



WissensImpuls



Seminare 2023

Seminarüberblick

Ein Teil von AktivA werden



- ▶ AktivA-Ausbildung: Gruppensetting.....8
- ▶ AktivA-Ausbildung: Einzelsetting9
- ▶ AktivA-Praxisaustausch.....10
- ▶ AktivA-Trainingsbegleitung.....11
- ▶ AktivA-Sommercamp12

Beratungskompetenzen stärken

- ▶ Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche16
- ▶ Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche: Auffrischung.....17
- ▶ Motivierende Gesprächsführung18
- ▶ Achte auf dich.....19
- ▶ Umgang mit psychischen Problemen.....20
- ▶ Interkulturelle Zusammenarbeit.....21
- ▶ Umgang mit Widerstand.....22



Trainings zum Erlebnis machen

- ▶ Soziale Kompetenzen erweitern26
- ▶ Alltagsstrukturen aufbauen27
- ▶ Ernährung und Bewegung.....28
- ▶ Bewegung im Stadtteil.....29



Sicher und Gesund führen



- ▶ Gesund führen32
- ▶ Aus Fehlern lernen, statt Schuldige zu suchen33
- ▶ Psychische Belastung am Arbeitsplatz.....34
- ▶ Überzeugen statt vorschreiben.....35



Roland Schulz

Individuelles Coaching

Was mache ich morgen? Wo setze ich persönlich an? Coaching ist für mich der nächste Schritt, um darauf gemeinsam Antworten zu finden.....37

Menschen befähigen

Erlebnisse schaffen, eigenverantwortliches Entdecken und praktisches Handwerkszeug – das sind die Eckpfeiler unserer Seminare und Trainings. Dabei leben unsere Trainings vom gemeinsamen Erkenntnisgewinn: Denn gemeinsam lernen ist besser als besser wissen.



Seminar finden

Hier im Seminarkatalog sind die Seminare **nach Themen geordnet**. So finden Sie schnell das für Sie passende Seminar.

Unsere Seminare bieten wir Ihnen auch als **Inhouse-Schulungen** an. Weiterhin erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam individuelle Schulungs- und Trainingsangebote für Ihre Organisation.

Wenn Sie sich unsicher sind, welches Seminar für Ihre spezifische Situation das richtige ist, dann rufen Sie uns einfach an.

Online-Seminare

Auf Anfrage bieten wir Seminare oder weitere zugeschnittene Angebote auch als interaktive Online-Varianten an.

Hiermit möchten wir eine flexiblere Teilnahme ermöglichen und noch individueller auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Falls Sie mehr wissen wollen oder unsicher sind, welche Form des Seminars am besten für Sie ist, **beraten wir Sie gern**.



Buchen

Der einfachste Weg ist die Buchung über unsere Internetseite **seminare.wissensimpuls.de**. Dort werden Sie durch alle für die Buchung wichtigen Fragen geleitet.



Teilnehmen

Die Seminare finden statt, wenn sich genügend Teilnehmende angemeldet haben.

Sie erhalten rechtzeitig vor Seminarbeginn eine **E-Mail mit einer verbindlichen Zu- oder Absage**.

Bei weiteren Fragen zur Teilnahme rufen Sie uns am besten an.



Sylvia Ender

Wir beraten Sie gern!

 +49 351 274991-11

 teamassistentz@wissensimpuls.de





Ein Teil von AktivA werden

AktivA hilft den Alltag aktiv und gesundheitsförderlich zu gestalten – trotz Erwerbslosigkeit. Das AktivA-Programm stellt dafür einen umfangreichen Methodenkoffer zur Verfügung, mit dem Sie Erwerbslose im Einzelgespräch als auch im Gruppentraining motivieren, sich aktiv „selbst zu helfen“. In der AktivA-Ausbildung lernen Sie, diese vielfältigen Methoden zielgerichtet einzusetzen.



AktivA-Ausbildung: Gruppensetting

Jetzt zur Gruppenleitung ausbilden lassen: Nach einer Phase der Erwerbslosigkeit ist es nicht einfach, wieder in der Arbeitswelt Fuß zu fassen. Es ist umso schwieriger, je länger die Arbeitslosigkeit andauert und je älter die Person ist. Langzeiterwerbslosen Menschen wäre jedoch oft schon mit einer Verbesserung der gesundheitlichen Situation geholfen – insbesondere, wenn die betroffenen Personen motiviert sind, sich aktiv „selbst zu helfen“. Hier setzt das AktivA-Training an.

Themen

- ▶ Vermittlung der einzelnen Programmbausteine des AktivA-Trainings: Aktivitätenplanung, konstruktives Denken, soziale Kompetenz und soziale Unterstützung sowie systematisches Problemlösen
- ▶ Kennenlernen von verschiedenen Übungen und Methoden, um die Inhalte einer Gruppe zu vermitteln
- ▶ Richtiger Einsatz der AktivA-Unterlagen

Termine

5 volle Tage in Präsenz oder
Online:

- ▶ 27. bis 31.03.2023, Online
- ▶ 12. bis 16.06.2023, Dresden
- ▶ 04. bis 08.12.2023, Dresden

**ab
741 €**

inkl. 19% USt.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **688 €**

Nutzen

Mit AktivA besitzen Sie Zugriff auf ein flexibel einsetzbares Programm zur Gesundheitsförderung, mit dem Sie neben der Beschäftigungsfähigkeit auch die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Das Training kann sowohl als langfristige Begleitung von Maßnahmen als auch zu Beginn einer Maßnahme eingesetzt werden. Nach der Ausbildung erhalten Sie alle Unterlagen, um das AktivA-Training selbst durchzuführen.

