „**Methodisch-didaktisch gut** umgesetzt, **kritische Fragen adressiert**; Flipchart + Präsentation + Seminarmappe stimmig.“

Bewegung im Stadtteil

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://bis.wissensimpuls.de>



Führungskompetenzen

Vertrauen aufbauen, Konflikte entschärfen, Leistung ermöglichen

Führen von Führungskräften

Ihre Vorteile

- ▶ **Führungszusammenarbeit über Ebenen verbessern:** Erwartungen **klar** kommunizieren
- ▶ **Potenziale nachgeordneter Führungskräfte** erkennen und fördern (**Coach/Mentor/Vorbild**)
- ▶ **Widerstand** lesen & bearbeiten: **Spiegeln, Wahlfreiheit, Fokus verändern, Reframing, Zustimmung mit Wendung**

Inhalte

- ▶ **Rolle als Führungskraft: Delegation** hinterfragen und Verantwortung klären
- ▶ **Führungspersönlichkeiten berücksichtigen:** Persönlichkeitsmodell „**BIG FIVE**“
- ▶ **Volition:** Grenzen der Motivation
- ▶ Regeln: **nicht formalisierte Regeln** aufdecken
- ▶ **Umgang mit Widerstand:** Gesprächstechniken der **motivierenden Gesprächsführung**
- ▶ **Favoriten aus der Praxis: Scenario Cards, TRUMPF-Simulation, Werkzeug-Set Widerstand**

Was Sie erhalten

- ▶ **Seminarunterlagen:** Überblick über **Gesprächstechniken**
- ▶ **Ablauf & Leitfäden:** **kollegiale Fallberatung**

Führen von Führungskräften

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://fk.wissensimpuls.de>



Mitarbeitende systematisch entwickeln

Ihre Vorteile

- ▶ Führungsinstrumente **sicher anwenden:** Gespräche **zielgerichtet** führen
- ▶ **Kompetenzen entwickeln:** Methoden (Training-on-the-job, Coaching, Mentoring)
- ▶ Rolle schärfen & **kontinuierlich nachhalten:** Entwicklung planen, evaluieren und anpassen

Inhalte

- ▶ **Systematik der Entwicklung:** Bedarfsanalyse, Zielsetzung, Entwicklungsplan, Umsetzung, Feedback, Evaluierung, Anpassung
- ▶ **Motivation:** McClelland/Atkinson, Yerkes-Dodson, Herzberg – Motivation = Erwartung × Wert
- ▶ Kompetenzentwicklung: **COMET-Modell**, Kompetenzstufen, **situatives Führen**
- ▶ **Gesprächsführung** als Entwicklungsinstrument: Eisbergmodell, Gesprächsphasen, Widerstand
- ▶ **Veränderungs- & Feedbackkultur**
- ▶ **Favoriten aus der Praxis: Kompetenzplakat, Inventur „How/Why“, Tandemreflexion**

Was Sie erhalten

- ▶ Unterlagen: **Leitfragen-Sets (Change-/Confidence-Talk)** und **Strukturhilfen**

Mitarbeitende systematisch entwickeln

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://ma.wissensimpuls.de>



Machtspiele konstruktiv auflösen

Ihre Vorteile

- ▶ **Selbstsicherheit durch Klarheit: Gewaltfreie Kommunikation** (Bedürfnisse, echte/unechte Gefühle, Bitten statt Forderungen).
- ▶ Spiele früh erkennen: **Triggerpunkte** erkennen, **Drama-Dreieck** (Täter/Opfer/Retter)
- ▶ **Wirksam reagieren**: Ausstieg & Vermeidung

