



Wertschätzung

Gesundes Führen

Konflikt-Management

Kommunikation

Emotionale Intelligenz

Resilienz

Alles gesund. Alles gut.

Stress-Bewältigung

Burnout-Prävention

Team-Coaching

Inhaltsverzeichnis

Daten & Fakten	... Seite 3
Trainerprofile	... Seite 4
Philosophie	... Seite 6
Portfolio	... Seite 7
Team-Coaching	... Seite 8
Seminare	... Seite 10
Vorträge, Coaching & mehr	... Seite 36
Referenzen	... Seite 37
Feedback	... Seite 39
Investition & Termine	... Seite 40
Kontakt	... Seite 41

Daten & Fakten

Unsere Positionierung auf einen Blick

- ✓ Gründung: September 2007 als Zentrum für Personal- und Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Mission: Andrea Baumgartl-Krabec beschloss nach ihrer eigenen Burnout-Erfahrung im vorherigen Berufsleben, gemeinsam mit ihrer Trainerkollegin Julia Ludwig, sich für die Mission „Gesund leistungsfähig bleiben“ stark zu machen. In den ersten Jahren Konzentration auf „Burnout-Prävention & Stressbewältigung“. In den Folgejahren und bis heute Erweiterung um weitere relevante Themen für eine Gesunde Unternehmenskultur
- ✓ Tätigkeitsschwerpunkte: (Team-) Coaching, Seminare und individuelle PE-Interventionen bzw. Fortbildungsangebote für Wirtschaftsunternehmen, Gesundheitsunternehmen sowie soziale und kommunale Einrichtungen
- ✓ Ergänzend Coaching und Psychotherapie für Privatpersonen
- ✓ Eigene Räumlichkeiten für Einzelgespräche und Team-Interventionen in Erlangen-Tennenlohe

Trainerprofil

Wir sind gerne für Sie da

Andrea Baumgartl-Krabec

Diplom-Kauffrau (Marketing, Kommunikation, Psychologie)

Integrativer Coach (ECA)

Heilpraktikerin für NLP-Psychotherapie (HPG)

Psychologische Managementtrainerin



Fachgebiete:

- ✓ Burnout-Prävention und -Bewältigung
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Führungskräfte-Training
- ✓ Unternehmenskultur (z.B. Gesunde Führung, Kommunikation, Konfliktlösung, Motivation)

Workshops mit Andrea Baumgartl sind
im Programm gekennzeichnet mit

AB

Trainerprofil

Wir sind gerne für Sie da

Julia Ludwig

Magister Soziologie, Pädagogik, Psychologie
Integrativer Coach (ECA)
Heilpraktikerin für NLP-Psychotherapie (HPG)
Fachdozentin für Entspannungstraining



Fachgebiete:

- ✓ Stress- und Krisenmanagement
- ✓ Persönlichkeits- und Potentialentwicklung
- ✓ Werteorientierung- und Zielerreichung
- ✓ Weitere Gesundheitsthemen (z.B. Resilienz, Positive Psychologie, Schlafstörungen, Ängste)

Workshops mit Julia Ludwig sind im
Programm gekennzeichnet mit



Philosophie

Menschlichkeit für mehr Wirtschaftlichkeit

- ✓ Unternehmenskultur ist die Grundlage für ein konstruktives Miteinander – und damit auch für wirtschaftlichen Erfolg
- ✓ Wo und wann immer sich Menschen begegnen, kommt „Menschlichkeit“ ins Spiel: Charaktereigenschaften, Erfahrungen, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele, die das Denken und Handeln steuern
- ✓ Firmen, die glauben, diese Tatsachen negieren zu können, ernten in der Regel einiges: latente Konflikte, offenes Mobbing, fehlende Motivation, hohe Fluktuationsraten oder häufige Krankheitstage
- ✓ Man kann diese Soft Skills durchaus als lästige Gegebenheiten sehen. Oder aber sie als Ressourcen begreifen, die entsprechend unterstützt werden können
- ✓ Genau das ist unser Anliegen: Wir bieten Ihnen Workshops, Team-Interventionen und Coachings, die Ihre Unternehmenskultur beleben!

Portfolio

Starke Ressourcen, gesundes Unternehmen

Unser Leistungsspektrum: Mehrwert für Ihre Mitarbeiter

		Leistungen
	Zielgruppen	Innerbetriebliche Weiterbildung und Personalentwicklung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Seminare ▪ Vorträge ▪ Einzel- und Team-Coaching ▪ Moderation ▪ Individuelle Interventionen z. B. Klausurtage, Team-Workshops
Themen	Wirtschaftsunternehmen, Soziale Einrichtungen und Gesundheitsunternehmen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mitarbeiter ▪ Führungskräfte ▪ Teams ▪ Nachwuchskräfte ▪ Projektgruppen 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Führungskompetenzen ▪ Soft Skills ▪ Betriebliches Gesundheitsmanagement  <p>Gesund leistungsfähig bleiben</p>		

Team-Coaching

Soft Skills im Zentrum

...als **individuell** für Sie
**konzipierter, begleiteter
Entwicklungsprozess,**

der Ihr Team zu einem
**konstruktiveren und
motivierteren Miteinander
führen soll –**

sowohl auf der Sach-, als auch auf der
Beziehungsebene.