AktivA-Ausbildung: Einzelsetting

Das bewährte AktivA-Programm jetzt auch für Einzelgespräche: Ähnlich wie das erfolgreiche Konzept für Gruppen zielt das Programm auf die Aktivierung und Verbesserung der Gesundheit sowie der Beschäftigungsfähigkeit ab. Dabei werden für alle Bereiche Methoden für Einzelgespräche vermittelt und ausprobiert.

Themen

- ▶ Vermittlung der einzelnen Programmbausteine von AktivA mit neuen Übungen und Methoden, die speziell für Einzelgespräche gedacht sind
- ▶ Kennenlernen der lösungsorientierten Beratung sowie von Ansätzen der Motivierenden Gesprächsführung
- ▶ Aktivierung über die Gespräche hinaus: Transfer in den Alltag und der Einsatz von Hausaufgaben
- ▶ Flexible Kombination einzelner Module, um verschiedenen Ausgangssituationen gerecht zu werden (wie z. B. Komplett Einsatz oder Vertiefung von Themen)

Nutzen

Die AktivA-Ausbildung für das Einzelsetting bietet sich sowohl für bereits ausgebildete AktivA-Gruppenleitungen als auch für Interessierte an, die mit AktivA bisher noch keinen Kontakt hatten.

Die einzelnen Themen und Übungen sind flexibel kombinierbar, sodass sie sowohl für einzelne Gespräche als auch für eine länger andauernde individuelle Begleitung geeignet sind und sofort im Alltag umgesetzt werden können.

Termine

5 volle Tage in Präsenz oder Online:

- ▶ 17. bis 21.04.2023, Online
- ▶ 25. bis 29.09.2023, Dresden



ab
741 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **688 €**



AktivA-Praxisaustausch

AktivA wird inzwischen in verschiedenen Kontexten angewandt und ist praxiserprobt. Dies bringt die unterschiedlichsten Chancen, aber auch Herausforderungen mit sich. Beim Praxisaustausch erhalten Sie Erfahrungsberichte aus der AktivA-Praxis und bekommen die Möglichkeit, sich intensiv mit anderen ausgebildeten Personen auszutauschen, die AktivA durchführen. Überdies erhalten Sie viele inhaltliche oder methodische Anregungen von uns und können die Gelegenheit nutzen, Ihre konkreten Fragen zu stellen.

Themen

- ▶ Praxisberichte zur Umsetzung von AktivA
- ▶ Workshops in kleiner Runde: Vorstellung und Ausprobieren neuer Methoden und Materialien
- ▶ Praktische Einblicke in unsere AktivA-Vertiefungsmöglichkeiten, z.B. AktivA-Sommercamp oder Ernährung und Bewegung
- ▶ Möglichkeiten des Austausches mit anderen ausgebildeten (AktivA-) Trainerinnen und Trainern und dem AktivA-Ausbildungspersonal

Termine

Erster Tag beginnt nachmittags mit anschließendem Abendprogramm; zweiter Tag vormittags:

- ▶ 10. und 11.08.2023, Dresden

**ab
102 €**

inkl. 19% Ust.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **94 €**

Nutzen

Sie erhalten neue Impulse und Lösungsideen für eine lebendigere Gestaltung Ihres AktivA-Trainings. In kleinen Workshops können Sie neue Methoden und Materialien selbst ausprobieren und miteinander diskutieren. Zudem können Sie sich mit anderen ausgebildeten Trainerinnen und Trainern, die AktivA in verschiedenen Kontexten anwenden, über etwaige Herausforderungen in der Praxis austauschen. Im Nachgang erhalten Sie neue Materialien für Ihre Arbeit mit AktivA.

Aktiva-Trainingsbegleitung

Bei der Erstdurchführung des Aktiva-Trainings stehen wir Ihnen gern zur Seite: Für viele neu ausgebildete Gruppenleitungen ist die erstmalige Durchführung nicht immer einfach. Eventuell sind bisher nicht viele Erfahrungen mit Gruppentrainings vorhanden oder der Rückhalt durch eine Aktiva-Lehrkraft wird gewünscht. Wir besprechen im Vorfeld Ihren individuellen Unterstützungsbedarf und begleiten Sie auf Wunsch anschließend auch in Ihrem Kurs, wo wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Themen

- ▶ Vorbesprechung zum gewünschten Unterstützungsbedarf
- ▶ Durchführung einzelner Module oder des gesamten Trainings als Team-Teaching
- ▶ Unterstützung bei schwierigen Seminarsituationen und im Umgang mit Widerständen innerhalb des Kurses
- ▶ Rückmeldungen und Anregungen zur Weiterentwicklung der eigenen Trainingskompetenzen

Nutzen

Hiermit können Sie das Aktiva-Training gemeinsam mit jemandem von uns als erfahrene Aktiva-Lehrkraft durchführen. Dies bietet sich für Aktiva-Gruppenleitungen an, die das Training zum ersten Mal durchführen möchten oder deren Ausbildung bereits eine Weile zurückliegt.

