

stg...

stg-Programm 2024

Vorträge
Live-Online-Trainings
Seminare
Praxisprogramme
Workshops

www.stg-mitarbeiterberater.de



stg-Programm
2024

stg – Die Mitarbeiterberater GmbH

Heckenweg 30a, D-91056 Erlangen
Frauenlobstraße 2, D-80337 München



www.stg-mitarbeiterberater.de

Liebe Personal- und BGM-Verantwortliche, Führungskräfte und Betriebsrät*innen,
liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen bereits das vierte Jahr in Folge ein umfangreiches Weiterbildungsprogramm präsentieren zu dürfen. Ihre Begeisterung für unser Programm war unser Antrieb, es zu erweitern und auch stärker Ihren Bedarfen anzupassen.

Wir möchten Ihnen noch mehr Flexibilität ermöglichen und bieten Ihnen daher ein modulares Konzept an. Sie entscheiden sich für ein Thema und wählen selbst das Format der Veranstaltung, sei es ein kurzer Impulsvortrag oder ein Seminar, online oder in Präsenz – wir setzen es für Sie um.

Unsere Referent*innen und Trainer*innen sind Spezialist*innen auf verschiedenen Themengebieten und werden je nach Veranstaltung von uns für Sie ausgewählt. Dabei fließt auch unsere langjährige Expertise in der Begleitung von Unternehmen, Führungskräften und Mitarbeitenden in herausfordernden Situationen und Krisen unterschiedlicher Art in die Kursinhalte ein.

Sollten Sie eine Veranstaltung vermissen, sei es aus einem unserer früheren Programme oder aber weil wir Ihr Thema bislang noch nicht abgedeckt haben, dann sprechen Sie uns an. Wir arbeiten leidenschaftlich gerne an der Weiterentwicklung von Veranstaltungen für und auch zusammen mit unseren Kund*innen und Interessent*innen.

Wir wünschen viel Inspiration und Freude beim Schmökern



Dr. Iris Hackermeier




Bereichsleiterin
Externe Mitarbeiterberatung
(EAP)





Martin Reinhardt

Bereichsleiter
Externe Mitarbeiterberatung
(EAP)


GESUND LEBEN 06

Digital Detox. Öfter mal abschalten.	07
Intervall-Rasten. Ein Loblied auf die Pause.	08
Gesunder Schlaf. Eine gut investierte Zeit. 	09
Psychische Erkrankungen. Erkennen, verstehen und damit umgehen. 	10
Wo beginnt die Sucht? Ein fließender Übergang.	11
Burnout und Depression. Wenn die Seele um Hilfe ruft.	12
Achterbahn. Leben mit depressiven Angehörigen.	13
Ausnahmestand. Wenn Angehörige plötzlich pflegebedürftig werden.	14
Hilfreich. Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige.	15
Im Falle eines Falles. Richtig vorsorgen mit der Vorsorgevollmacht. 	16
„Ich weiß nicht, was ich sagen soll“. Trauer verstehen und mit Trauernden umgehen.	17


RESILIENZ STÄRKEN 18

Stresskompetenz. Runter von der Palme.  BESTSELLER DES JAHRES 2023	19
Resilienz. Die innere Widerstandskraft stärken.	20
Chill' dein Leben. Stress und Resilienz im Job.	21
Halb voll oder halb leer. Das Positive sehen.	22
Freude. Spüren, einladen und teilen. 	23
Angst, Ärger & Co. Leichter mit schwierigen Gefühlen umgehen.	24
Achtsamkeit. Ganz bei der Sache.	25
Auf Sicht. Vom Umgang mit der Ungewissheit.	26


ZUSAMMEN ARBEITEN 27

Junges Gemüse und alte Knacker. Das Beste aus dem eigenen Alter machen.	28
Verstehen und verstanden werden. Wie Kommunikation gelingt.	29
Gemeinsam geht's besser. Erfolgreiche Teamarbeit.	30
Hybrides Arbeiten. Das Beste aus beiden Welten. 	31
Zoom Fatigue. Müde vorm Bildschirm.	32

PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN 33

Ihr Kraftpaket. Finden Sie heraus, was Sie besonders macht.	34
Self-Nudging. Mini-Stupser für den inneren Schweinehund.	35
Growth Mindset. So richten Sie sich auf Wachstum aus. 	36