**Zielführend.
Methodensicher.
Wertschätzend
Kreativ.
Unterhaltsam.**



Nicht jede Gruppe ist ein Team. Tatsächlich
begegnen uns in unserem Coaching-Alltag
häufiger Gruppen als Teams.



Häufige Gründe für suboptimale Team-Arbeit:

- Heterogene Arbeitsauffassungen und Leistungsansprüche
- Veränderte, als herausfordernd empfundene Rahmenbedingungen lassen vormalige Teamplayer zu Einzelkämpfern mutieren
- Informelle Führungsstrukturen und -kulturen
- Konflikte mit entsprechenden „Fanclubs“

Team-Coaching

Soft Skills im Zentrum

Status-Check

zur Optimierung der Potenziale und Empfehlung von Maßnahmen-Upgrades

Konflikt-Coaching

Inkl. kompakter Workshop-Inhalte und Mediation im Team

Stressbewältigung

Inkl. kompakter Workshop-Inhalte und Strategien zur Bewältigung konkreter Team-Stressoren

Corporate Behaviour

Erarbeitung erwünschter Verhaltensweisen – im Team und „nach außen“ (Leitfaden)

Change Management

Begleitung bei Veränderungen

Team-Building

Wenn ein Team neu aufgebaut werden soll bzw. die Führung wechselt

Profilierung

Erarbeitung eines Profils zur Stärkung des Wir-Gefühls und der Außendarstellung

u.v.m.



Wenn Menschen mehr neben- und gegeneinander arbeiten als für- und miteinander, leiden Einzelne, die Prozesse und das Arbeitsklima. Führung wird nahezu unmöglich. Und nicht zuletzt: auch das Image nimmt Schaden.



Deshalb sollten Sie Team-Coaching nicht nur einsetzen, wenn es bereits „brennt“ – sondern am besten als regelmäßige Ressourcenentwicklungs- und Mitarbeiterbindungsmaßnahme verstehen.



Team-Coaching lohnt sich! Aus wirtschaftlicher Sicht. Aber auch im Hinblick auf den Spaß, den ein eingespieltes Team miteinander haben kann!

Seminare

Soft Skills, Führungskompetenzen, BGM

Für alle MitarbeiterInnen/Berufsgruppen

...ab Seite 11

InTEAMitäten – Vom Einzelkämpfer zum Big Player
Streiten ist menschlich: Effektive Wege zur Konfliktlösung

NEU

Self Selling: Professionelle Selbstdarstellung
Bad Vibrations? So halten Sie sich bei Laune!
Werte leben, Profil zeigen!

Verständigung schafft Verständnis. Kommunikation ist Kult!
Ring, ring: Tipps für (angehende) Telefonprofis

Gemeinsam mehr bewegen – die Generation Power nutzen

Emotionale Intelligenz: Kontakte konstruktiv gestalten

Gesund leistungsfähig bleiben – mit Selbstcoaching

NEU

Kopf oder Bauch? Intuition optimal nutzen!
Kollegiale Beratung

Für Führungskräfte

...ab Seite 18

Führen Sie schon oder (ver-)zweifeln Sie noch?

Chefsache `Gesundes Führen`

Chefsache `Generation-Management`

Chefsache `Coaching`

Kritik, aber clever – Tipps für feinfühligere Chefs

Individuelle Klausurtagungen

Seminare

Soft Skills, Führungskompetenzen, BGM

Für pflegende Berufsgruppen

...ab Seite 24

Wertschätzung – der führende Erfolgsfaktor

Think pink: Selbstbewusst und gut gelaunt durchs (Berufs-) Leben gehen

NEU Time2Change: Aus Last mach´ Lust

Einmal volltanken bitte! Eine Auszeit zum kraftvoll Durchstarten

NEU Hier stimmt die Chemie: Baukasten für Beziehungsmanager

Top im Intensivpflege-Job: Alltägliche Herausforderungen besser bewältigen

BGM-Seminare:

...ab Seite 30

Burnout-Prävention

Stressbewältigung

Auftanken statt Ausbrennen: Burnoutprävention und Stressbewältigung

Resilienz: So stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem

NEU Positive Psychologie: Trainieren Sie Ihr Wohlbefinden!

NEU Psychosomatik: Symptome sinnig deuten

Nie wieder Schafe zählen! Strategien gegen Schlaflosigkeit

Fit for 50+: So bleiben Sie entspannt

Ausführliche
Seminarbeschreibungen
erhalten Sie on demand!

Seminare

Soft Skills

✓ Workshop 1: „InTEAMitäten – vom Einzelkämpfer zum Big Player“

AB

- TeilnehmerInnen: max. 15 (oder *ein* Team)
- Zeitlicher Rahmen: 6 bzw. 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Konkrete Teams bzw. Mitarbeiter verschiedener Organebenen
- Inhalt kompakt: Wir materialisieren das Hirngespinnst Teamgeist! Möchten Sie wissen, warum die meisten Teams Gruppen sind, welche Störtypen es gibt, was Teams stark macht – und wie Sie selbst vom Einzelkämpfer zum Big Player werden? Dann sind Sie hier genau richtig!

