

SEMINARKATALOG

zu den Themen

Führung

Sozialkompetenzen

mentale Gesundheit

& mehr



2024

INHALT

INHALT	2
ÜBER CONTEXT COACHING PARTNERS	3
C100: Junge Menschen der Generation Z verstehen, führen und binden	4
C200: Fit für Führung: Als neue Führungskraft direkt überzeugen	6
C300: Leadership für Frauen: Authentisch und wirkungsvoll führen	8
C400: Mentale Gesundheit: Gleichzeitig produktiv und ausgeglichen	10
C500: Zeit- und Selbstmanagement: Richtig priorisieren und Ziele erreichen	12
C600: Diversity und Inklusion im beruflichen Kontext	14
C700: Teamentwicklung: Wie aus einer Gruppe ein perfektes Team wird	16
C800: Resilienz: Innere Stärke in schwierigen Zeiten	18
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	20
ANMELDFORMULAR	21
NOTIZEN	22

ÜBER CONTEXT COACHING PARTNERS

Context Coaching Partners (abgekürzt C2P) ist eine eingetragene Marke der Persona grata GmbH. Wir helfen Organisationen bei der **Gewinnung**, **Entwicklung** und **Bindung** von Fach- und Führungskräften.

Mit Seminaren, Beratung und Coaching in den Bereichen Employer Branding, Talent Development und Führungskräfteentwicklung unterstützen wir Organisationen in Zeiten des Fachkräftemangels.

Die Zielgruppen, die wir mit unseren Seminaren weiterbilden sind:

- Ausbilder:innen und Ausbildungsleiter:innen
- Ausbildungsbeauftragte und Mentor:innen
- Personalreferent:innen und Personalleiter:innen,
- Fach- und Nachwuchsführungskräfte am Anfang der Führungskarriere
- Frauen in Führungspositionen
- Fach- und Führungskräfte unterschiedlicher Ebenen

Näheres zu unseren Lösungen beschreiben wir auf: www.contextcoachingpartners.com

Die mittlerweile familiengeführte Persona grata GmbH ist als Unternehmensberatung im Personalbereich bereits seit dem Jahr 1991 kompetenter Partner zahlreicher Organisationen. Durch unsere flache Hierarchie, schnellen Entscheidungswege und einem fairen Umgang auf Augenhöhe wissen unsere Kunden und Kundinnen die gemeinsame Zusammenarbeit zu schätzen.



V.l. Dennis Schnitzer, Joachim Schnitzer und Marvin Schnitzer

SEMINAR C100

C100: Junge Menschen der Generation Z verstehen, führen und binden

Zielgruppe:

Ausbilder:innen, Ausbildungsbeauftragte, Ausbildungsleiter:innen, Personalreferenten und Personalreferentinnen, Personalleiter:innen, Mentor:innen und Paten, die Ihre Zusammenarbeit mit jungen Menschen in Unternehmen verbessern möchten.

Schulungsziele:

- Sie lernen das Generationen-Modell mit den unterschiedlichen Merkmalen und Einflussfaktoren der Generationen für den Ausbildungsalltag kennen.
- Sie verstehen, warum es wichtig ist, die unterschiedlichen Werte für den Betriebsalltag zu berücksichtigen und wie diese Aspekte umsetzbar sind.
- Sie werden sensibilisiert für den Umgang mit Vorurteilen gegenüber der jungen Generation im betrieblichen Kontext.
- Sie lernen, wie Sie die Generation Z bestmöglich erreichen und welche Faktoren im Recruiting zum Erfolg führen.
- Sie bekommen wichtige Hinweise, wie ein zeitgemäßer und wertschätzender Führungsstil für die junge Zielgruppe der Generation Z aussehen könnte.
- Sie bekommen wichtige Tipps, wie Sie junge Menschen der Generation Z bestmöglich weiterentwickeln und langfristig binden können.