Ihr Vorteil: Sie haben durchgängig eine Ansprechperson an Ihrer Seite, die Sie bei Fragen und schwierigen Situationen unterstützt.

Termine

Die Angebote sind individuell. Termine werden persönlich mit Ihnen vereinbart. Preis auf Anfrage.



**auf
Anfrage**



Aktiva-Sommercamp

Wie kann ich Aktiva-Inhalte noch besser an die Teilnehmenden bringen? Wie erreiche ich schwer zugängliche Zielgruppen und kann Ihnen Durchhaltevermögen und Zugehörigkeitsgefühl nahebringen? Eine Woche lang probieren wir Aktiva mit all seinen Facetten mal ganz anders aus: Direkt in der Natur. Wir wollen uns miteinander darauf zurückbesinnen, was uns antreibt und was wir wirklich wollen. Gemeinsam "alltägliche" Probleme meistern und Entschleunigung und Entspannung finden. Was hier zählt, ist Teamfähigkeit und der Spaß am Entwickeln von Lösungen für bestehende Herausforderungen, zum Beispiel: Wie bekommen wir das Lagerfeuer an? Wer kocht und wer sammelt Kräuter? In diesem Camp erwartet Sie fünf Tage Aktiva zum Anfassen – ohne Theorie!

Themen

- ▶ Umsetzung der AktivA-Inhalte mal ganz anders:
 - ▶ Aktivitätenplanung: Was bringt mir eine Alltagsstruktur? Kann Eigenverantwortung Spaß machen?
 - ▶ Konstruktives Denken: Welche Gedanken helfen mir, schwierige Situationen im Alltag zu meistern? Wie gehe ich mit sozialem Druck um?
 - ▶ Soziale Kompetenzen: Wann bitte ich um Unterstützung? Kann ich mich unterordnen? Was ist meine Rolle in der Gruppe?
 - ▶ Systematisches Problemlösen: Wie bleibe ich handlungsfähig trotz Unsicherheiten? Wie schöpfe ich Kraft?
- ▶ Erweiterung der methodischen Kompetenzen für Seminare, Trainings und Workshops:
 - ▶ Einsatz von Rollen, um Selbstwirksamkeit zu stärken
 - ▶ Soziales Kompetenztraining ausbauen
 - ▶ Umgang mit Ängsten von Teilnehmenden
 - ▶ Förderung eigenverantwortlichen Zeitmanagements, aber auch von Ruhe und Achtsamkeit
- ▶ Erfahrungen in der Natur und Reflexionsgespräche

Nutzen

Sie erhalten umfangreiche methodische Tools für Ihre Coachings und Trainings. Durch die Abgeschlossenheit haben Sie die Möglichkeit, sich voll und ganz auf die Inhalte einzulassen und auch Ihre persönliche und berufliche (Weiter-)Entwicklung zu reflektieren. Neben neuen Seminarmaterialien erhalten Sie im Nachgang die Möglichkeit eines 2-stündigen Reflexionsgesprächs/ Mini-Coachings, um den nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag sicherzustellen.

Termine

5 volle Tage in Präsenz, Anreise am Vortag (02.07.) und Abreise am Folgetag (08.07.) notwendig:

- ▶ 02. bis 08.07.2023, Brexbachtal



ab
856 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **795 €**





Beratungskompetenzen stärken

Die Beratung im sozialen Bereich ist vielschichtig, spannend, aber auch herausfordernd. Wir helfen Ihnen dabei, entspannt und sicher auch schwierige Beratungssituationen zu meistern. Dazu geben wir Ihnen ganz konkrete Gesprächstechniken an die Hand und zeigen Ihnen wirkungsvolle Methoden, mit denen Sie für Veränderungen begeistern und zur Aktivierung eigener Ressourcen motivieren können.



Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche

Beim Wiedereinstieg in das Arbeitsleben spielen gesundheitliche Barrieren oft eine große Rolle. Aus diesem Grund ist es wichtig, erwerbslose Personen für gesundheitsförderliches Verhalten zu sensibilisieren. Dabei geht es vor allem darum, Anstöße zu geben, damit Ihre Kundinnen und Kunden selbst erste Schritte gehen.

Themen

- ▶ Techniken der „Motivierenden Gesprächsführung“
- ▶ Informationen zu Ernährung, Bewegung, Rauchen, Alkohol und Stress
- ▶ Rückmeldebogen zur eigenen Gesundheit
- ▶ Übungen zum Einsatz des Rückmeldebogens und der Gesundheitsorientierten Beratungsgespräche

Ähnliches Seminar: „Motivierende Gesprächsführung“

Termine

3 volle Tage in Präsenz oder Online:

- ▶ 06. bis 08.03.2023, Online
- ▶ 04. bis 06.09.2023, Dresden

**ab
483 €**

inkl. 19% Ust.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **448 €**

Nutzen

In diesem Seminar erlernen Sie wirkungsvolle Methoden, wie Sie mithilfe der motivierenden Gesprächsführung für gesundheitliche Veränderungen begeistern und zur Aktivierung eigener Ressourcen motivieren können.