FÜHRUNG FÖRDERN 37

Weil es wichtig ist. Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe.	38
Burnout. Erkennen, handeln, vorbeugen.	39
Alkohol im Job? Noch okay oder schon zu viel?	40
Konflikte im Beruf. Erkennen, einschätzen, bewältigen, lösen.	41
Eigenverantwortung durch Führung fördern – oder wie delegiere ich richtig? 	42

STG - PRAXISPROGRAMME 43

Führungskraft. Mich selbst und andere führen, erfolgreich miteinander arbeiten.	44-45
Veränderung begleiten. Führen in der Transformation.	46-47
Weiterbildung zum/r Betrieblichen Gesundheitsmanager*in (Zertifikatslehrgang).	48

Unsere Formate

Unserer Erfahrung nach lassen sich Themen in unterschiedlicher Tiefe und Ausrichtung aufbereiten und präsentieren. Wir bieten Ihnen unsere Veranstaltungen deshalb in mehreren Formaten an, die sich in Dauer, Praxisbezug und Art der Interaktion unterscheiden. In vielen Fällen sind diese Formate auch untereinander kombinierbar. So schafft der Vortrag einen guten, kompakten Einstieg ins Thema. Ein Live-Online-Training, Seminar oder länger angelegtes Praxisprogramm sorgen für die passende Vertiefung.

Vortrag: Präsentation eines Themas mit wenigen Interaktionselementen; in Präsenz, hybrid oder online; unbegrenzte Teilnehmer*innenzahl;

Variation: **Impulsvortrag:** Kurze Präsentation eines Themas, ggf. mit spezifischer Fragestellung und anschließender fachlicher Diskussion mit unserem/r Expert*in; für kleinere Gruppen empfohlen

Dauer: 45-60 Minuten;

Kosten: 530.- Euro zzgl. MwSt., zzgl. etwaiger Reisekosten für Referent:in

Live-Online-Training (LOT): Präsentation eines Themas mit gezielten Interaktionselementen; Inputs zu den Konzepten und Modellen, Selbstreflexion, Anregung zu Praxisübungen und Transfer

Online-Veranstaltung; begrenzte Teilnehmer*innenzahl (max. 15 Personen);

Dauer: ca. 90-120 Minuten

Kosten: 975.- Euro zzgl. MwSt.

Workshop: Kurze Weiterbildungsveranstaltung zu einem bestimmten Thema; kompakte Wissensvermittlung mit hohem Praxisbezug; Inputs zu den Konzepten und Modellen, Selbstreflexion, Anregung zu Praxisübungen und Transfer in Präsenz; begrenzte Teilnehmer*innenzahl (max. 15 Personen);

Dauer: ca. 90-120 Minuten,

Kosten: 975.- Euro zzgl. MwSt., zzgl. etwaiger Reisekosten für Trainer:in

Seminar: Weiterbildungsveranstaltung zu einem bestimmten Thema; fundierte Wissensvermittlung mit Einzel-/Gruppenübungen und gezieltem Praxistransfer; in Präsenz, online oder blended learning; begrenzte Teilnehmer*innenzahl (je nach Veranstaltung 10-15 Personen)

Dauer/Kosten: variiert, je nach Veranstaltung

Praxisprogramm: länger angelegte Weiterbildungsveranstaltung zu einem bestimmten Thema; fundierte Wissensvermittlung mit Einzel-/Gruppenübungen und gezieltem Praxistransfer in modularem Aufbau; in Präsenz, online oder blended learning Format; begrenzte Teilnehmer*innenzahl (je nach Veranstaltung 6-12 Personen);

Dauer/Kosten: variiert, je nach Veranstaltung

Webbasiertes Training (WBT): modulare, interaktive Online-Schulung mit Multimedia-Elementen zum selbstgesteuerten Lernen; unsere WBTs sind orts- und zeitunabhängig nutzbar und werden individuell für Sie erstellt; unbegrenzte Teilnehmer*innenzahl

Selbstverständlich passen wir unsere Formate und Inhalte auch Ihren Vorstellungen und den Anforderungen Ihrer Organisation an. Wir beraten Sie gerne.