✓ Workshop 2: „Streiten ist menschlich: Effektive Wege zur Konfliktlösung“

AB

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Wo Menschen miteinander leben und arbeiten, sind Reibereien vorprogrammiert. Man muss schließlich nicht immer einer Meinung sein – oder doch? Der Workshop soll Sie dabei unterstützen, Konflikte nicht als persönlichen Angriff zu verstehen, sondern als vollkommen menschliche Events...

Seminare

Soft Skills

✓ Workshop 3: „Self Selling: Professionelle Selbstdarstellung“

AB

NEU

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Wir sind nicht alle geborene Selbstdarsteller. Doch hat nicht der die besten Chancen, der sich in jeder Situation optimal zu „zeigen“ versteht – vor Kunden, Kollegen, Chefs? Das hat nichts mit Schaumschlägerei zu tun, sondern mit einer günstigen und professionellen Inszenierung der eigenen Persönlichkeit. Der Workshop zeigt wie Sie Ihren „Marktwert“ erhöhen!

✓ Workshop 4: „Bad Vibrations? So halten Sie sich bei Laune!“

AB

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 4 bzw. 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Eine positive Stimmung hat maßgeblichen Einfluss auf den Erfolg im Job und auf den Umgang mit Herausforderungen. Die hausgemachten Zutaten guter Laune verrät dieser Workshop zum Thema Stimmungsmanagement.

Seminare

Soft Skills

✓ Workshop 5: „Werte leben – Profil zeigen“

JL

Auch als Führungskräfte-Workshop erhältlich!

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Was macht Ihr Team bzw. Ihr Unternehmen besonders? Und wie hinterlassen Sie den gewünschten Eindruck auch bei „Schnittstellen“ – das können andere Abteilungen, Vorgesetzte, Kunden oder Partner sein. Dieser Workshop lässt Sie Ihren kollektiven „Standpunkt“ finden, gemeinsame Werte leben und Profil zeigen.

✓ Workshop 6: „Verständigung schafft Verständnis: Kommunikation ist Kult!“

AB

Auch kombinierbar, z. B.:
„Rhetorik & Kommunikation“
„Kommunikation & Konflikt“

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 bzw. 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Kommunikation ist die Basis guter Beziehungen. Doch was tun, wenn Kunden zu viel wollen, der Ton unter Kollegen stressbedingt schärfer wird oder wenn man sich von der eigenen Führungskraft verkannt fühlt? Der Workshop zeigt Ihnen, wie Sie diplomatisch von sich Reden machen können!

Seminare

Soft Skills

✓ Workshop 7: „Ring, ring: Tipps für (angehende) Telefon-Profis“

AB

Auch für Nachwuchskräfte!

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Auch am Telefon gibt es für den ersten Eindruck keine zweite Chance. Also nutzen Sie Ihre – und zwar für sich und für ein positives Unternehmensimage!

✓ Workshop 8: „Gemeinsam mehr bewegen: Die Generation-Power nutzen!“

JL

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Heterogene Teams machen Unternehmen produktiver, aber auch konflikthanfälliger. Nutzen Sie die Stärken unterschiedlicher Generationen und fühlen Sie sich – trotz Andersartigkeit – als Teil des Teams geborgen. Der Workshop zeigt's Ihnen!

Seminare

Soft Skills

✓ Workshop 9: „**Emotionale Intelligenz: Kontakte konstruktiv gestalten**“

AB

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Studien zufolge ist Erfolg nicht zwingend eine Frage des angeborenen Intelligenzquotienten. Wer Menschen erreichen, berühren, bewegen und Beziehungen beherrscht gestalten möchte, hat vor allem eines: das Herz am rechten Fleck und die Fähigkeit, clever mit eigenen und fremden Gefühlen umzugehen. Gemeint ist „Emotionale Intelligenz“ – und die ist erlernbar!

✓ Workshop 10: „**Gesund leistungsfähig bleiben – mit Selbstcoaching**“

AB

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 bzw. 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Coaching ist ein anlassbezogener Veränderungsprozess, der von einem unerwünschten Ist zum avisierten Ziel führt. Was zunächst nach harter Arbeit klingt, kann mit Leichtigkeit auch Ihr alltäglicher Turbo werden – für persönliches Wachstum und mehr Erfolg!

Seminare

Soft Skills

✓ Workshop 11: „Kopf oder Bauch? Intuition optimal nutzen!“

JL

NEU

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Kennen Sie das: Eine Entscheidung steht an, Sie haben ein ungutes Gefühl – doch Ihr Verstand schimpft es Lügen. Kurze Zeit darauf finden Sie Ihr ursprüngliches Gefühl bestätigt. Was ist passiert? Sie haben Ihrer Intuition nicht vertraut! In diesem Workshop üben Sie, Ihre „innere Wahrheit“ für künftig schnellere Entscheidungen zu nutzen und wie Sie Kopf und Bauch optimal in Einklang bringen

✓ Workshop 12: „Kollegiale Beratung“

AB

- TeilnehmerInnen: max. 30
- Zeitlicher Rahmen: z. B. 4 Stunden (netto) als Basiseinheit
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene, Projektgruppen
- Inhalt kompakt: In diesem Workshop wird das Tool Kollegiale Beratung zur gegenseitigen Unterstützung im Kollegen- oder Führungskräftekreis vorgestellt, anhand konkreter Fallbeispiele ausprobiert und zur dauerhaften Anwendung implementiert.