Darüber hinaus erhalten Sie Materialien für Ihre Beratungsgespräche, mit denen Sie für das aktuelle Gesundheitsverhalten sensibilisieren können.

Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche: Auffrischung

Ziel des Seminars ist die Reaktivierung und vertiefte Auseinandersetzung mit der Durchführung der Gesundheitsorientierten Beratungsgespräche. Die Teilnehmenden wiederholen in diesem Seminar wirkungsvolle Methoden, wie sie für Veränderungen begeistern und zur Aktivierung eigener Ressourcen motivieren können und probieren diese in eigenen Gesprächen aus.

Themen

- ▶ Rückblick auf Techniken der „Motivierenden Gesprächsführung“
- ▶ Reflexionsteil: Einsatz der Gesundheitsorientierten Beratungsgespräche und unterstützender Materialien, wie des Frage- und Rückmeldebogens
- ▶ Praxisteil: Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche durchführen
- ▶ Techniken zum „Umgang mit Widerstand“ an eigenen Fallbeispielen

Voraussetzung: Seminar „Gesundheitsorientierte Beratungsgespräche“

Nutzen

Liegt das Seminar bei Ihnen schon länger zurück? Stehen Sie in den Gesprächen oftmals vor den gleichen Herausforderungen oder haben sich bei der Durchführung bestimmte Fragen ergeben? Sie können uns vorab Ihre individuellen Hemmnisse und Schwierigkeiten einreichen und wir werden diese im Seminar aufgreifen. So erhalten Sie neue Impulse, wie sie Ihre Kunden und Kundinnen zu mehr Gesundheitsorientierung motivieren.

Termine

Ein voller Tag und ein halber Tag in Präsenz oder Online

- ▶ 16. und 17.03.2023, Online
- ▶ 07. und 08.09.2023, Dresden



ab
349 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**



Motivierende Gesprächsführung

Sich selbst für Veränderungen zu motivieren und eigene Ziele zu setzen, stellt für viele Menschen eine große Hürde dar. Auch in Beratungsgesprächen kann die Suche nach Motivation zur Herausforderung werden. Oftmals sind Schritte notwendig, die viel Kraft kosten und folglich bei den Betroffenen eine hohe Bereitschaft zur Veränderung erfordern. Das Erkennen von Diskrepanzen und die Entdeckung der eigenen Selbstwirksamkeit sind wichtige Schritte dabei.

Themen

- ▶ Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur Motivation
- ▶ Technik der „Motivierenden Gesprächsführung“
- ▶ Erlernen verschiedener Gesprächstechniken, vor allem in den Bereichen „Empathie ausdrücken“ und „Diskrepanzen wecken“
- ▶ Intensives Üben der Gesprächstechniken anhand von alltäglichen Situationen aus der Beratung
- ▶ Berücksichtigung der individuellen Situation der Betroffenen

Termine

2 volle Tage in Präsenz oder

Online:

- ▶ 06. und 07.03.2023, Online
- ▶ 04. und 05.09.2023, Dresden

ab
349 €

inkl. 19% USt.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**

Nutzen

In diesem Seminar erlernen Sie wirkungsvolle Methoden, wie Sie für Veränderungen begeistern und zur Aktivierung eigener Ressourcen motivieren können.

Dabei hilft Ihnen insbesondere die Motivierende Gesprächsführung, die an Fallbeispielen intensiv geübt wird.

Achte auf dich

Beratung bedeutet, unterschiedlichste Situationen zu meistern – dies ist spannend, kann aber auch an persönliche Grenzen führen. Dieses zweitägige Seminar gibt Ihnen wichtige Strategien gegen Überbelastung und zur bewussten Entspannung an die Hand. Dabei werden unter Einbezug Ihrer Erfahrungen mögliche Herangehensweisen sowie praktische Methoden aus dem Bereich der Entspannung und Achtsamkeit erprobt. Denn nur gesund können berufstätige Personen ihren verantwortungsvollen Tätigkeiten in vollem Maße und mit Lebensfreude nachkommen.

Themen

- ▶ Sensibilisierung für das frühzeitige Erkennen von eigenen Stresssymptomen: Persönliche Standort- und Ressourcenanalyse
- ▶ Strategien zur Stressvermeidung vor, während und nach der Beratung
- ▶ Notfallplan: Was mache ich, wenn der Stress bereits da ist?
- ▶ Abgrenzung, Achtsamkeit und Entspannung

Nutzen

Sie erkennen eigene Anzeichen gesundheitssrelevanter Auswirkungen von Stress sowie deren Ursachen. Sie kennen ihr persönliches Bewältigungsverhalten sowie Ihr Stresslevel und Ihre Ressourcen. Um Stress entgegenzuwirken, können Sie erlernte Strategien des Selbst- und Zeitmanagements sowie der Entspannung anwenden. Darüber hinaus kennen Sie Möglichkeiten, Stress auslösende Gedanken zu modifizieren und Stress über Achtsamkeit und Genuss zu reduzieren.

Termine

2 volle Tage in Präsenz oder
Online:

- ▶ 09. und 10.03.2023, Online
- ▶ 20. und 21.09.2023, Dresden



ab
349 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**



Umgang mit psychischen Problemen

In der täglichen Arbeit mit sozial Benachteiligten spielen psychische Probleme eine immer wichtigere Rolle. Ohne entsprechende Ausbildung in klinischer Psychologie fällt es aber trotz hohem Engagement mitunter schwer, die Lage richtig einzuschätzen und belasteten Personen zu helfen.