Auf Anfrage sind unsere Veranstaltungen auch in Englischer Sprache verfügbar.

stg...

stg-Programm 2024

GESUND LEBEN

www.stg-mitarbeiterberater.de



stg-Programm
2024

Digital Detox. **Öfter mal abschalten.**

Ziel

„Always online“. Smartphone, Computer und Internet prägen unser Leben. Sie tun es beruflich wie privat und das bleibt nicht ohne Folgen. „Digital Detox“ soll den Stress reduzieren. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was hinter dem Begriff steckt und wie der bewusste Verzicht auf digitale Medien im (Arbeits-)Alltag gelingen kann.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Immer und überall
- Digitale Vergiftung
- Weniger als ein Goldfisch
- FOMO – Die Angst, etwas zu verpassen
- Digitales Fasten – eine Weile gar nicht
- Digitaldiät – weniger ist mehr
- Digitale Gewohnheiten – auf Dauer anders
- Kontrolle (zurück-)gewinnen
- Analog im Hier und Jetzt

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Digital Detox.
Öfter mal abschalten.

Intervall-Rasten.

Ein Loblied auf die Pause.

Ziel

„Zeit ist Geld“, heißt es: Wir messen Leistung in Stunden, tauschen Zeit gegen Geld und erhöhen den Takt, um effizienter zu sein. Höher, schneller, weiter – bis unser Akku leer ist, weil wir eines vergessen haben: die Pause. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, warum Pausen ein Gewinn sind. Wir widerlegen das Vorurteil, Nichtstun sei unproduktiv. Sie bekommen Tipps, wie Sie Pausen in Ihr Arbeitsleben einbauen können.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist Zeit?
- Vom Rhythmus zum Takt
- Der Mensch als Rhythmuswesen
- Das Toleranzfenster
- Interessierte Selbstgefährdung
- Der Sport macht's vor
- BRAC – der Rhythmus unseres Körpers
- Pausen mit Unterstützung des Nervensystems
- Übergänge gestalten

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Intervall-Rasten.
Ein Loblied auf die Pause.

Gesunder Schlaf.

Eine gut investierte Zeit.



Ziel

Der Mensch verschläft rund ein Drittel seiner Lebenszeit: Etwa acht Stunden täglich und damit ungefähr genauso viel Zeit, wie auch ein Vollzeitjob in Anspruch nimmt. Doch Schlaf ist keine verlorene Zeit: Denn während wir schlafen, regeneriert und repariert sich unser Körper. Schlaf ist also unverzichtbar und eine wesentliche Voraussetzung für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dauerhafter Schlafmangel dagegen vermindert nicht nur die Lebensqualität, sondern kann langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was guten Schlaf ausmacht und was Sie aktiv dazu beitragen können.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist gesunder Schlaf
- Wohltuende Routinen
- Genug Bewegung
- Rechtzeitig offline
- Druck rausnehmen
- Die persönlichen Tipps unserer Berater*innen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Gesunder Schlaf.
Eine gut investierte Zeit.

Psychische Erkrankungen. Erkennen, verstehen und damit umgehen.



Ziel

27,8 Prozent der erwachsenen Bevölkerung hat im Laufe eines Jahres eine psychische Erkrankung. Damit zählen psychische Erkrankungen zu den großen Volkskrankheiten in Deutschland. Obwohl sich in Sachen Offenheit, Transparenz und Enttabuisierung in den vergangenen Jahren eine Menge getan hat, ist der unvoreingenommene Umgang mit psychischen Erkrankungen vor allem im beruflichen Kontext noch immer nicht selbstverständlich. Wissen und Verstehen sind wichtige Schritte in diese Richtung.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was die häufigsten psychischen Erkrankungen sind und was Sie aktiv zur Prävention beitragen können.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Psychische Erkrankungen und ihre Merkmale
- Hilfe und Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen
- Früherkennung und Prävention psychischer Erkrankungen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

**Psychische Erkrankungen.
Erkennen, verstehen und damit umgehen.**

Wo beginnt die Sucht? **Ein fließender Übergang.**

Ziel

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren.“ Oder doch? Alkohol ist (fast) allgegenwärtig. Zum Essen, zum Feiern, zum Runterkommen. Eigentlich kein Problem. Doch wann kippt der Genuss in die Abhängigkeit? Wann wird es zu viel? Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in diesem Vortrag bzw. in dieser Veranstaltung Live-Online-Training.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Der allgegenwärtige Alkohol
- Alkohol – Über was reden wir hier eigentlich?
- Zu viel macht krank – und es ist weniger als gedacht
- Wann ist es zu viel?
- Was tun?
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop
- Seminar
- Web-based Training (auf Anfrage)

Wo beginnt die Sucht.
Ein fließender Übergang.