Schulungsinhalte:

- Zahlen, Daten, Fakten über den demographischen Wandel und die verschiedenen Generationen
 - Von den Baby-Boomern bis zur Generation Z
- Bedürfnisse und Forderungen der Generation Z
- Junge Menschen heute: „verwöhnt, faul und fordernd?“
 - Die Situation im eigenen Unternehmen beleuchten: Durchschnittsalter, Generationenmix
 - Generationenunterschiede
 - Herausforderungen und Chancen im Generationenmix
- Gewinnung der Generation Z für das eigene Unternehmen
 - Nach welchen Kriterien beurteilt die Generation Z einen Job und ein Unternehmen?
 - Erfolgsfaktor Employer Branding
 - Plattformen und Ansätze
- Reflexion der eigenen Führungspraxis im Umgang mit jungen Mitarbeitenden der Generation Z
 - Rollenkonflikte
 - Erfolgreich Feedback geben nach dem WWW-Prinzip
 - Welche Fähigkeiten zeichnet die Generation Z aus und wie setze ich diese bestmöglich ein?
- Entwicklungstipps
 - Besonderheiten
 - Digitales Lernen
 - Best Practices
- Bindungstipps
 - No-Gos
 - Best Practices

SEMINAR C100

C100: Junge Menschen der Generation Z verstehen, führen und binden

Methodik:

- Interaktive Übungen, Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Immer ergänzt um eigene Beispiele und zusätzliche Geschichten
- Fallbeispiele und Praxisbeispiele zur Veranschaulichung der Inhalte
- Rollenspiele
- Reflexionsphasen und Feedbackrunden

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C100

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage

SEMINAR C200

C200: Fit für Führung: Als neue Führungskraft direkt überzeugen

Zielgruppe:

Fach- und Nachwuchsführungskräfte, die am Anfang ihrer Führungskarriere stehen oder in Kürze ihre erste Führungsrolle übernehmen und die Wirksamkeit in ihrer neuen Führungsrolle stärken möchten.

Schulungsziele:

- Sie lernen, Ihre neue Rolle als Führungskraft positiv zu gestalten, um Vertrauen und Engagement im Team aufzubauen.
- Sie entwickeln Ihre individuelle Führungspersönlichkeit weiter, um situativ bestmöglich reagieren zu können.
- Sie entdecken praktische Methoden und Werkzeuge, um sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln.
- Sie erfahren, wie Sie unterschiedlichen Persönlichkeiten souverän begegnen und so gute Beziehungen mit Teammitgliedern aufbauen.
- Mit innerer Klarheit und gekonnter Selbstführung entschärfen Sie schwierige Situationen und beugen Konflikten vor.
- Sie lernen emotional intelligent und wirksam zu kommunizieren.
- Es gelingt Ihnen klares Feedback zu geben und Erwartungen auszusprechen.
- Sie lernen die zentralen Funktionen von Führung unter neuen Vorzeichen kennen.
- Sie lernen Methoden, um mit Stress im Führungsalltag umgehen zu können und mental gesund zu bleiben.

Schulungsinhalte:

- Vorbereitet und gekonnt in Führung gehen
 - Die neue Führungsrolle reflektieren
 - Die eigene Persönlichkeit verstehen und positiv nutzen
 - Die eigenen Stärken und Potentiale erkennen
 - Authentizität in Ihrer Führungsrolle entwickeln
 - Grundlagen effektiver Zusammenarbeit im Team
- Führungsverhalten und Umgang mit Teammitgliedern
 - Führen durch Kommunikation
 - Neue Handlungsweisen durch emotional intelligente Kommunikation ermöglichen
 - Unterschiedlichen Charakteren und Persönlichkeiten situativ begegnen
 - Führungsgespräche kompetent steuern
- Mentale Stabilität im anspruchsvollen Führungsalltag
 - Umgang mit schwierigen Situationen im Führungsalltag
 - Umgang mit stressigen Phasen
 - Selbst und von anderen auferlegtem Druck und Erwartungen begegnen

SEMINAR C200

C200: Fit für Führung: Als neue Führungskraft direkt überzeugen

- Strategien für nachhaltige Führungsstärke
 - Leistungsstarke Beziehungen auf- und ausbauen
 - Führen im interkulturellen Kontext
 - Die Führungskraft als Coach
 - Mit Empathie, Konsequenz und Klarheit vorangehen
 - Neue Gewohnheiten einüben und innere Stärke gewinnen
 - Individuelle Maßnahmen für wirksame Führungsarbeit ableiten

Methodik:

- Arbeit im Plenum und Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch
- Führungssimulationen
- Trainer:innen-Input
- Bearbeitung aktueller Situationen aus Ihrem Führungskontext

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C200

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage

SEMINAR C300

C300: Leadership für Frauen: Authentisch und wirkungsvoll führen

Zielgruppe:

Frauen in Führungspositionen und angehende weibliche Führungskräfte.