Themen

- ▶ Grundlagen psychosozialer Beratung und Gesprächsführung
- ▶ Erkennen von Hilfebedarf
- ▶ Einblick in Diagnose und den Umgang bei
 - ▶ Depressionen,
 - ▶ Angststörungen,
 - ▶ somatoformen Störungen,
 - ▶ Suchterkrankungen und
 - ▶ Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)
- ▶ Umgang mit den eigenen Grenzen und Zusammenarbeit im Netzwerk

Termine

3 volle Tage Online:

- ▶ 13. bis 15.03.2023, Online
- ▶ 13. bis 15.09.2023, Online

ab
349 €

inkl. 19% USt.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**

Nutzen

Durch ein gesteigertes Verständnis verschiedener Störungsbilder fühlen Sie sich gestärkt im Umgang mit Personen mit psychischen Erkrankungen. Sie lernen Methoden, um Hilfebedarf sicher zu erkennen, die Betroffenen kompetent zu beraten und im Bedarfsfall für die Inanspruchnahme professioneller Hilfe zu sensibilisieren.

Durch die Arbeit mit vorgegebenen und Ihren eigenen Fällen ist ein hoher Praxisbezug sichergestellt.

Interkulturelle Zusammenarbeit

Unterschiedliche Erwartungen, Sprachbarrieren oder Kommunikationsgewohnheiten erschweren die Zusammenarbeit. Durch Sensibilisierungsübungen, Möglichkeiten zur Praxisreflexion und theoretische Inputs vermitteln wir Ihnen länder- und kulturunabhängige Inhalte, die Ihre Handlungs- und Arbeitsfähigkeit in interkulturellen Beratungssituationen erhöht. Erlerntes kultursensibles Handeln wird Ihnen helfen, in Zukunft die Entstehung von Konflikten zu vermeiden und die Zufriedenheit zu erhöhen.

Themen

- ▶ Grundlagen der interkulturellen Psychologie und Kommunikation
- ▶ Sensibilisierung für kulturelle Unterschiede (z.B. die eigene kulturelle Prägung, Stereotype)
- ▶ Interkulturelle Handlungskompetenz in der Beratung und in der Projektarbeit
- ▶ Interkulturelle Kommunikation in Präsentationen, Meetings und Einzelgesprächen

Nutzen

Wir vermitteln Ihnen länderunabhängige Inhalte, die Ihre Handlungsfähigkeit in interkulturellen (Beratungs-) Situationen erhöht. Durch erlerntes kultursensibles Handeln fühlen Sie sich in schwierigen Gesprächssituationen sicherer und bauen Kommunikationsbarrieren leichter ab. Das Seminar bietet zudem Raum zur Selbstreflexion, Arbeit an eigenen Fallbeispielen und ermöglicht einen Perspektivwechsel.

Termine

2 volle Tage in Präsenz:

- ▶ 13. und 14.09.2023, Dresden



ab
349 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**



Umgang mit Widerstand

Es ist normal, dass die Veränderung von Gewohnheiten Unsicherheit und Widerstand hervorruft. Widerstand in Beratungssituationen äußert sich auf vielfältige Weise. Damit die Ängste der Betroffenen das Gespräch nicht lähmen, muss der Widerstand konstruktiv in den Beratungsprozess eingebaut werden. Die Anwendung verschiedener Interaktionstechniken ermöglicht es dem Widerstand so zu begegnen, dass die Gesprächsbasis aufrechterhalten und die Energie für das weitere Gespräch genutzt werden kann.

Themen

- ▶ Gründe für Widerstand
- ▶ Formen von Widerstand
- ▶ Umgang mit Widerstand I: Bestätigen und Spiegeln
- ▶ Umgang mit Widerstand II: Neuen Blickwinkel anbieten
- ▶ Intensives Üben der Techniken anhand von alltäglichen Situationen aus der Beratung

Termine

1 voller Tag Online:

- ▶ 01.03.2023, Online
- ▶ 25.09.2023, Online

**ab
214 €**

inkl. 19% USt.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **198 €**

Nutzen

In dem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren zu Widerstand in Beratungssituationen führen können und wie Sie diesen wahrnehmen. Sie lernen verschiedene Gesprächstechniken im Umgang mit Widerstand kennen und üben diese an unterschiedlichen Fallbeispielen.





Trainings zum Erlebnis machen

Gemeinsam lernen statt besser wissen: Trainings leben vom gemeinsamen Erkenntnisgewinn. Mit den richtigen Methoden werden Ihre Trainings zum Lernerlebnis, bei denen die Trainingsinhalte mit allen Sinnen erschlossen werden. Durch intensive Übungen erhalten Sie die notwendige Sicherheit für die Anwendung. Sie erleben, wie Sie Ihre eigenen Trainings mit kreativen und erlebnisorientierten Methoden noch besser machen können.



Soziale Kompetenzen erweitern

Um langfristig positive Erfahrungen zu machen und eigenverantwortlich durch das Leben zu gehen, haben soziale Kompetenzen, wie z. B. Konfliktfähigkeit und selbstbewusstes Auftreten, eine hohe Relevanz. Durch Denkanstöße und gezielte Übungen können diese Fähigkeiten aufgebaut und gefestigt werden.