Burnout und Depression. Wenn die Seele um Hilfe ruft.

Ziel

Immer gut drauf, positiv und optimistisch? Die vergangenen Jahre haben so manche Selbsteinschätzung ins Wanken gebracht. Corona, die Klimakrise, wirtschaftliche Unsicherheit, der Krieg in der Ukraine und im nahen Osten – all' das waren bzw. sind Belastungsproben für die Psyche. Grund genug, in diesem Vortrag bzw. in dieser Veranstaltung Live-Online-Training das Thema „psychische Gesundheit“ genauer unter die Lupe zu nehmen.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist psychische Gesundheit?
- Wann bin ich psychisch krank?
- Wann wird der Job zum Problem
- Depression ist eine Krankheit
- Was ist ein Burnout
- Wie unterscheiden sich Depression und Burnout?
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

**Burnout und Depression.
Wenn die Seele um Hilfe ruft.**

Achterbahn.

Leben mit depressiven Angehörigen.

Ziel

Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und gedrückte Stimmung sind die typischen Anzeichen einer Depression. Angehörige Betroffener sind mit der Erkrankung häufig überfordert, denn der Umgang mit depressiven Menschen kostet viel Kraft. Das kann auch die eigene Lebensfreude trüben. Angehörige eines depressiven Menschen haben es nicht leicht. Zum einen wollen sie helfen, wissen aber oft nicht, was sie tun sollen. Dieser Zustand schwächt anstatt zu stärken, wie es in einer solchen Situation hilfreich wäre. Zum anderen sind Angehörige von der Krankheit unmittelbar mitbetroffen: Es tut weh, einen geliebten Menschen leiden zu sehen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was Angehörige tun können, um der betroffenen Person und sich selbst zu helfen.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Die Depression als Erkrankung akzeptieren
- Ärztliche Unterstützung suchen
- Ratschläge sind auch Schläge
- Suizidgedanken ernst nehmen
- Selbstfürsorge – auf sich schauen
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Achterbahn.
Leben mit depressiven Angehörigen.

Ausnahmezustand.

Wenn Angehörige plötzlich pflegebedürftig werden.

Ziel

Nach einem Unfall oder bedingt durch eine Erkrankung kommt es mitunter völlig unerwartet, dass der Partner, die Partnerin oder ein Elternteil zum Pflegefall wird und den Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen kann. Wie Sie als Angehörige*r diese emotionale (und auch organisatorische) Herausforderung angehen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Eine Krise für alle Beteiligten
- Belastende und tragende Gefühle
- Aktiv und hilfreich unterstützen, ohne sich selbst zu verlieren
- Besondere Herausforderungen für Begleitung und Pflege
- Anregungen und Übungen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Ausnahmezustand.
Wenn Angehörige plötzlich pflegebedürftig werden.

Hilfreich.

Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige.

Ziel

Wenn Angehörige (plötzlich) pflegebedürftig werden, verändert das nicht nur den Alltag grundlegend. Oft sind in kurzer Zeit und schnell Informationen einzuholen, wichtige Entscheidungen zu treffen und Anträge auszufüllen. In dieser Veranstaltung erfahren Sie von unserer Elder Care-Expertin, was im Falle des Falles zu tun ist und welche Unterstützungsmöglichkeiten sich pflegenden Angehörigen bieten.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Leistungsansprüche
- Aktuelle Leistungsbeträge
- Teilstationäre Leistung
- Vereinbarkeit von Pflege, Familie und Beruf
- Pflegeberatungsstellen
- Kurse für pflegende Angehörige

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Hilfreich.
Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige.

Im Falle eine Falles. Richtig vorsorgen mit der Vorsorgevollmacht.