Schulungsziele:

Das zweitägige Training unterstützt Frauen in Führungspositionen dabei, ihre individuellen Stärken als Führungskraft zu erkennen und zu nutzen. Die Teilnehmerinnen lernen souverän und selbstsicher aufzutreten, effektive Führungstechniken anzuwenden und mit den spezifischen Herausforderungen, die Frauen in Führungspositionen begegnen, erfolgreich umzugehen. Durch interaktive Methoden und praxisnahe Inhalte können die Teilnehmerinnen das Gelernte direkt in ihre berufliche Praxis übertragen.

Schulungsinhalte:

- Herausforderungen und Chancen für Frauen in Führungspositionen
- Entwicklung eines authentischen und wirksamen Führungsverhaltens
 - Rollenbewusstsein
 - Selbstreflexion und Selbstsicherheit
- Erfolgreiche Kommunikation und Führungstechniken
 - Unterschiede männlicher und weiblicher Kommunikation
 - Effektive Techniken zur Motivation von Mitarbeitenden
- Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Situationen
 - Delegationsstrategien
 - Umgang mit Widerständen
 - Lösungsorientiertes Handeln
- Erfolgsfaktoren für weibliche Führungskräfte
 - Weiblicher Kommunikationsstil
 - Führung zwischen Kooperation und Durchsetzungsvermögen

SEMINAR C300

C300: Leadership für Frauen: Authentisch und wirkungsvoll führen

Methodik:

- Interaktive Präsentation und Vorträge
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Praktische Übungen
- Diskussionsrunden und Erfahrungsaustausch
- Reflexionsphasen und Zielsetzung für die individuelle Umsetzung
- Hausaufgaben zur Implementierung des Gelernten im Arbeitsalltag

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C300

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage

SEMINAR C400

C400: Mentale Gesundheit: Gleichzeitig produktiv und ausgeglichen

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Unternehmen, die ihre Leistungsfähigkeit durch mentale Stärke und verbesserte Selbstführung selbstständig steuern und ausbauen möchten.

Schulungsziele:

- Die eigene Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit erhöhen.
- Entwicklung eines verbesserten Umgangs mit Stress und Aufbau mentaler Stresskompetenz.
- Die eigenen Stressoren analysieren und mit wirksamen Strategien entgegenwirken.
- Optimierung des eigenen Energiemanagements.
- Die persönliche Leistungsfähigkeit bewusster steuern und abrufen.
- Aufbau von Resilienz.

Seminarinhalt:

- Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit
 - Erhöhung des Selbstvertrauens
 - Managen der eigenen Gedanken
 - Die eigenen Stärken stärken
- Stressige Phasen besser meistern können
 - Was ist Stress?
 - Formen und Symptome von Stress
 - Stressreduktionstechniken in den Alltag integrieren
 - Die eigene Stresskurve zeichnen und Bewältigungsstrategien definieren
- Mit dem eigenen Energiemanagement zu mehr Ausgeglichenheit
 - Was raubt mir Energie? Wo bekomme ich meine Energie?
 - Dein Energiemanagement in den Bereichen des Körpers, des Verstands, des Geistes und der Emotion kennenlernen
- Mit Rückschlägen besser umgehen können
 - Was ist Resilienz?
 - Wie werde ich resilienter?

SEMINAR C400

C400: Mentale Gesundheit: Gleichzeitig produktiv und ausgeglichen

Methodik:

- Interaktive Übungen, Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Immer ergänzt um eigene Beispiele und zusätzliche Geschichten
- Fallbeispiele und Praxisbeispiele zur Veranschaulichung der Inhalte
- Rollenspiele
- Reflexionsphasen und Feedbackrunden

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C400

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage

SEMINAR C500

C500: Zeit- und Selbstmanagement: Richtig priorisieren und Ziele erreichen

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Unternehmen, die ihr Zeit- und Selbstmanagement gezielt verbessern und die Zielerreichung erhöhen möchten.

Schulungsziele:

- Das eigene Zeitmanagement überdenken und optimieren.
- Wie Sie Prioritäten richtig setzen und mehr Zeit für das Wesentliche gewinnen.
- Berufliche Ziele setzen und sich selbstverantwortlich halten.
- Ihre Woche und Ihren Tag so zu planen, dass Sie auch langfristigen Zielen näherkommen.