Themen

- ▶ Auftreten und Körpersprache
- ▶ Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- ▶ Konfliktfähigkeit
- ▶ Kritikfähigkeit: Umgang mit Feedback
- ▶ Breites Methodenrepertoire zur Vermittlung dieser Inhalte

Termine

1 voller Tag Online:

- ▶ 02.03.2023, Online
- ▶ 22.09.2023, Online

**ab
214 €**

inkl. 19% Ust.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **198 €**

Nutzen

Sie erhalten Grundlagenwissen zu sozialen Kompetenzen. Darüber hinaus lernen Sie Methoden und Techniken kennen, um andere dabei zu unterstützen, im Alltag nachhaltig kompetenter aufzutreten. Hier wird auf eine niedrighschwellige Herangehensweise sowie eine große Methodenvielfalt geachtet.

Alltagsstrukturen aufbauen

Die Organisation des eigenen Tagesablaufs ist insbesondere bei Erwerbslosigkeit ein zentraler Punkt. Die Fähigkeiten, sich eigene Ziele zu setzen und diese zu erreichen, sowie ein gewisses Maß an Struktur sind die Grundlage für das Bewältigen des eigenen Alltags. Auch für eine langfristige Beschäftigungsfähigkeit sind diese Kompetenzen unabdingbar. Um in Trainings, Coachings oder Beratungen diese Organisationsfähigkeit anderen weiterzugeben, müssen komplexe Inhalte vereinfacht werden. Dabei helfen niedrigschwellige Methoden.

Themen

- ▶ Steigerung der Organisationsfähigkeit: Bearbeitungszeiten abschätzen, Prioritäten setzen
- ▶ Sich selbst gut einschätzen: Zeittyp ermitteln und berücksichtigen
- ▶ Pläne entwickeln
- ▶ Selbstdisziplin: Das eigene Ziel im Auge behalten
- ▶ Methoden und Techniken, um die Inhalte verständlich weiterzugeben

Nutzen

Sie erhalten Grundlagenwissen zu Zeitmanagement und Selbstdisziplin. Darüber hinaus lernen Sie Methoden und Techniken kennen, mit denen Sie andere dabei unterstützen können, diese Fähigkeiten im Alltag einzusetzen. Dabei wird auf eine niedrigschwellige Herangehensweise geachtet.

Termine

1 voller Tag Online

- ▶ 28.02.2023, Online
- ▶ 12.09.2023, Online



ab
214 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **198 €**



Ernährung und Bewegung

Im Durchschnitt berichten erwerbslose Menschen, im Vergleich zur erwerbstätigen Bevölkerung, von einem subjektiv schlechteren Gesundheitszustand. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass die Betroffenen teilweise unter einer hohen psychischen Belastung leiden. Eine gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung wirken sich positiv auf unser körperliches und geistiges Wohlbefinden aus und können auch mit geringem finanziellem und zeitlichem Aufwand im Alltag umgesetzt werden.

Themen

- ▶ Vermittlung grundlegenden Wissens über Ernährung und Bewegung
- ▶ Methoden zur Integration einer ausgewogenen Ernährung und bewusster Bewegung in den Alltag

Termine

1 voller Tag Online:

- ▶ 27.02.2023, Online
- ▶ 11.09.2023, Online

**ab
214 €**

inkl. 19% USt.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **198 €**

Nutzen

Sie erhalten Grundlagenwissen zu Ernährung und Bewegung. Darüber hinaus lernen Sie Methoden und Techniken kennen, wie der Alltag ohne großen Aufwand und mit nachhaltigem Erfolg gesünder gestaltet werden kann. Sie führen später keine Gesundheitsberatung durch, sondern geben Anstöße, damit andere selbst erste Schritte gehen.

Bewegung im Stadtteil

In diesem Seminar lernen Sie, ein Angebot zu gestalten, welches folgende Aspekte vereinbart: Gemeinsam etwas erschaffen, die eigene Region besser kennenlernen und dabei Freude an alltäglicher Bewegung entwickeln. Durch das hohe Ausmaß an Gestaltungsspielraum können sich künftige Teilnehmende kreativ und aktiv mit eigenen Ideen, Wissen über die Region und persönlichen Geschichten bei der Entwicklung eines Stadt(teil)rundgangs einbringen. Somit nehmen sie sich selbst als wichtigen Teil einer Gemeinschaft wahr, tauschen sich aus und erleben die eigene Selbstwirksamkeit.

Themen

- ▶ Wie gewinne ich andere für mein Vorhaben?
- ▶ Hilfe zur Selbsthilfe: Eigenverantwortliche Gruppentreffen initiieren
- ▶ Selbstwirksamkeit steigern: Schritte zur Entwicklung des Rundgangs
- ▶ Methodische Umsetzung und Umgang mit Teilnehmenden

Nutzen

In diesem Seminar werden Sie befähigt, eine Gruppe von Personen bei der Entwicklung eines Stadt(teil)rundgangs zu unterstützen und anzuleiten. Dadurch können Sie ein auf Ihre Teilnehmenden zugeschnittenes Bewegungsangebot entwickeln und somit die soziale Teilhabe und die Gesundheit in der Region verbessern. Überdies erhalten Sie wertvolle Hinweise, um Personen zu befähigen, selbstständig an einer Sache zu arbeiten.