Inhalte

- ▶ **Kommunikationsmodelle** und **Gewaltfreie Kommunikation**
- ▶ **Spiele definieren** (nach Berne), Beispiele & Grade, **Drama-Dreieck**, **Triggerarbeit**
- ▶ Erkennen/Üben in Paaren, **Reaktionsstrategien**
- ▶ **Werkzeuge Reaktion**: Unterbinden (lösungsorientiert), Meta-Ebene, Bedürfnisse erfragen
- ▶ **Favoriten aus der Praxis**: **Trigger-Arbeitsblatt**, **Drama-Dreieck-Transfer**

Was Sie erhalten

- ▶ klares **Schema** zum **Erkennen und Verstehen** von Machtspielen
- ▶ **Tools** zur **Selbstreflexion** und **Selbstwirksamkeit**, **lösungsorientierte Fragetechniken** (Ausnahmen, Ressourcen, zirkulär)

Machtspiele konstruktiv auflösen

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://macht.wissensimpuls.de>



Ursache „Menschliches Versagen“

Fehler verstehen · Volition aufbauen · sichere Routinen verankern

Ihre Vorteile

- ▶ Sicher handeln statt Schuldige suchen: vom **Personen-** zum **Systemansatz** (Reason, aktive vs. latente Faktoren) – konstruktive Lernkultur
- ▶ **Konkrete Werkzeuge** für den Alltag: **STAR, STOP** bei Abweichungen, **Peer-Check/4-Augen-Prinzip, 3-Wege-Kommunikation, FOR-DEC**
- ▶ **Volition** praktisch: **Aufmerksamkeits-, Emotions-, Motivations- und Umweltkontrolle** zielgerichtet einsetzen

Inhalte

- ▶ **Fehler verstehen:** Definition & Klassifikation (skill-/rule-/knowledge-based), **aktive Fehler** vs. **latente Bedingungen** (Swiss-Cheese-Modell)
- ▶ **Menschliche Urteilsfehler: fundamentaler Attributionsfehler, Rückschaufehler**, Gruppeneffekte (**Hidden Profiles**)
- ▶ **Volition** nach Kuhl (1983): Aufmerksamkeits-, Emotions-, Motivations-, Umweltkontrolle, sparsame Informationsverarbeitung (z. B. **Poka-Yoke, Checklisten, Warnhinweise**)
- ▶ **Fehlervermeidung im Betrieb:** STAR, STOP, Peer-Check, unabhängige Prüfung, Pre-/Debriefing, FOR-DEC, sichere Kommunikation

Was Sie erhalten

- ▶ **Seminarunterlagen & Checklisten** (STAR/STOP, Peer-Check, Pre-/Debriefing)
- ▶ **klarer Prüfmechanismus** anhand der Handlungskontrolle nach Kuhl, um Risiken für Fehlhandlungen zu minimieren
- ▶ **Beispiel-Szenarien** (z. B. Tschernobyl-Fallanalyse) zur direkten Übertragung in die eigene Organisation

Feedback zum Seminar

- ▶ „immer mit Beispielen aus der Praxis gearbeitet“
- ▶ „Sehr angenehme Lernatmosphäre; offene und freie Diskussionen; jede(r) kam zu Wort und konnte sich einbringen; hohe Fachkompetenz beim Dozenten.“

Ursache „Menschliches Versagen“

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://ursache.wissensimpuls.de>



Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Rechtskonforme Umsetzung mit wirksamen Maßnahmen

Rechtsrahmen

- ▶ **§ 5 ArbSchG:** Arbeitsbedingungen beurteilen: Psychische Belastungen sind **zwingend zu berücksichtigen** (Abs. 3 Nr. 6)
- ▶ **§ 6 ArbSchG: Dokumentation** der Ergebnisse, festgelegte Maßnahmen, **Wirksamkeitsprüfung** – nachvollziehbar und **fortschreibungsfähig**
- ▶ Leitlinien & Hilfen: anerkannte Vorgehensmodelle & Qualitätsmaßstäbe wie **BAuA/GDA-Prozessschritte** und **DGUV** (Vorschrift 1, Informationen)