Seminarinhalt:

- Zeitmanagement überprüfen und optimieren
 - Wie sieht erfolgreiches Zeitmanagement aus?
 - Die Zeitmanagement-Matrix nach Eisenhower
 - Mit der Not-To-Do-Liste herausfinden, was Sie aufhält Ihre Ziele zu erreichen
 - Mit neuen Gewohnheiten zum Erfolg
- Richtig priorisieren und planen
 - Prioritäten erkennen, setzen und umsetzen.
 - Strategien zur effizienten Priorisierung
 - Aufgaben effektiv planen und erledigen.
 - Zeitdiebe erkennen und eliminieren
- Ziele definieren, Selbstverantwortlichkeit erhöhen und nachhaltiges Lernen verankern
 - Was genau sind Ziele?
 - Der Zielsetzungsprozess
 - Ressourcen definieren und sich selbst verantwortlich halten
 - Nachhaltige Lernstrategien entwickeln mit Lern Canvas

SEMINAR C500

C500: Zeit- und Selbstmanagement: Richtig priorisieren und Ziele erreichen

Methodik:

- Interaktive Übungen, Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Immer ergänzt um eigene Beispiele und zusätzliche Geschichten
- Fallbeispiele und Praxisbeispiele zur Veranschaulichung der Inhalte
- Rollenspiele
- Einzelarbeit
- Reflexionsphasen und Feedbackrunden

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C500

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage

SEMINAR C600

C600: Diversity und Inklusion im beruflichen Kontext

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Organisationen, die ihr Verständnis von Diversity vertiefen und einen respektvollen und inklusiven Arbeitsplatz fördern möchten.

Schulungsziele:

- **Sensibilisierung:**
Die Teilnehmenden sollen ein Bewusstsein für die Bedeutung von Diversity entwickeln und die positiven Auswirkungen einer vielfältigen und inklusiven Arbeitsumgebung verstehen.
- **Wissen vermitteln:**
Die Teilnehmenden sollen grundlegendes Wissen über verschiedene Dimensionen von Diversity (z. B. Geschlecht, Alter, ethnische Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung, Behinderung) sowie über Stereotype und Vorurteile erlangen.
- **Empathie und Perspektivwechsel fördern:**
Die Teilnehmenden sollen lernen, sich in die Lage anderer Menschen hineinzusetzen und verschiedene Perspektiven zu verstehen. Dadurch sollen Vorurteile abgebaut und Empathie gefördert werden.
- **Kommunikation und Zusammenarbeit stärken:**
Die Teilnehmenden sollen lernen, effektiv und respektvoll mit Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen und Erfahrungen zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten.
- **Handlungsfähigkeit entwickeln:**
Die Teilnehmenden sollen konkrete Handlungsmöglichkeiten kennenlernen, um eine inklusive Arbeitsumgebung zu schaffen und Diskriminierung am Arbeitsplatz zu verhindern.

Seminarinhalt:

- **Einführung in Diversity und Inklusion**
 - Definitionen von Diversity und Inklusion
 - Bedeutung von Diversity für Unternehmen und die Gesellschaft
 - Vorteile und Herausforderungen einer vielfältigen Arbeitsumgebung
- **Dimensionen von Diversity**
 - Geschlecht, Alter, ethnische Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung, Behinderung und weitere relevante Dimensionen
 - Stereotype und Vorurteile
- **Empathie und Perspektivwechsel**
 - Empathie als Schlüssel zur Förderung von Diversity und Inklusion
 - Übungen und Fallbeispiele zur Perspektivenübernahme
- **Kommunikation und Zusammenarbeit**
 - Gewaltfreie Kommunikation und respektvoller Umgang mit unterschiedlichen Meinungen
 - Förderung von Teamarbeit und Zusammenarbeit in vielfältigen Teams

SEMINAR C600

C600: Diversity und Inklusion im beruflichen Kontext

- Maßnahmen für eine inklusive Arbeitsumgebung
 - Sensibilisierung für diskriminierendes Verhalten
 - Vertrauliche Anlaufstellen und Beschwerdemechanismen
 - Förderung von Vielfalt bei Einstellungen und Beförderungen
- Je nach Anforderung des Kunden auch möglich: Konkreter Aktionsplan
 - Entwicklung eines individuellen Aktionsplans für das Unternehmen, um Diversity und Inklusion am Arbeitsplatz zu fördern