Seminare

Führungskompetenzen

✓ Workshop 13 – modulares Training für **Führungskräfte**
„Führen Sie schon oder (ver-)zweifeln Sie noch?“

AB

- TeilnehmerInnen: nach Absprache
- Zeitlicher Rahmen: 12 Stunden (netto), als modulares Training
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen mit Führungsverantwortung
- Inhalt kompakt: Die Mehrzahl der Arbeitnehmer fühlt keine besondere Bindung an den Arbeitgeber. Grund: Die Beziehung zum unmittelbar Vorgesetzten ist gestört. Wer kompetent und gleichzeitig gesund führen möchte, muss seine Führungsrolle klar definieren, zu erfüllen verstehen und alltäglich leben. Dieses modulare bzw. zweitägige Trainingsprogramm baut gezielt die wesentlichen sozialen Kompetenzen und Leadership-Qualifikationen auf.
- Module: (1) Führungsbewusstsein/Rollenverständnis + (2) Gesunde Mitarbeiterführung + (3) Mitarbeitermotivation + (4) Konstruktive Kommunikation + (5) Konfliktmanagement + (6) Zeitmanagement

**Module 1 bis 3
auch als Vortrag buchbar!**

Seminare

Führungskompetenzen

✓ Workshop 14 – Training für **Führungskräfte**

AB

Jetzt neu: Das Update
„Chefsache Gesundheit 2.0“

„Chefsache `Gesundes Führen´:

Was Sie über betriebliche Belastungen, psychische Erkrankungen und führungsrelevante Erfolgsfaktoren wissen sollten“

- TeilnehmerInnen: nach Absprache
- Zeitlicher Rahmen: 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen mit Führungsverantwortung
- Inhalt kompakt: Herausforderung für die Einen, Überforderung für die Anderen – Fakt ist, dass die psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz zugenommen haben und folglich auch zum Führungsthema geworden sind. Alles, was Sie über typische Ursachen und Folgen psychischer Belastungen sowie die Einflussmöglichkeiten als Führungskraft wissen sollten, erfahren Sie in diesem Seminar.
- Module: Refresher „Führungsbewusstsein“ + Die Führungskraft als Gesundheitsfaktor + Zutaten des Gesunden Führens + Psychische Belastungen: Wie man sie erkennt und was sie bewirken + Wenn die Psyche verrückt spielt: Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz + Präventions- und Interventionsmöglichkeiten + u.v.m.

Seminare

Führungskompetenzen

- ✓ Workshop 15 – Training für **Führungskräfte**
**„Chefsache `Generation-Management` :
 Wie Sie aus Vielfalt Fülle machen“**

AB

**Besonders empfehlenswert für
 Gesundheitsunternehmen!**

- TeilnehmerInnen: nach Absprache
- Zeitlicher Rahmen: 6 bzw. 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen mit Führungsverantwortung
- Inhalt kompakt: Wenn Menschen unterschiedlicher Generationen zusammen arbeiten, können Unternehmen in puncto Fähigkeiten, Stärken und Erfahrungen aus dem Vollen schöpfen... schön wäre es! Doch ist es überhaupt realistisch, die gegenseitige Abgrenzung tendierenden „Alterskohorten“ mit ihren typischen Einstellungen und Bedürfnissen zu einer schlagkräftigen Einheit zu machen? Der Workshop bringt auf aufschlussreiche Weise näher, welche Management-Tools Erfolg versprechen, um aus Vielfalt Fülle zu machen.
- Module: (Auszug) Demografie im Wandel und was er für Unternehmen bedeutet + Altes Eisen? Altern im Unternehmen + Generationen bei der Arbeit + Hintergrundwissen und Tools zur Generationalen Führung + Das feinsinnige Management altersheterogener Teams

Seminare

Führungskompetenzen

- ✓ Workshop 16 – Training für **Führungskräfte**
**„Chefsache `Coaching` :
 Mitarbeiterführung mit Methode“**

AB

- TeilnehmerInnen: nach Absprache
- Zeitlicher Rahmen: 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen mit Führungsverantwortung
- Inhalt kompakt: Sie sind Führungskraft. Und zufrieden? Tatsächlich ist es oft für das mittlere Management und Vorgesetzte an der Basis mehr als herausfordernd, alltägliche, strategische und Leitungsaufgaben im ohnehin schon knappen Zeitplan zu bedienen. Wo das hinführt? Zu einer cleveren Methode: Werden Sie zum Coach Ihrer Mitarbeiter, fordern und fördern Sie Entwicklung und Eigeninitiative! Bereichernd für Ihre Coachees, entlastend für Sie.
- Module: (Auszug) Der Führungsalltag heute + Beispiele aus der Praxis + Selbsttest Führungsverhalten + Coaching als Führungsstil + Rollenverständnis + Voraussetzungen für den Prozess + Coaching-Tools und -Interventionen u.v.m.