Termine

2 volle Tage in Präsenz

- ▶ 18. und 19.09.2023, Dresden



ab
349 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**





Sicher und gesund führen

Entscheidungen trotz Unsicherheiten treffen und Kontrolle abgeben – das sind die Herausforderungen moderner Führung. Dabei hilft ein motiviertes Team, welches seine Kompetenzen einbringt und selbst Verantwortung übernimmt. Mit modernen Führungswerkzeugen schaffen Sie eine vertrauensvolle und leistungsfähige Kultur, damit Sie und Ihr Team langfristig handlungsfähig und gesund bleiben.



Gesund führen

Sie haben den Eindruck, dass einige Ihrer Beschäftigten gesundheitlich belastet sind? Sie wollen für Gesundheit sensibilisieren und motivieren? Dafür braucht es geeignete Gesprächstechniken und kleine Methoden für Ihren Arbeitsalltag als Führungskraft. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie die Gesundheit Ihrer Beschäftigten fördern und langfristig erhalten können. Somit erhalten Sie langfristig die Leistungsfähigkeit Ihrer Beschäftigten und jedes einzelnen Teams.

Themen

- ▶ Aspekte eines gesunden Führungsstils
- ▶ Auswirkungen verschiedener Führungsstile auf die Gesundheit der Beschäftigten
- ▶ Techniken der „Motivierenden Gesprächsführung“
- ▶ Übungen für konkrete berufliche Situationen
- ▶ (Fall-)Beispiele aus der Praxis

Termine

2 volle Tage Online:

- ▶ 08. und 09.05.2023, Online

ab
349 €

inkl. 19% USt.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**

Nutzen

Sie entwickeln konkrete Gesprächsansätze für Ihren eigenen Stil, die Ihnen die Ansprache bei Ihren Beschäftigten vereinfacht. Sie wissen, wie Sie andere Menschen motivieren können, sodass diese eigenständig Gesundheitsziele verfolgen. Sie bekommen einen Überblick darüber, welche Maßnahmen die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern können und erarbeiten individuelle Ansatzpunkte und Lösungsvorschläge speziell für Ihr Team.

Aus Fehlern lernen, statt Schuldige zu suchen

Bei Fehlern anderer an die Decke zu gehen, eigene Fehler schönzureden oder alles einfach selbst zu beheben, gehören zu beliebten Verhaltensweisen. Diese führen jedoch langfristig zu mehr und meist auch schwerwiegenderen Fehlern. Fehler nicht als Schicksal zu begreifen, offen darüber zu sprechen und an den tatsächlichen Ursachen anzusetzen, führt zu mehr Qualität und Sicherheit und verringert das wiederholte Auftreten von Fehlern.

Themen

- ▶ Ursachen für menschliche Fehlhandlungen analysieren
- ▶ Mit Fehlern konstruktiv umgehen und Fehlergespräche führen
- ▶ Lernpotenziale identifizieren und Erfahrungsaustausch anregen
- ▶ Fehlervermeidungstechniken bei der Arbeitsvorbereitung und bei der Durchführung von Tätigkeiten
- ▶ Ansatzpunkte zur Verbesserung der Fehlerkultur

Nutzen

Sie bekommen einen Überblick darüber, wie Fehler vermieden werden können und lernen Gesprächstechniken kennen, mit deren Hilfe Sie im Team mit Fehlern konstruktiv umgehen können. Sie erhalten Denkanstöße zur Optimierung der Fehlerkultur. Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie anschauliche Seminarunterlagen (z. B. PowerPoint, Arbeitsheft mit Fallbeispielen, Foto-protokoll).

Termine

2 volle Tage Online

- ▶ 10. und 11.05.2023, Online



ab
349 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**



Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Zeitdruck, häufige Arbeitsunterbrechungen und Konflikte im Team sind häufige Belastungen bei der Arbeit. Doch wie einzelne Personen damit umgehen, ist völlig unterschiedlich: Was für den einen Überforderung ist, wertet ein anderer als Herausforderung. Jedoch senken dauerhafte Belastungen Motivation und Leistungsfähigkeit und führen häufig zu Krankheitstagen.

Themen

- ▶ Formen und Wirkungsweisen von psychischen Belastungen: wissenschaftliche Modelle und deren Überführung in die Praxis
- ▶ Erfassung der psychischen Belastungen über Gespräche, Workshops und standardisierte Befragungen
- ▶ Maßnahmenableitung und Maßnahmenumsetzung

Termine

2 volle Tage Online:

- ▶ 27. und 28.06.2023, Online

ab
349 €

inkl. 19% USt.



Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**

Nutzen

Mit dem Überblick über verschiedene Formen psychischer Belastung und den Beispielen möglicher Maßnahmen können Sie nicht nur zur Gesundheit der Beschäftigten und zur Prävention von arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren beitragen, sondern auch die Motivation und die Leistungsfähigkeit stärken. Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie anschauliche Seminarunterlagen (z. B. PowerPoint, Arbeitsheft mit Fallbeispielen, Fotoprotokoll).