Methodik:

- Interaktive Übungen, Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Immer ergänzt um eigene Beispiele und zusätzliche Geschichten
- Fallbeispiele und Praxisbeispiele zur Veranschaulichung der Inhalte
- Rollenspiele zur Stärkung von Empathie und Kommunikation
- Reflexionsphasen und Feedbackrunden

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C600

Dauer:

1 Tag

Ort:

Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:

1. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:

Auf Anfrage

SEMINAR C700

C700: Teamentwicklung: Wie aus einer Gruppe ein perfektes Team wird

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Organisationen, die Konflikte erfolgreich lösen und die Zusammenarbeit und Teamkultur spürbar verbessern möchten.

Schulungsziele:

- Konflikte im Team erkennen, benennen, bearbeiten und lösen können.
- Handlungsmöglichkeiten kennenlernen, um eine inklusive Arbeitsumgebung zu schaffen.
- Wege kennenlernen, die Zusammenarbeit und Teamkultur spürbar zu verbessern.

Seminarinhalt:

- Erörterung von Faktoren, die sich auf die Effektivität von Teams auswirken
- Das Input-Prozess-Output-Modell von Teamerfolg
- Grundelemente „guter Führung“ und die Rolle einer Führungskraft in der Teamentwicklung
- Phasen der Teamentwicklung und Tipps für die Führung
- Methoden der Teamentwicklung
- Handlungsfelder der Teamentwicklung
- Konflikte: Begriff, Merkmale, Arten, Unterscheidung
- Konfliktgespräche erfolgreich führen
- Konfliktbewältigung im Team
- Best Practices zur Konfliktlösung
- Bedeutung von Diversity und die positiven Auswirkungen einer vielfältigen und inklusiven Arbeitsumgebung
- Dimensionen von Diversity

Methodik:

- Erfahrungsaustausch und Diskussionen
- Design Thinking
- Kollegiale Fallberatung
- Gruppenarbeiten
- Immer ergänzt um eigene Beispiele und zusätzliche Geschichten
- Reflexionsphasen und Feedbackrunden

SEMINAR C700

C700: Teamentwicklung: Wie aus einer Gruppe ein perfektes Team wird

Seminarnummer: C700

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

SEMINAR C800

C800: Resilienz: Innere Stärke in schwierigen Zeiten

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen in Organisationen, die ihre Resilienz nachhaltig stärken möchten.

Schulungsziele:

- **Verständnis der Resilienz:**
Teilnehmende sollen verstehen, was Resilienz ist und warum sie wichtig ist.
- **Identifikation von Stressoren:**
Teilnehmende sollen lernen, ihre eigenen Stressoren zu erkennen und zu verstehen, wie sie sich auf ihr Wohlbefinden auswirken.
- **Entwicklung von Bewältigungsstrategien:**
Teilnehmende sollen verschiedene Bewältigungsstrategien kennenlernen und auswählen, die ihnen helfen, mit Stress und Herausforderungen umzugehen.
- **Stärkung des Selbstbewusstseins:**
Teilnehmende sollen ihr Selbstbewusstsein stärken und lernen, selbst in schwierigen Situationen an sich zu glauben.
- **Setzen von gesunden Grenzen:**
Teilnehmende sollen lernen, gesunde Grenzen zu setzen und sich Raum zu schaffen.
- **Förderung von Achtsamkeit:**
Teilnehmende sollen lernen, wie wichtig Achtsamkeit für ihre Resilienz ist und erlernen praktische Achtsamkeitstechniken.
- **Integration von Resilienz im Alltag:**
Teilnehmende sollen lernen, wie sie die Prinzipien der Resilienz in ihrem täglichen Leben anwenden können, um langfristig widerstandsfähiger zu werden.