Seminare

Führungskompetenzen

✓ Workshop 17 – Training für Führungskräfte **AB**
**„Kritik? Aber clever!
 Erfolgsrezepte für feinfühlig und -führende Chefs“**

- TeilnehmerInnen: nach Absprache
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen mit Führungsverantwortung
- Inhalt kompakt: Kritikgespräche zu führen, gehört zum Führungsalltag. Ein wahrhaft heikles Thema, wenn man bedenkt, dass die Wirkung ungünstig formulierter Kritik vergleichbar ist mit körperlicher Gewalt - also richtig weh tut. In diesem Workshop erfahren Sie, welche konstruktiven Zutaten Kritikgespräche mit Gelinggarantie brauchen. Einfach clever!
- Module: Multimodal – auf Wunsch können unternehmensinterne Anweisungen und Richtlinien zum Führen von Kritikgesprächen eingearbeitet werden.

**Auch als 2-tägiger
 Komplettworkshop inkl.
 Mitarbeitergespräche,
 Motivationsgespräche,
 Klimagespräche,
 Austrittsgespräche & Co.
 erhältlich!**

Seminare

Führungskompetenzen

- ✓ Workshop 18 – Individuelle **Führungskräfte-Klausurtagung**
„Gemeinsam erfolgreich führen (Arbeitstitel)“

AB

NEU

- TeilnehmerInnen: nach Absprache
- Zeitlicher Rahmen: 6 bzw. 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen mit Führungsverantwortung
- Inhalt beispielhaft: Gesundes Führen als Basis + Wie ungesundes Verhalten erkennbar ist + Gewünschtes Verhalten in unserem Unternehmen (bei den Mitarbeitern) + Wann und wie unerwünschtes Verhalten einsteuern? + Corporate Behaviour im Führungsteam + Führungsteam-Check + Identifikation mit der Führungsrolle + Führungsbewusstsein entwickeln + Steuerung gemeinsamer Projekte + Entwicklung Führungsleitbild + Talk2Geschäftsführung + Kollegiale Beratung zur Stärkung der Führungskräfte u. v. m.

Sagen Sie mir, worauf es Ihnen ankommt – ich entwickle ein Tagungskonzept, das greift und motivierend wirkt!

Seminare

Für Gesundheitsunternehmen

- ✓ Workshop 19 – Training für **Führungskräfte pflegender Einrichtungen**
„Wertschätzung - der führende Erfolgsfaktor“

AB

- TeilnehmerInnen: nach Absprache
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen mit Führungsverantwortung in Pflegeheimen oder Gesundheitsunternehmen
- Inhalt kompakt: Nur zufriedene Mitarbeiter sind gute Gastgeber. Und in erster Linie sind Mitarbeiter nicht etwa dann zufrieden, wenn die Bezahlung enorm ist. Sondern, wenn die Führungsebene nicht mit Anerkennung geizt. Welche Wege es gibt, Wertschätzung im alltäglichen Führungs- und Pflegealltag zu implementieren, das erfahren und erarbeiten die TeilnehmerInnen dieses Workshops. Auf Wunsch können unternehmensinterne aktuelle Erfordernisse berücksichtigt werden.

Seminare

Für Gesundheitsunternehmen

✓ Workshop 20 – speziell für **pflegende Berufsgruppen**: **AB** **JL**
„Think pink! Selbstbewusst und gut gelaunt durchs (Berufs-)Leben gehen...“

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen Sozialer Einrichtung/Kliniken
- Inhalt kompakt: Die Arbeitsbedingungen werden immer stressiger, Stichworte „Fachkräftemangel, Personalknappheit, verändertes Partientengut, Multimorbidität, Dokumentationen, Wirtschaftlichkeit“. Daneben fordern auch private Verpflichtungen viel. Unter dem Strich scheint das Leben anstrengend und mühsam. Doch weder einsames Trübsal blasen, noch kollektives „Jammern“ bringt wirklich etwas. Für mehr Selbstwertgefühl, Gestaltungsspielraum, Zufriedenheit & Co. empfiehlt sich dieser Workshop, **der sich bereits seit Jahren in vielen Kliniken bayernweit bewährt hat!**
- Module: (Auszug) Potenzialanalyse + Situations-Check + Strategien zur persönlichen Lebens- und Stressbewältigung + Strategien zum gesunden Umgang mit typischen Begleiterscheinungen des pflegenden Berufes u. v. m.

Seminare

Für Gesundheitsunternehmen

- ✓ Workshop 21 – speziell für **pflegende Berufsgruppen**:
„Time2Change: Aus Last mach´ Lust!“

AB

JL

NEU

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen Sozialer Einrichtung/Kliniken
- Inhalt kompakt: Wer die Pflege klagen hört, könnte meinen, die Menschlichkeit sei der Wirtschaftlichkeit komplett gewichen. Doch ist das wirklich immer so und überall? Ist nun Herzlichkeit landläufig Mangelware und Dienst am Patienten automatisch überhaupt nicht mehr möglich? Und wer ist schuld an all dem? Wer profitiert? Wozu ist der Wandel gut und welche Haltung lohnt sich, welche Einstellung richtet eher Schaden an? In diesem Workshop suchen wir die dringend nötigen Antworten auf Ihre alltäglichen Fragen und Möglichkeiten, den alltäglichen zwischenmenschlichen und inhaltlichen Belastungen gesund zu begegnen.
- Module: (Auszug) Moderierter Austausch + Coaching-Tools zur Entwicklung von Lösungsstrategien und zum Umgang mit alltäglichen Belastungen + Gruppenarbeit mit Ergebnisdarstellung

