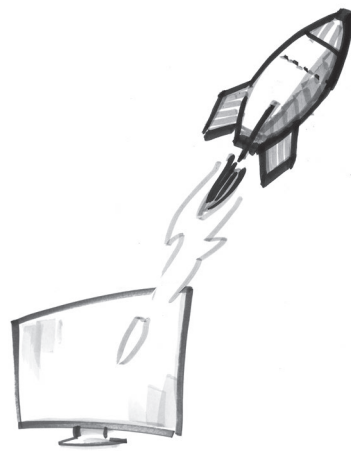


Gesunde Karriere online



**Tages- und Kurzseminare Online
2021**



Institut
Gesunde
Karriere

Unsere Online-Seminare – mit Abstand und weiter verbunden



Liebe Interessent*innen,

aufgrund der Corona-Situation ist die Präsenzarbeit in unserem »Wohnzimmer« in der Georgstraße in Hannover nach wie vor nicht möglich.

Das letzte Jahr haben wir genutzt, online-Formate methodisch-didaktisch so zu erproben, dass wir Lust darauf haben darin zu arbeiten. Wir haben viele positive Erfahrungen gesammelt und werden weiter auf diesem Weg neue Begegnungs- und Lernräume eröffnen.

Der Schwerpunkt unseres Angebotes liegt im Jahr 2021 auf den Themen »Werkstatt der unerhörten Ideen« und »Ich hab ´ Zustände«. Unsere Fortbildungsreihe zum Thema online Didaktik setzen wir aufgrund des großen Interesses fort.

Alle Seminare sind bei uns verlässlich praxisorientiert.

Wir möchten Sie ermutigen, dieses Angebot zu nutzen. Nach unseren Erfahrungen bilden Sie einen Unterschied zum alltäglichen online-Konferieren.

Infos:

- Wir arbeiten mit der Videokonferenz-Software zoom.
- Vor dem Seminar bekommen Sie ein schriftliches Briefing zu Technik und Vorbereitung.
- Die Arbeitszeiten werden ausreichend Bildschirm-pausen beinhalten.
- Wir arbeiten nicht als Webinar, sondern wechseln zwischen kleinen Inputs, Gruppenarbeiten und Bildschirm-präsenz.

Auch auf dem virtuellen Weg lassen wir uns nicht davon abhalten, mit Humor und Leichtigkeit zu wirken.

Bis bald!

Ihre Antje Mein, Vanessa Krüger und Ulf Rautenstrauch

Werkstatt der unerhörten Ideen: Gerechtigkeit

Was ist eigentlich Gerechtigkeit? Und was hat dieser Begriff mit den gesellschaftlichen Klüften, die sich in Organisation abbilden oder mit der Unsichtbarkeit im Homeoffice zu tun?

Die Corona-Pandemie hat (Un-)Gerechtigkeiten deutlich gemacht, die vorher bereits zu ahnen, und ab und an noch gut zu leugnen waren. Egal, ob im Kleinen: in der Organisation von alltäglichen (Arbeits-)Strukturen, oder im Großen: in Themen wie Globalisierung oder Klimakrise, Gerechtigkeitsthemen ermöglichen oder verunmöglichen konstruktive Handlungen.

Wir wollen in dieser Veranstaltung Theorien zur Wahrnehmung von Gerechtigkeit betrachten und Schlussfolgerungen für die Begleitung von Organisationen und Mitarbeitenden ableiten. Es wird sowohl um ein vertieftes Verständnis für die »Warums« der emotionalen Zustände gehen als auch um Handlungsanregungen für den gesünderen Umgang mit sich und anderen.

Inhalte:

- Variationen von Gerechtigkeit
- Gesellschaftliche und organisationale Auswirkungen
- (Selbst-)Steuerungstool für mehr Gelassenheit und (Selbst-)Klärung

Nutzen

- Tieferes Verständnis für angespannte emotionale Zustände
- Missverständnisse aufdecken lernen, durch Versprachlichungs-Angebote
- (Selbst-)Steuerungstool für mehr Gelassenheit und (Selbst-)Klärung

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

22.04.2021

09.00 - 16.00 Uhr online

Prozessbegleitung:

Vanessa Krüger

Kosten:

240,- € zzgl. USt.

inkl. Handout und Fotoprotokoll

6 - 12 Teilnehmer*innen



Werkstatt der unerhörten Ideen: Verbundenheit

Als Verbundenheit wird in der Psychologie der Kommunikation das Gefühl bezeichnet, einer anderen Person oder einer Personengruppe zugehörig zu sein und in einer gegenseitig vertrauensvollen Beziehung zu stehen.