Ziel

Auf den ersten Blick erscheint rechtliche Vorsorge unangenehm: Man muss sich eine Zukunft vorstellen, an die wir lieber nicht so gerne denken. Eine Zukunft, in der wir aufgrund von Krankheit, Alter oder wegen eines Unfalls möglicherweise nicht mehr selbst handlungs- und entscheidungsfähig sind. Wer malt sich eine solche Lebenslage schon gerne aus?

Im besten Fall sind die Vorkehrungen überflüssig, weil wir zum Glück bis zuletzt selbstbestimmt und handlungsfähig bleiben. Wenn wir aber nach einem Unfall, Schlaganfall, Herzinfarkt oder aufgrund fortschreitender Demenz in eine Lage kommen, in der wir nicht mehr selbst entscheiden können, ist eine Vorsorgevollmacht von unschätzbarem Wert. Für uns selbst, aber auch für die Menschen, die uns nahestehen.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Wichtige Fragen in Sachen Vorsorge
- Die Vorsorgevollmacht
- Vermögenssorge
- Aufenthaltsbestimmung
- Gesundheitssorge
- Post- und Fernmeldeverkehr
- Tipps und Downloads

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training

**Im Falle eine Falles.
Richtig vorsorgen mit der Vorsorgevollmacht.**

„Ich weiß nicht, was ich sagen soll“. Trauer verstehen und mit Trauernden umgehen.

Ziel

„Wie begrüße ich die Kollegin, die nach dem Tod ihres Mannes wieder in die Arbeit kommt?“, „Was sage ich zu meinem Kollegen, dessen Mutter gestorben ist?“, „Und was schreibe ich in ein Kondolenzbuch?“

„Ich weiß nicht, was ich sagen soll!“ – das ist häufig der erste Gedanke in solchen Situationen. Oft führt das zu Sprachlosigkeit: „Bevor ich etwas Falsches sage, sage ich lieber gar nichts“, denken wir.

Dabei ist es genau andersherum: Trauernden tut es gut, Zeichen der Anteilnahme und des Mitgefühls zu bekommen, um sich nicht so allein zu fühlen. Was Trauer ist und wie Sie trauernde Menschen in Ihrem Umfeld und sich selbst in Trauersituationen verstehen und unterstützen können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Wie geht trauern? Erfahrungen und Trauermodelle
- Hört das mal wieder auf? Wie lange dauert Trauer?
- Sprachlosigkeit überwinden
- Anteilnahme zeigen, aber wie?
- Was ist hilfreich, was sollte ich vermeiden?
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

**„Ich weiß nicht, was ich sagen soll“.
Trauer verstehen und mit Trauernden umgehen.**

stg...

stg-Programm 2024

RESILIENZ STÄRKEN

www.stg-mitarbeiterberater.de



stg-Programm
2024

Stresskompetenz. Runter von der Palme.



BESTSELLER
DES JAHRES 2023

Ziel

Kennen Sie das? Sie fragen jemanden „Wie geht's dir so?“ und bekommen postwendend zurück „Meine Güte, ich bin ja so gestresst!“ Oder Sie erzählen von hartnäckigen Magenbeschwerden, die Sie seit einiger Zeit haben, und bekommen die Diagnose „Das liegt bestimmt am Stress.“ In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was Stress ist, was er mit Ihnen macht und was Sie dagegen tun können. Um schnell wieder runter von der sprichwörtlichen Palme zu kommen. Oder besser noch: gar nicht erst rauf.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist Stress und wie entsteht er?
- Körperliche und psychische Folgen von Stress
- Macht Stress krank?
- Stresskompetenz – das kann ich tun
- Die 4A-Strategie für den Notfall
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

**Stresskompetenz.
Runter von der Palme.**

Resilienz.

Die innere Widerstandskraft stärken.

Ziel

Manche Menschen trifft das Leben wirklich hart. Sie werden immer wieder von Schicksalsschlägen gebeutelt. Sie stolpern, fallen – und stehen wieder auf. In vielen Fällen sogar stärker und selbstbewusster als zuvor. Andere Menschen werfen vermeintliche Kleinigkeiten aus der Bahn. Woran liegt das und was macht den Unterschied? Resilienz ist ein entscheidender Faktor. In dieser Veranstaltung geht es um eben jene „Stehaufmännchen-Qualitäten“.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist Resilienz?
- Die sieben Resilienzschlüssel
- Testen Sie Ihre Resilienz
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Resilienz.
Die innere Widerstandskraft stärken.