Seminare

Für Gesundheitsunternehmen

- ✓ Workshop 22 – speziell für **pflegende Berufsgruppen**:  
**„Einmal volltanken bitte –
mit dieser Auszeit starten Sie wieder kraftvoll durch!“**

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen Sozialer Einrichtung/Kliniken
- Inhalt kompakt: MitarbeiterInnen in Gesundheitsunternehmen sind beherzt, engagiert und viel am Geben. Die Gefahr dabei: wer viel „schüttet“ und sich dabei vergisst, ist schnell am Limit! Und damit sinkt unweigerlich die Zufriedenheit mit sich, der eigenen Arbeitsleistung und dem Umfeld, in dem man tätig ist.
Ist Ihr Akku gerade leer? Oder wollen Sie es erst gar nicht so weit kommen lassen? Gönnen Sie sich diese Auszeit, um wieder kraftvoll durchstarten zu können! An diesem Tag steht Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt: Entspannung, Erdung, Innenschau, Werte, Ressourcen, Glück, Zufriedenheit – das sind Themen, die Sie durch den Tag begleiten werden.

Seminare

Für Gesundheitsunternehmen

- ✓ Workshop 23 – speziell für **pflegende Berufsgruppen**  
„Hier stimmt die Chemie – Baukasten für Beziehungsmanager“

- TeilnehmerInnen: max. 15
 - Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
 - Zielgruppe: MitarbeiterInnen Sozialer Einrichtung/Kliniken
 - Inhalt kompakt: Wie das Leben so spielt: Mit manchen Menschen fühlen wir uns spontan verbunden. Andere können wir nicht „riechen“ und jeder Kontakt gestaltet sich anstrengend.
- Klar können wir den eher unsympathischen Zeitgenossen auch aus dem Weg gehen. Privat. Doch im Beruf bringt uns die Vermeidungsstrategie kaum weiter. Natürlich müssen wir uns bei der Arbeit auch nicht gleich lieben lernen. Nachweislich ist soziales Wohlbefinden aber förderlich für reibungsfreie Prozesse und so gesehen eine wichtige Zutat zur Gesundheitsprävention. Deshalb sollten Sie es bei Ihrer Aversion gegen Andersartige nicht bewenden lassen. Entschließen Sie sich also für mehr Menschlichkeit! Den chemischen Baukasten öffnen wir hier.

Seminare

Für Gesundheitsunternehmen

✓ Workshop 24 – speziell für **pflegende Berufsgruppen**

AB

NEU

„Top im Intensivpflegejob: Alltägliche Herausforderungen besser bewältigen“

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: MitarbeiterInnen auf Intensivstationen
- Inhalt kompakt: Pflegepersonal auf Intensivstationen ist alltäglich mit einer ganzen Menge Herausforderungen konfrontiert. Neben den hohen psychischen und fachlichen Anforderungen, die sich aus dem Umgang mit schwer pflegebedürftigen Patienten ergeben, müssen auch spezifische Rahmenbedingungen, etwa die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten und Ärzten, gekonnt gemeistert werden.

Wie Ihnen das noch besser gelingen kann als bisher, erfahren Sie in diesem genau auf Ihre Berufsgruppe zugeschnittenen Workshop. Was dabei herauskommt? Ein ganz persönlicher „Fahrplan“, mit dem Sie zukünftig optimal im Alltag unterwegs sind und Ihr Berufsleben insgesamt besser bewältigen können!

Seminare

BGM: Burnout-Prävention mit System

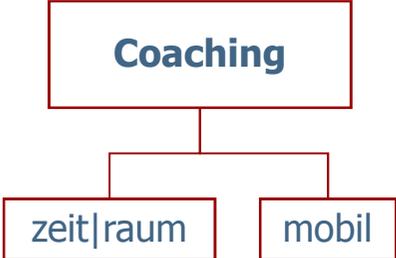
AB

SPECIAL

„Ich war selbst betroffen und bringe Ihnen das Erschöpfungssyndrom auf infotainige Weise näher.“

Andrea Baumgartl

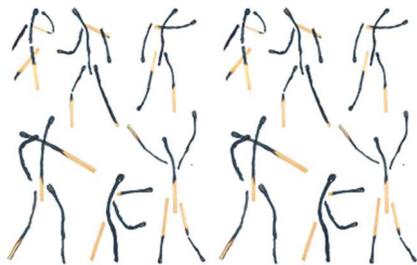
Erlebnispvortrag
„Burnout – Wissen was wichtig ist“