Die Führungs-Situation ist seit einem Jahr oft: Ein Treffen mit »schwarze Fliesen« in online- Konferenzen. Präsenz wird vermisst, manchmal willkommen geheißen. Was bedeutet das für Führende? Wie können wir als Führende Vertrauen und Verbundenheit in diesen Tagen sichern? Und was können wir tun gegen die »(Führungs-) Einsamkeit«?

Wir werden einen Raum eröffnen, der Ihnen ermöglicht, die besonderen Situationen von Führung auf Distanz zu reflektieren und in dem Impulse für nächste Schritte ersonnen werden können.

Inhalte:

- Ausloten der Besonderheiten der aktuellen Führungssituation mit Home-Office und Distanz
- Modelle und Reflexion zu unterschiedlichen Bedürfnissen von Mitarbeitenden
- Überlegungen zu adäquatem und vertrauensbildendem Führungshandeln

Nutzen

- Erweiterung der Bewusstheit unterschiedlicher Bedürfnisse
- Erweiterung der Perspektiven und Handlungsspielräume in der Führungsrolle
- Ersinnen von »vertrauensbildenden Maßnahmen«
- Kollegiale Normalisierung

Zielgruppe:

Menschen in Führungsrollen

Termine:

20.04.2021

09.00 - 16.00 Uhr online

Prozessbegleitung:

Antje Mein

Kosten:

240,- € zzgl. USt.

inkl. Handout und Fotoprotokoll

6 - 12 Teilnehmer*innen



»Ich hab Zustände!«:

Unser »Orden des Phönix« – mit sich im Guten sein!

Gut ein Jahr Homeoffice, Kontaktbeschränkungen usw. und selbst der Lieblingsitaliener bietet keine Zufluchtsmöglichkeit mehr - so viel »auf sich geworfen sein« gab es vielleicht noch nie. Wir möchten das mit Ihnen konstruktiv nutzen. Wir folgen dabei wie immer Ruth Seligers »Führung ist Selbstführung ist Selbstreflexion« und möchten Ihnen und uns zwei Termine mit einem gütigen Blick auf uns widmen: Welche Kraft und Inspiration, welche Quellen finde ich in mir? Was ist mir wichtig? Welcher inneren Stimme möchte ich mein Ohr besonders zuneigen?

Dabei arbeiten wir mit ganz unterschiedlichen Möglichkeiten der Bestandsaufnahme im hier und jetzt (Baustein 1) und im sich im Entstehen befindlichen Zukunft (Baustein 2). Je besser wir uns um uns selbst kümmern, unseren Blick auf uns und die Welt klären, desto besser gelingt uns dies auch mit anderen.

Gleichzeitig ist es spannend vertrauensvoll zu sehen: wie geht es anderen? Weiterführungen und Fortsetzungen sind denkbar.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termine:

24.3. & 31.3.2021 (2 x 3h)

16.00-19.00 Uhr online

Prozessbegleitung:

Ulf Rautenstrauch

Kosten:

240,- € zzgl. USt.

inkl. Handout und Fotoprotokoll

6 - 12 Teilnehmer*innen

Inhalte:

- Transaktionsanalyse – Ich-Zustände und die Pflege des gütigen Blicks auf mich (wie geht es dem freien Kind, dem nährenden Eltern-Ich in mir?)
- Was »schlummert« alles in mir – Schnelltest (nicht zur Bestimmung von Viruslasten geeignet)
- Zukunft entsteht im Tun (Presencing)

Nutzen

- Wo stehe ich im Moment, wo erlebe ich noch Zustände von Kraft und Hoffnung, wo kann ich lachen
- Wenn ich schon so viel Zeit mit und zu mir verbringe, warum nicht konstruktiv, neugierig, humorvoll
- Aus der Gegenwart heraus in die Zukunft »kneten«



»Ich hab Zustände!«:

Mentale Stärke

Leistungssportler*innen und Bühnendarsteller*innen wissen, worauf es ankommt, wenn es darauf ankommt. Viele trainieren neben ihren physischen Fähigkeiten auch Mentalstrategien, um auf ihrem Gebiet erfolgreich zu sein.