Ihre Vorteile

- ▶ **Rechtskonform & praxisnah:** Durchführung nach dem **7-Schritte-Zyklus** (Erfassen, Ermitteln, Beurteilen, Maßnahmen festlegen, Umsetzen, Wirksamkeit prüfen, Fortschreiben)
- ▶ **Fokus auf Arbeitsbedingungen** (nicht auf individuelle Diagnosen): **Themenfelder Psyche** systematisch bewertet
- ▶ **Tragfähige Maßnahmenpläne** mit **Terminen/Verantwortlichen – Mitbestimmung** und **Beteiligung** angemessen integriert
- ▶ **Prozesse optimieren:** hemmende Faktoren wie **Störungen/Unterbrechungen** reduzieren, **Schnittstellen** klären, **Informationsflüsse/Zuständigkeiten** vereinheitlichen, **Führungs- und Teamkommunikation** verbessern

Vorgehen

- ▶ **Arbeitsbereiche/Tätigkeiten festlegen:** Rollen & Beteiligung klären (**Fachkraft für Arbeitssicherheit**, Betriebsarzt, Interessenvertretung)
- ▶ **Psychische Belastungen ermitteln:** **validierte Fragebögen, moderierte Workshops** oder **Beobachtungsinterviews**
- ▶ **Beurteilen:** Maßstäbe aus Verordnungen/ Technischen Regeln bzw. **GDA-Empfehlungen**, Gestaltungsziele definieren
- ▶ **Maßnahmen festlegen & umsetzen:** primär **gestalten/optimieren** (Organisation, Arbeitszeit, Kommunikation, Ressourcen)
- ▶ **Wirksamkeit prüfen** und **Anpassung** bei Bedarf
- ▶ **Dokumentieren & fortschreiben**

Was Sie erhalten

- ▶ **Rechtskonforme Dokumentation** (Ergebnisse, Maßnahmen, **Wirksamkeitsprüfung**) nach § 6 ArbSchG, revisionsfest
- ▶ **Belastungs- & Maßnahmenkatalog** je Bereich/ Tätigkeit mit **Terminen/Verantwortlichen; Fortschreibungsplan**
- ▶ **Methodenpaket** (**validierte Instrumente**, Workshop-Leitfäden, Beobachtungsbögen) plus **Kommunikations-Fahrplan** (Beteiligung/ Mitbestimmung)

Fragen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen?



Schreiben Sie mir: schulz@wissensimpuls.de
(gern mit Rückrufwunsch)

Ihr Mehrwert: Wir strukturieren Ihre Ausgangslage, identifizieren **3 schnelle Hebel** (z. B. **Störungen reduzieren, Zuständigkeiten schärfen, Fokuszeiten etablieren**) und skizzieren den **nächsten Schritt** – schlank und praxistauglich.



Selbstfürsorge

Weniger Belastung, mehr Resilienz

Achte auf dich

Ihre Vorteile

- ▶ **Dreifach-Ansatz** im Alltag: **Instrumentelles, Kognitives & Regeneratives** Stressmanagement
- ▶ **Konkrete Tools: ALPEN-Methode, Eisenhower, ABC-Modell**, Signalpunkttechnik, PMR, Achtsamkeit & Genuss
- ▶ **Resilienz**: Stress **früh erkennen**, Bewertungen lenken, **Erholung gezielt fördern**

Inhalte

- ▶ **Standortanalyse**: Stressdefinition/-reaktion, eigene Stressoren (Seilaufstellung), Arbeitstyp
- ▶ Instrumentelles Stressmanagement: Zeitplanung (**ALPEN, 60-20-20, Eisenhower**), **soziale Unterstützung, Werte/Meilensteine**
- ▶ Kognitives Stressmanagement: **ABC-Modell**, Denkfallen, **Gedankenstopp**, innere Antreiber (**Glaubenssätze/Denkmuster**)
- ▶ Regeneratives Stressmanagement: PMR, Atem-/ Spontanentspannung, **Achtsamkeit & Genuss**
- ▶ **Favoriten aus der Praxis: Signalpunkttechnik, PMR, Kühlschranksliste, Worldcafé**