Seminare

BGM: Stressbewältigung mit System

JL



Bezuschussung durch
gesetzliche Krankenkassen
möglich



Seminare

Weitere BGM-Themen

✓ Kombi-Workshop „**Burnout-Prävention & Stressbewältigung**“

AB

JL

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 bzw. 12 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Rauben Ihnen Gedankenkreisel manchmal den Schlaf? Ihr immenses Arbeitspensum bringt Sie immer mal wieder an Ihr Limit und private Verpflichtungen machen meistens mehr Mühe als Spaß? Sie haben hohe Ansprüche – an sich selbst, Kollegen und Familie – und merken selbst, dass Sie sich damit keine Freu(n)de machen? Dann und auch als reine Vorsichtsmaßnahme lohnt sich der Workshop für Sie.
 Sie erfahren alles Wissenswerte und präventiv Notwendige über das Erschöpfungssyndrom aus erster Hand, von einer ehemals Betroffenen. Theoretische Hintergründe und sofort einsetzbare Techniken zum Thema Stress helfen Ihnen, Ihren Alltag gesünder zu bewältigen.
 Teil 1: Burnout-Erfahrungsbericht zum Nachempfinden + Feuerformel: Burnout-Persönlichkeit in brenzligen Rahmenbedingungen + Selbst-Check + Präventives Gedankengut
 Teil 2: Stresstheorie + individuelle Stressanalyse + Erarbeitung + individueller Stressbewältigungsstrategien + Entspannungstechniken

Seminare

Weitere BGM-Themen

✓ Workshop: „**Resilienz: So stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem**“ 

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Warum kommen manche Menschen besser mit Krisen und Rückschlägen zurecht als andere? Die TeilnehmerInnen finden in diesem Workshop heraus, über welche Fähigkeiten zu resilientem Verhalten Sie bereits verfügen und qualifizieren, wo Sie Ihre Ressourcen noch ausbauen können, um aktiv und gesund durch Krisen, Veränderungen und stressige Zeiten zu gehen.

✓ Workshop: „**Positive Psychologie: Trainieren Sie Ihr Wohlbefinden!**“ 

NEU

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Welche Auswirkungen positive Gefühle auf Ihre Lebensqualität haben, wie Sie diese dauerhaft in Ihrem Alltag vermehren und Ihre Potenziale besser ausschöpfen können, erfahren Sie in diesem Workshop.

Seminare

Weitere BGM-Themen

✓ „Psychosomatik – Symptome sinnig deuten“

AB

NEU

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppen: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Psychische Erkrankungen sind immer häufiger ursächlich für Arbeitsunfähigkeiten. Muss es erst so weit kommen – oder können wir vorher bereits körperliche Symptome sinnig deuten, um präventiv einzusteuern? In diesem Workshop erfahren Sie alles, was Sie über die Psychosomatik wissen sollten und womöglich lernen Sie sich besser kennen. Ihr Nutzen? Gesund leistungsfähig bleiben!

✓ Workshop: „Nie wieder Schafe zählen! Strategien gegen Schlaflosigkeit“

JL

Ideal für Schichtarbeitende!

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppen: Mitarbeiter und/oder Führungsebene
- Inhalt kompakt: Akuter Stress führt häufig zu Schlafstörungen. Die Folgen: Ihr Nervenkostüm wird dünner, die Belastbarkeit sinkt. Rechtzeitiges Handeln hilft, (wieder) Ruhe zu finden – ohne „Gedankenkreisel“

Seminare

Weitere BGM-Themen

✓ Workshop: „Fit for 50+: So bleiben Sie entspannt“

JL

- TeilnehmerInnen: max. 15
- Zeitlicher Rahmen: 6 Stunden (netto)
- Zielgruppe: Mitarbeiter und/oder Führungsebene 50+
- Inhalt kompakt: Ältere Mitarbeiter sind das Kapital eines Unternehmens. Sie sind die Wissensträger - bringen Erfahrung, Kompetenz und Routine ein. Dieses „Gut“ gilt es zu erhalten!
Der Workshop soll die spezifischen Stressoren dieser Mitarbeitergruppe im beruflichen Kontext aufzeigen, aber auch mögliche Lösungen beleuchten, wie mit Hilfe der speziellen Ressourcen, die den „Best-Agers“ zur Verfügung stehen, aktiv mit dem alltäglichen Stress umzugehen ist - kognitiv und körperlich.

Vorträge, Coaching & mehr

Orientiert an Ihrem Bedarf

- ✓ **Mobiles Coaching**
Nachhaltige Unterstützung Ihrer Mitarbeiter – in Ihrem Unternehmen
- ✓ **Psychologische Vorträge**
Gesundes Führen, Stimmungsmanagement, Resilienz, Burnout, Stress, Psychosomatik, Depressionen, (Prüfungs-) Ängste, Schlafstörungen, Cheffing, Mobbing
- ✓ **Individuelle Konzepte und Interventionen**
Leitbild-Implementierung, Führungskompetenz, Team-Trainings, Konfliktmanagement
- ✓ **Moderation**
z. B. BR, Tagungen, Team-Meetings, Interdisziplinärer Austausch
- ✓ **Buch: „Auftanken statt Ausbrennen: Elf effektive Strategien gegen den Burnout“**



Ein erfrischend geschriebener, sehr kraftvoller
Erfahrungs- und Nachempfindungsbericht mit
Ratgeberqualitäten.