Chill' dein Leben.

Stress und Resilienz im Job.

Ziel

Resilienz ist nicht nur in Krisen unverzichtbar. Innere Stärke entfaltet auch im Alltag ihre Wirkung, wenn es darum geht, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, sich selbst gut zu steuern und tragfähige Beziehungen aufzubauen. In diesem Seminar tauchen Sie tiefer ein ins Thema „Resilienz und innere Stärke“ und erfahren, wie Sie auf dieser Basis Ihre Zukunft bewusst gestalten können.

Zielgruppe

Auszubildende aller Fachrichtungen

Inhalt

- Was ist Stress?
- Was hat Stress mit mir zu tun? (Selbsttest und Austausch in der Gruppe)
- Was kann ich dagegen tun?
- Übungen und Transfer

Verfügbare Formate

- Workshop
- Seminar

Chill' dein Leben.
Stress und Resilienz im Job.

Halb voll oder halb leer. Das Positive sehen.

Ziel

„Schwer ist leicht was!“ – so lautet der Titel eines Buchs des Kabarettisten und Schauspielers Ottfried Fischer. Und der Autor hat recht. Denn meistens sind wir viel schneller darin, das Schwierige oder Belastende in einer Situation zu sehen als das Positive. Das heißt allerdings nicht, dass wir keine Wahl hätten. Ganz im Gegenteil. In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit mehr auf das Positive lenken und alles etwas leichter nehmen können.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Das Reptil in uns und die freie Entscheidung
- Das Gefühlsdreieck
- Die Bewertung macht den Unterschied
- „Fake it until you make it“
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

**Halb voll oder halb leer.
Das Positive sehen.**

Freude. **Spüren, einladen und teilen.**



Ziel

Haben Sie sich heute schon gefreut? Über sich selbst, über etwas, das Sie erlebt haben, über die Natur oder andere Menschen? Das ist schön für Sie, wenn es so ist. Denn Freude ist eine unserer stärksten emotionalen Triebfedern – Ansporn und Belohnung zugleich. In dieser Veranstaltung unternehmen wir eine kleine Reise in die Freude. Kommen Sie mit!

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Vom Wesen der Freude
- Wann empfinden wir Freude?
- Wie fühlt sich Freude an?
- Was sind Variationen der Freude?
- Warum ist Freude ansteckend?
- Anregungen für den Alltag

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Freude.
Spüren, einladen und teilen.

Angst, Ärger & Co.

Leichter mit schwierigen Gefühlen umgehen.

Ziel

Können Sie sich ein Leben ohne Gefühle vorstellen? Wollen Sie das überhaupt? Wir brauchen Gefühle wie die Luft zum Atmen. Oft sind sie wunderbar, leicht und angenehm. Manchmal sind sie ätzend, bedrohlich und kaum auszuhalten. Wie Sie leichter mit diesen schwierigen Gefühlen umgehen, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Das emotionale Netz
- Die Krise als Gefühlsverstärker
- Schwierige Gefühle: Ärger, Angst, Ohnmacht, Einsamkeit, Niedergeschlagenheit
- Unterdrücken zwecklos
- Strategien für den Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Angst, Ärger & Co.
Leichter mit schwierigen Gefühlen umgehen.

Achtsamkeit.

Ganz bei der Sache.

Ziel

Achtsamkeit wird als Schlagwort häufig benutzt, wenn es um das Sein im „Hier und Jetzt“ geht. Es ist eine geistige Praxis, die darauf abzielt, bewusst und wertfrei im gegenwärtigen Moment zu sein und Gedanken, Gefühle und äußere Reize ohne Urteil wahrzunehmen. Die positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf die geistige Gesundheit und das Wohlbefinden wurden durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Doch wie schaffen wir es achtsamer zu werden und warum kann dies hilfreich sein für unser Leben? Um diese – und weitere Fragen – geht es in dieser Veranstaltung.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Was ist Achtsamkeit und was ist es nicht?
- Was bringt's?
- So geht Achtsamkeit
- 5-4-3-2-1 und achtsames Warten
- Tipps zum Weiterlesen und Weitermachen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Achtsamkeit.
Ganz bei der Sache.