Was Sie erhalten

- ▶ **Tools: Energiefass, ABC-Modell**, Kühlschranksliste, Zeitplan-Guides, **PMR-Anleitung**, Achtsamkeits-/ Genussübung

Achte auf dich

- ▶ 2 Tage
- ▶ Präsenz oder online
- ▶ Termine und Preise online

<https://achte.wissensimpuls.de>



Begleitung im Alltag

Reflexion stärken und Handlungsspielräume erweitern

Coaching & Supervision

Wofür (Anlässe)

- ▶ **Selbstreflexion & Persönlichkeitsentwicklung:** Selbstbild & **Fremdbild** klären, Werte und **Potenziale** erkennen, nächste Schritte definieren
- ▶ **Führung, Karriere & Rollenwechsel:** auf **neue Rollen/Positionen** vorbereiten, berufliche Orientierung und Laufbahn realistisch planen
- ▶ **Stress, Balance & Selbstmanagement:** **Stressmanagement** stärken, **Work-Life-Balance** verbessern, **Arbeitsweise** optimieren
- ▶ **Kommunikation, Beziehungen & Veränderung:** Berufliche/privat gelagerte **Konflikte** konstruktiv klären, **Rollen/Erwartungen** justieren, Veränderungen prozesssicher begleiten

Formate

- ▶ **Einzelcoaching** (60–90 Min., anlassbezogen, lösungsorientiert)
- ▶ **Teamcoaching** (½–1 Tag: gemeinsame Regeln, Prozesse und Prioritäten)
- ▶ **Supervision (Einzel-, Gruppen- oder Fallsupervision):** Muster erkennen, Fälle reflektieren, Selbstfürsorge stabilisieren

Vorgehen

- ▶ **Erstkontakt:** Ausgangslage, Ziele, Rahmen
- ▶ **Auftragsklärung:** Ziele herausarbeiten, mögliche Wege aufzeigen
- ▶ **Durchführung:** Sitzungen zu 60 – 90 Min., **ressourcenorientiert**; keine fachliche „Vorschrift“ des richtigen Vorgehens
- ▶ **Transfer & Nachhalten:** Hindernisse reflektieren, **persönlichen Weg** fortschreiben

Methoden

- ▶ **Ziele & Ressourcenarbeit:** Vision klären (Wunderfrage), Submodalitäten differenzieren, interne und externe Ressourcen sichtbar machen
- ▶ **Denkmuster & Glaubenssätze verändern:** Glaubenssätze identifizieren, hinterfragen und neu formulieren
- ▶ **Systemisch & Beziehung: Zirkuläres Fragen, Inneres Team, Meta-Mirror**
- ▶ **Prozess & Transfer: Ressourcentimeline**, um basierend auf den **eigenen Fähigkeiten** das weitere Vorgehen festzulegen



„Ich begleite bei meinen Seminaren seit Jahren Menschen und habe dabei gemerkt, dass ihnen häufig der nächste konkrete Schritt fehlte: Was mache ich morgen? Wo setze ich persönlich an? Coaching ist für mich der nächste Schritt, um gemeinsam auch darauf Antworten zu finden.“

Roland Schulz, Diplom-Psychologe, >15 Jahre Führungs- und Beratungserfahrung, **Systemischer Business Coach** (nach dvct-Richtlinien, Supervision, Abschlussprüfung)
Schreiben Sie mir: schulz@wissensimpuls.de (gern mit Rückrufwunsch)



<https://coaching.wissensimpuls.de>

Impressum

WissensImpuls - Roland Schulz

Post:

Zur Quäne 12

01705 Freital

Telefon: +49 351 274991-0

Telefax: +49 351 274991-90

Mail: info@wissensimpuls.de

wissensimpuls.de