118 Seiten

12,80 €

Auszug aus den Referenzen

Wirtschaftsunternehmen:

- ✓ BAUR, Burgkunstadt
- ✓ Bundesagentur für Arbeit, Nürnberg
- ✓ Commerzbank in Nürnberg, Regensburg, Bayreuth, Weiden
- ✓ Defacto, Erlangen
- ✓ Diehl Informatik, Nürnberg
- ✓ Fraunhofer Institute in Erlangen, Würzburg, Karlsruhe
- ✓ GfK, Nürnberg
- ✓ Grundig Akademie, Nürnberg
- ✓ Handwerkskammer Schwaben, Augsburg
- ✓ HelfRecht Unternehmerzentrum, Bad Alexandersbad
- ✓ HDG Bavaria GmbH, Massing
- ✓ Hochtief, Erlangen
- ✓ Modus AG, Gütersloh
- ✓ Müller Verlag, Nürnberg
- ✓ Novartis, Nürnberg
- ✓ PHI GmbH, Markt Erlbach
- ✓ Sparkasse in Augsburg, Forchheim, Fürth, Nürnberg, Hochfranken
- ✓ Siemens (z. B. Bereich GSS Berlin, Nürnberg, München)

Auszug aus den Referenzen

Soziale Einrichtungen, Vereine, Gesundheitsunternehmen, Kommunen und Träger:

- ✓ Agapeo Intensiv-Kinderpflegedienst, Allersberg
- ✓ ASB, Nürnberg
- ✓ Bayern Stift (Häuser in Erlangen, Fürth, Nürnberg, Hassfurt, Forchheim)
- ✓ Caritas, Nürnberg
- ✓ Diakonie Neuendettelsau (Häuser in Erlangen, Nürnberg)
- ✓ Die Rummelsberger
- ✓ Evangelische Landeskirche Bayern, div. Dekanate
- ✓ Frauenärzte am Stadtpark Praxisgemeinschaft, Nürnberg
- ✓ Lebenshilfe Erlangen-Höchstadt (diverse Einrichtungen), Herzogenaurach
- ✓ Medbo Regensburg
- ✓ Stadt Erlangen (Personal-, Jugendamt sowie diverse Kindergärten und -tagesstätten)
- ✓ Landratsamt Erlangen-Höchstadt (Personal-, Jugendamt sowie Kommunalen Fortbildungsverband)
- ✓ (Universitäts-)Kliniken Erlangen und Waldkrankenhaus St. Marien, München, Chemnitz, Nürnberg, Nürnberger Land, Kitzingen, Regensburg, Weißenburg, Langenfeld, Neustadt, Pfaffenhofen
- ✓ Verband kirchlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Bayern (VKM), Augsburg

Feedback-Stimmen

„Ich spüre bei Ihnen Freude an Ihrer Arbeit und Ihrem Tun. Bitte unbedingt beibehalten!“

„Vielen Dank für Ihr liebevolles Einfühlungsvermögen und Ihr offenes Ohr.“

„Sehr professionell und fesselnd.“

„Bitte bleiben Sie, wie Sie sind!“

„Gerne wieder.“

„Die beste Veranstaltung für Führungskräfte, die ich jemals hatte.“

„Eine gute Mischung aus Diskussionen Raum geben und Grenzen setzen – gut gemacht.“

„Trotz „traurigem“ Thema (Burnout) keine Spur von Traurigkeit. Anschaulich und authentisch – mit viel Selbsterfahrung.“

„Vielen Dank für Ihre Ehrlichkeit und Ihre Inspirationen.“

„Toller Praxisbezug. Gute Beispiele.“

„Extrem kurzweilig. Hat Spaß gemacht.“

„Sehr interessant, lebendig und lockere Stimmung.“

„Kompetente Dozenten, kurzweiliges Seminar, gutes Skript.“

Investition & Termine

Nach Ihren Wünschen

Möchten Sie einen unserer bewährten Workshops buchen?

Wir passen unsere Angebote an Ihre zeitlichen Vorstellungen an! Sie erhalten von uns eine konzeptionelle Skizze dessen, was Sie erwartet, einen „Teaser-Text“ zur Ankündigung der Veranstaltung in Ihrem Unternehmen – und ein faires Angebot. Terminlich richten wir uns nach Ihnen.

Wünschen Sie eine individuelle Intervention – einen Workshop für verschiedene Organisationsebenen oder eine spezielle Team-Intervention?

Nach einem ausführlichen Briefing erstellen wir ein kreatives und effektives Konzept, das wir Ihnen schriftlich vorlegen. Inklusive Honorar. Auch hier richten wir uns völlig nach Ihnen, was den zeitlichen Rahmen und den Termin betrifft.

Bei uns oder bei Ihnen?

Für Teams bis zu 15 Personen können wir Ihnen gerne unsere Räumlichkeiten für die gewählte Veranstaltung zur Verfügung stellen. Selbstverständlich ohne Mehrpreis.

Kontakt

Wir sind gerne für Sie da!

zeit | raum
coaching.therapie.seminare

Julia Ludwig & Andrea Baumgartl GbR
Lachnerstraße 45
91058 Erlangen-Tennenlohe

Telefon: (09131) 93 35 20-0
Telefax: (09131) 93 35 20-9

info@mein-zeitraum.de
Andrea.Baumgartl@mein-zeitraum.de
Julia.Ludwig@mein-zeitraum.de

www.mein-zeitraum.de