Seminarinhalt:

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Das Zirkelmodell der Resilienz und wie es helfen kann, die psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken
- Erkennen der eigenen Stressoren & bewerten der eigenen Stresskompetenz
- Die inneren Antreiber kennenlernen und den gesunden Umgang mit ihnen lernen
- Reframing Techniken und wie sie die Perspektive ändern können
- Abgrenzungsstrategien und wie man gesunde Grenzen setzen kann
- Achtsamkeitstechniken, die man im Alltag anwenden kann
- Selbstverantwortung übernehmen und Selbstwirksamkeit spüren

SEMINAR C800

C800: Resilienz: Innere Stärke in schwierigen Zeiten

Methodik:

- Selbstreflexion durch Selbsttests und Fragestellungen
- Gemeinsame Perspektivänderungen durch Gruppenarbeit
- Diskussionen im Plenum, um voneinander zu profitieren
- Einsetzen von physischen Tools zur Stresslinderung und Buchempfehlungen
- Sicherstellung der Nachhaltigkeit durch gemeinsame Festlegung von Maßnahmen

Transfer-Coaching

Buchen Sie optional im Anschluss der Schulung 2 Stunden individuelles Coaching, um das neue Wissen wirklich **nachhaltig** zu verinnerlichen!

Seminarnummer: C800

Dauer:
2 Tage

Ort:
Inhouse oder online

Vorteile:

- ✓ exklusiv für Ihr Team
- ✓ bedarfsorientierte Anpassungen möglich
- ✓ vor Ort oder online
- ✓ Zeit- und Reisekosten sparen

Seminarzeiten:
1. Tag: 09:00 - 16:30
2. Tag: 08:30 - 16:30

Seminargebühr:
Auf Anfrage

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldungen

Anmeldungen können über unsere Webseite online erfolgen. Telefonische Anmeldungen können wir leider nicht entgegennehmen. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Hotelreservierungen

Wenn bei Inhouse-Veranstaltungen keine eigenen Räumlichkeiten verfügbar sind finden die Seminare in möglichst zentrumsnahen Hotels statt. Gerne nehmen wir die Hotelreservierung für Sie vor. Unsere Option für die Hotelzimmer beträgt 4 Wochen vor Seminarbeginn. Teilen Sie uns deshalb bitte rechtzeitig mit, ob eine Übernachtung in dem Tagungshotel reserviert werden soll. Die Übernachtungskosten sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.

Teilnahmebestätigung

Die Bestätigung übersenden wir Ihnen spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn. Bitte beachten Sie: Seminare können bei zu geringer Teilnehmendenzahl oder aus anderen wichtigen Gründen – auch bei erfolgter Anmeldebestätigung - als Webinar durchgeführt oder durch uns abgesagt werden.

Gebühren

Die Seminargebühren erhalten Sie auf Anfrage. Diese beinhalten Schulungsunterlagen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Umsatzsteuer. Zahlungen sind 14 Tage nach Rechnungsstellung fällig. Skonto wird nicht gewährt. Preisänderungen vorbehalten.

Stornierungen

Stornierungen sind schriftlich per Post, Telefax oder E-Mail an uns zu senden. Bei Stornierungen zwischen dem 15. und 5. Werktag vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung berechnen wir 30 % der Seminargebühren, bei Stornierungen zwischen dem 5. Werktag und dem Veranstaltungstermin 100 % der Seminargebühren. Bei einer gebuchten Hotelübernachtung gelten die Stornobedingungen des Hotels und anfallende Stornogebühren sind vom Teilnehmer zu tragen. Muss aus organisatorischen Gründen ein Schulungstermin seitens der Persona grata abgesagt werden, so können über die Schulungsgebühr hinausgehende Ansprüche nicht geltend gemacht werden. Nach Ablauf der Stornofrist können Sie anstelle des angemeldeten Teilnehmers einen Vertreter benennen. Die Umbuchungskosten für den neuen Teilnehmenden betragen 30,00 € (zzgl. MwSt.) je Teilnehmenden.



ANMELDFORMULAR

Context Coaching Partners

Eing. Marke der Persona grata GmbH
Marktstraße 5
73765 Neuhausen auf den Fildern

Seminaranmeldung

Hiermit melden wir folgende Teilnehmenden zu Ihren Seminarveranstaltungen an:

Nr.	Termin	Ort	Name, Vorname	Abteilung	Hotelreservierung	
					Anreisetag	Abreisetag

Unternehmen

Anschrift

Abteilung

Ansprechperson Email

Telefon

Datum Unterschrift



Context Coaching Partners erreichen Sie unter:

www.contextcoachingpartners.com
info@c2partners.de

Marktstraße 5
73765 Neuhausen auf den Fildern

Telefon +49-157-89660609

Änderungen vorbehalten
© Persona grata GmbH, 2024