Auf Sicht.

Vom Umgang mit der Ungewissheit.

Ziel

Unsicherheit und Ungewissheit sind oft schwer auszuhalten. Weil sie nicht selbst gewählt sind und oft nicht selbst zu beeinflussen. Weil unser Gehirn nach bekannten Mustern sucht und keine oder zu wenige findet und wir ein Bedürfnis nach Abschluss von Handlungen und Ereignissen haben. Zugleich sind Unsicherheit und Ungewissheit Grundkonstanten des Lebens. Sie ermöglichen Vielfalt und Freiheit. In dieser Veranstaltung bekommen Sie Anregungen dafür, wie es Ihnen gelingen kann, auch unter Unsicherheit und Ungewissheit Ihr Leben zu gestalten.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Wie hängen Unsicherheit und Ungewissheit zusammen?
- Was macht Unsicherheit und Ungewissheit so schwer auszuhalten?
- Die Bewertung macht den Unterschied
- Unsicherheit und Ungewissheit als Grundkonstanten des Lebens
- Anregungen und Übungen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Auf Sicht.
Vom Umgang mit der Ungewissheit.

stg...

stg-Programm 2024

ZUSAMMEN ARBEITEN

www.stg-mitarbeiterberater.de



stg-Programm
2024

Junges Gemüse und alte Knacker.

Das Beste aus dem eigenen Alter machen.

Ziel

„Demografischer Wandel“ – der Begriff ist sperrig. Was heißt das für junge Arbeitnehmer*innen? Was bedeutet es für ihre tägliche Arbeit im Ausbildungsbetrieb? Und wie machen Sie das Beste daraus? Mithilfe dieser Veranstaltung soll bei Mitarbeitenden das Verständnis für die Bedeutung der Vielfalt am Arbeitsplatz vertieft werden. Darüber hinaus beleuchten wir Herausforderungen und Chancen, die sich aus der Integration von Mitarbeitenden unterschiedlichen Alters ergeben.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte,
empfohlen für Auszubildende aller Fachrichtungen

Inhalt

- Demografischen Wandel verstehen
- Lebensphasen kennenlernen
- Unterschiede schätzen lernen

Verfügbare Formate

- Workshop
- Seminar

Junges Gemüse und alte Knacker.
Das beste aus dem eigenen Alter machen.

Verstehen und verstanden werden. Wie Kommunikation gelingt.

Ziel

In dieser Veranstaltung erlernen Sie die grundlegenden Merkmale erfolgreicher Kommunikation und verbessern Ihre Fähigkeiten der Gesprächsführung. In einem abwechslungsreichen Mix aus Input und Übungen erfahren die Teilnehmer*innen, wie sie klarer kommunizieren, besser zuhören und souverän in schwierigen Gesprächssituationen agieren.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte,
Auszubildende aller Fachrichtungen

Inhalt

- Grundmerkmale von Kommunikation
- Vier Seiten und vier Ohren
- Kommunikation in schwierigen Situationen
- Mein Kommunikationsstil (Selbsttest und Austausch in der Gruppe)
- Übungen und Transfer

Verfügbare Formate

- Workshop
- Seminar

**Verstehen und verstanden werden.
Wie Kommunikation gelingt.**

Gemeinsam geht's besser. Erfolgreiche Teamarbeit.

Ziel

Einzelkämpfer haben's schwer in Ausbildung und Beruf. Wer sich in Teams einfügen und diese mitgestalten kann, ist beruflich erfolgreicher und zufriedener. Die Veranstaltung greift das Thema „Team“ auf spielerische Weise auf. Anhand einer ebenso herausfordernden wie unterhaltsamen Praxisübung erleben die Teilnehmer*innen, worauf es bei gelingender Teamarbeit ankommt.

Zielgruppe

Auszubildende aller Fachrichtungen

Inhalt

- Praxisübung
- Grundwissen zum Thema Team
- Faktoren erfolgreicher Teamarbeit
- Transfer

Verfügbare Formate

- Workshop
- Seminar

**Gemeinsam geht's besser.
Erfolgreiche Teamarbeit.**

Hybrides Arbeiten. Das Beste aus beiden Welten.