Überzeugen statt vorschreiben

Wenn Sie bei der Arbeit über Sicherheit und Gesundheit reden, hört Ihnen niemand zu? Sie können die nächsten 20 Jahre einfach weiter Vorschriften runterbeten. Oder Sie schaffen es, andere wirklich zu überzeugen. In unserem neuen Workshop „Storytelling im Arbeitsschutz“ erfahren Sie, wie es geht.

Themen

- ▶ Sie lernen verschiedene Grundmuster von Geschichten kennen und wie Sie damit Spannung erzeugen. Anhand eigener Überlegungen und im Austausch im Workshop finden Sie das für sich passende Muster, um überzeugende Geschichten zu erzählen.
- ▶ Sie lernen Techniken kennen, mit deren Hilfe Sie durch Storytelling überzeugende Vorträge halten. Damit können Sie Ihre Unterweisungen spannend gestalten. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden es Ihnen danken.

Nutzen

Wie schön kann es sein: Wenn Sie sich auf Ihre nächste Unterweisung freuen, weil Sie für schwierige Themen eine persönliche Geschichte parat haben? Sie in Verhandlungen mit Ihren Vorgesetzten oder Ihrem Auftraggeber überzeugend auftreten, weil Sie neben Fakten auch passende Geschichten erzählen – und das ohne großen Aufwand?

Termine

2 volle Tage in Präsenz

- ▶ 11. und 12.09.2023, Dresden



ab
349 €

inkl. 19% USt.

Bei Buchung bis 09.12.2022: **324 €**





Individuelles Coaching

Durch ein Coaching bekommen Sie die Möglichkeit, persönliche oder berufliche Anliegen zu lösen: Orientierung schaffen, Möglichkeiten erkennen oder an Zielen dranbleiben. Coaching ist von der Idee geprägt, dass Sie selbst bereits alle notwendigen Ressourcen mitbringen.

Ansprechpartner: Roland Schulz

„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.“



Orientierung schaffen

Veränderung beginnt häufig mit Unzufriedenheit. Die Beschäftigung mit der Frage: „Was möchte ich alles nicht?“ erschöpft jedoch in den meisten Fällen nur noch mehr. Hier bietet ein professionelles Coaching Klarheit und Orientierung über die persönlichen Ziele.



Möglichkeiten erkennen

Haben Sie ein Ziel und Sie suchen den Weg? Ein Coaching setzt Sie und Ihre individuellen Möglichkeiten in den Mittelpunkt der Lösungssuche, denn alles, was Sie dafür an Fähigkeiten und Ressourcen brauchen, bringen Sie bereits mit!



An Zielen dranbleiben

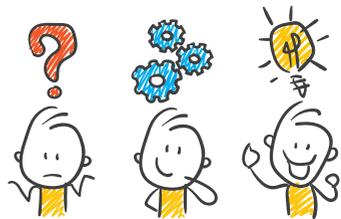
Wenn der Weg bekannt ist, sollte das Erreichen des Ziels möglich sein. Dennoch kann es passieren, dass uns der „Alltag“ einholt und wir den Fokus verlieren. Hier hilft ein Coaching dabei, am Ball zu bleiben. Auftretende Hindernisse werden gemeinsam reflektiert und der persönliche Weg kontinuierlich angepasst.

Individuelles Coaching

In der begleiteten Reflexion werden Anliegen und Wege betrachtet. Dabei wird der Fokus auf die eigenen Ressourcen gelegt. Im Rahmen der eigenen, individuellen Möglichkeiten wird nach einer Lösung gesucht. Die Anliegen werden meist in 3 bis 8 Gesprächen zu je einer Stunde bearbeitet. Eine aktive Denkweise und ein eigenes Vorgehen bei den Themen sind grundlegend, da keine fachliche Beratung erfolgt, die das „richtige“ Vorgehen vorschreibt. Jede Coachingsitzung ist immer individuell.

Ablauf

- ▶ Erstgespräch, um die Situation und mögliche Wege zu betrachten
- ▶ Ziele benennen für Klarheit und Kraft
- ▶ Lösungswege erkennen und ausprobieren
- ▶ Hindernisse bei der Umsetzung erkennen und gemeinsam nachhaltige Strategien entwickeln



Sich selbst befähigen

Coaching ist eine Möglichkeit, um persönliche oder berufliche Anliegen zu lösen. Coaching ist von der Idee geprägt, dass der Coachee (die Person, die das Coaching in Anspruch nimmt) alle notwendigen Ressourcen bereits besitzt. Der Fokus ist auf diesen mitgebrachten Lösungsraum ausgerichtet. Dadurch entwickelt der Coachee in kurzer Zeit eigenständig langfristige Lösungen, die nachhaltig wirksam sind.

Termine

Termine werden persönlich mit Ihnen vereinbart. Üblich sind 3 – 8 Coachingsitzungen zu 60 bis 90 Minuten.



**je Std.
158 €**

inkl. 19% USt.

Impressum

WissensImpuls
Robert Gründler & Roland Schulz GbR

Post:
Reisewitzer Str. 80
01159 Dresden

Telefon:
+49 351 274991-0

Telefax:
+49 351 274991-90

Mail:
info@wissensimpuls.de

wissensimpuls.de