Diese Strategien können auch wir nutzen: Methoden aus der positiven Psychologie, der Motivationspsychologie und des Selbstmanagements helfen uns auch im Berufs- oder Familien-Alltag, in Prüfungs- oder Veränderungsphasen dabei, eine klare Zielsetzung, den Fokus, Durchhaltevermögen sowie Ruhe und Gelassenheit zu bewahren.

Inhalte:

- Grundgedanken und ausgewählte Interventionen der Positiven Psychologie
- Selbstwirksamkeit und Motivationspsychologie
- Kennenlernen der eigenen Signaturstärken
- Praktische Ideen für »Mentales Training«

Nutzen

- Sie setzen sich mit den vielseitigen Aspekten Mentaler Stärke auseinander und reflektieren eigene mentale Strategien.
- Aus Interventionen der positiven Psychologie wählen Sie Nützliches für das Alltagsdenken und -handeln aus.
- Sie kennen sich selbst und ihre individuellen Stärken nach diesem Seminar noch besser und sind sich ihrer selbst noch bewusster.
- Und: Sie nehmen konkrete Ideen für ihren Alltag in mentaler Stärke mit.

Zielgruppe:

Jedermann und Jederfrau

Termine:

Am 16., 23., und 30.04. (3 x 2,5 h)
jeweils von 12:00 - 14:30 Uhr
online via Zoom

Prozessbegleitung:

Sandra Werner

Kosten:

240,- € zzgl. USt.
inkl. Handout und Fotoprotokoll

6 - 12 Teilnehmer*innen



Tagesveranstaltung

Online Seminare können auch Freude bringen!

Wir beschäftigen uns in dieser Veranstaltung (und den folgenden Vertiefungsveranstaltungen) damit, wie wir unsere bewährten Präsenzveranstaltung in online-Veranstaltungen auf eine gelungene Weise übersetzen können, so dass zum einen der Charme unserer Präsenz erhalten bleibt und zum anderen, das, was die online-Arbeit zusätzlich ermöglicht, bestmöglich genutzt wird.

Termin:

24.04.2021

10:00 - 17:00 Uhr

Prozessbegleitung:

Vanessa Krüger

Sandra Werner

Die Teilnehmenden ...

...kennen Unterschiede von Präsenz- und online-Didaktik und wissen, was es braucht, um bestehende Seminarkonzepte in online Veranstaltungen zu transformieren

...Erhalten eine Übersicht der Möglichkeiten zu Gestaltung, Vorbereitung, Durchführung und Technik, die ihnen ermöglicht mit geringen Anschaffungskosten ihren eigenen Stil ins Online-Format zu übertragen

...Erleben beispielhaft Methoden der 4 MAT Phasen und ergänzen diese um eigene Ideen

...haben eine Vorstellung davon, was sie noch alles lernen könnten und haben Lust auf die **Häppchen**

Kosten:

- Tagesveranstaltung 240,- € zzgl. MwSt.
- Häppchen jeweils: 100,- € zzgl. MwSt.
- 10 - 16 Teilnehmer*innen
- Die Häppchen können nur in Kombination mit der Tagesveranstaltung gebucht werden

Häppchen

Ankommen, Infos, Ausprobieren, Mitnehmen

Die Häppchen können nur in Kombination mit der Tagesveranstaltung gebucht werden.

Einstiege

Wir tun drei Stunden lang so, als würden wir anfangen. Methoden, Methoden, Methoden für Kontakt, Emotionalisierung, Einstieg ins Thema etc. Ihr übersetzt eigene Präsenz-Anfänge in online-Anfänge und wir reflektieren, was es für Vorbereitung und Moderation für Kniffe braucht, damit das alles gut funktioniert.

27.04.2021

16.30 - 19.30 Uhr

Prozessbegleitung:

Sandra Werner



Häppchen

Ankommen, Infos, Ausprobieren, Mitnehmen

Die Häppchen können nur in Kombination mit der Tagesveranstaltung gebucht werden.

Inputs

Was gibt es bei Inputs online zu beachten? Wodurch halten wir die Aufmerksamkeit? Welche Varianten des Inputs gibt es?

Die Teilnehmenden ...

- ...lenken die Vielfalt der visuellen und auditiven Eindrücke in TN-freundliche Bahnen.
- ...erkennen, wie sie Tools so nutzen, dass sie Inhalte unterstützen.
- ...erhalten Tipps und Tricks zu PPT, Whiteboard, Videoeinbettung etc.
- ...reflektieren good practice Unterschiede und Gemeinsamkeiten offline – online

04. 05. 2021

16.30 - 19.30 Uhr

Prozessbegleitung:
Sandra Werner

Videos

Ein Lehrvideo ist schnell gedreht. Wir müssen dazu keine Nerds werden. Wir beschäftigen uns damit, was es von uns braucht, damit es leicht geht, welche technischen Möglichkeiten es gibt, die lustvoll genug sind, und wie ein Video eigentlich sein muss, damit es Lernen unterstützt.

Die Teilnehmenden ...

- ...kennen technische Aspekte des Lehrvideodrehes
- ...Wissen um Kriterien für den sinnvollen Einsatz und eine gute Einbettung von Lehrvideos: synchron vs. asynchron, Zeiten, Geschwindigkeiten, Kommentarfunktionen, Kontrollfragen etc.
- ...Entwickeln erste Ideen für Ihren eigenen Stil

06. 05. 2021

16.30 - 19.30 Uhr

Prozessbegleitung:
Vanessa Krüger

Konzentration erhalten

Drei Stunden spielen.

Die Teilnehmenden ...

- ...Erleben Spiele & Übungen für Konzentration, Gesunderhalt, Auflockerung, Kreativitätsförderung
- ...Kennen die Besonderheiten der online Anleitung
- ...Übertragen ihre Lieblingsübungen in online, Probieren sich im online Anleiten aus und geben sich Feedback

19. 05. 2021

16.30 - 19.30 Uhr

Prozessbegleitung:
Sandra Werner



Häppchen

Ankommen, Infos, Ausprobieren, Mitnehmen

Die Häppchen können nur in Kombination mit der Tagesveranstaltung gebucht werden.

Collaboration Tools

Wir erforschen die Nutzungsmöglichkeiten verschiedener Collaboration Tools. Manche unterstützen Teilnehmer*innen und uns bei Inputs, andere sind dienlich für strukturierte Kleingruppenarbeiten und wieder andere verbinden Module, erhöhen die Selbstorganisationsmöglichkeiten.

20. 05. 2021

16.30 - 19.30 Uhr

Prozessbegleitung:
Sandra Werner

Die Teilnehmenden ...

- ...lernen den Nutzen von Tools für synchrone und asynchrone virtuelle Kollaboration kennen
- ...setzen sich mit didaktischen Überlegungen der Nutzung auseinander
- ...entwickeln erste Ideen der Nutzung für eigene Veranstaltungen

Aufstellungsarbeit

Wir machen das, was auf den ersten Blick nicht geht. Wir stellen auf. Bodenanker, Familienbrett, Playmobil.

25. 05. 2021

16.30 - 19.30 Uhr

Prozessbegleitung:
Vanessa Krüger

Die Teilnehmenden ...

- ...Lernen Variationen von assoziierter und dissoziierter Aufstellungsarbeit kennen, die online gut funktionieren.
- ...Üben Coaching/Begleitung von Aufstellungsarbeiten online
- ...entwickeln erste Ideen der Nutzung für eigene Veranstaltungen

Abschlüsse

Auch online fehlt gerne mal am Ende die Zeit. Wir gucken darauf, welche Moderationsmethoden und Entscheidungsfindungstools einen guten Abschluss befördern.

03. 06. 2021

16.30 - 19.30 Uhr

Prozessbegleitung:
Vanessa Krüger
Sandra Werner

Die Teilnehmenden ...

- ...Moderieren online Verabredungsmethoden
- ...erproben ein Entscheidungsfindungstool
- ...Erleben Methoden der Online-Selbstreflexion und Reflexion der Zusammenarbeit