Ziel

Mit der Pandemie kam das Homeoffice, um – selbst ohne gesetzliche Verpflichtung – zu bleiben. Die Folge: In Organisationen wird hybrides Arbeiten normal. Ein Teil der Beschäftigten ist vor Ort und ein Teil remote tätig. Doch wie gestaltet man diese spezielle Art des Arbeitens eigentlich, damit sie dauerhaft gesund, wirksam und entwicklungsfördernd wird? In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen einige Anregungen dazu.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Das neue Normal
- Was ist hybrides Arbeiten?
- Zwei Seiten einer Medaille
- Gesundes Homeoffice
- Virtuelle Zusammenarbeit
- Das neue Analog

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Hybrides Arbeiten.
Das beste aus beiden Welten.

Zoom Fatigue.

Müde vorm Bildschirm

Ziel

Online-Meetings sind Segen und Fluch zugleich. Sie ermöglichen Homeoffice, verbinden Teams und sparen Reisezeit. Zu viele Videokonferenzen jedoch können unglaublich anstrengend sein. „Zoom Fatigue“ heißt das Phänomen, mit dem viele Beschäftigte am Schreibtisch sitzen und müde-genervt mit den Bilderkacheln vor sich kommunizieren. Wie sich diese Erschöpfung erklären lässt und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

Warum sind Online-Meetings so anstrengend?

- Überfordertes Gehirn
- Wenig Blickkontakt – viele Blicke
- Die leidige Technik und das Außenrum

Was tun gegen die Zoom Fatigue?

- Naheliegendes
- Smileys und Klebezettel
- Unterstützung für und durch den Körper
- „Bullshit-Bingo“ für Online-Meetings

Methodik

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Zoom Fatigue.
Müde vorm Bildschirm.

stg...

stg-Programm 2024

PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN

www.stg-mitarbeiterberater.de



stg-Programm
2024

Ihr Kraftpaket.

Finden Sie heraus, was Sie besonders macht.

Ziel

Exakt arbeiten, Defekte an Maschinen schnell erkennen oder Teams führen. Jede*r von uns beherrscht bestimmte Dinge ganz besonders gut. „Irgendwie“ wissen wir auch, was uns leichtfällt. Aber können wir das auch genau benennen? Und wie lassen sich diese persönlichen Trümpfe für die eigene – nicht nur berufliche – Entwicklung nutzen?

In diesem Seminar geht es um Sie und Ihre Stärken. Sie schauen auf sich, wie Sie es vielleicht noch nicht getan haben – und haben eine ganze Menge davon:

- Klarheit: Sie lernen sich besser kennen.
- Selbstbewusstsein: Sie wissen, wo Sie stark sind, und können das klar ausdrücken.
- Unterstützung: Sie bekommen „Futter“ für Ihre Selbstpräsentation im Mitarbeitergespräch und ihre persönliche Weiterentwicklung.
- Orientierung: Auf Grundlage Ihrer Stärken können Sie gezielt neue berufliche Schwerpunkte setzen

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Die ersten Schritte: Entdecken Sie Ihre Stärken
- Interessiert? Stark? Kompetent? Ein kleines Spiel
- Ihre Stärken beweisen
- Erzählen Sie mal ... Ihr persönliches Statement
- Nächste Schritte

Verfügbare Formate

- Seminar (1 Tag)

Ihr Kraftpaket.
Finden Sie heraus, was Sie besonders macht.

Self-Nudging.

Mini-Stupser für den inneren Schweinehund.

Ziel

Sofa statt Sport, Schnitzel statt Salat, Auto statt Fahrrad ... wir wissen es eigentlich besser und entscheiden uns doch für die vordergründig bequemere, leckerere oder schnellere Option. Oft zu einem langfristig hohen Preis, den wir mit einem schlechten Gewissen, mit Selbstverachtung oder sogar unserer Gesundheit bezahlen. Dabei ist es gar nicht so schwer, dem inneren Schweinehund in Bewegung zu bringen, indem wir unsere Umgebung nur ein wenig verändern. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was Self-Nudging ist und wie es gegen das lästige Aufschieben hilft.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Das lästige Aufschieben
- Nachweise im Gehirn
- Drei Typen von Aufschieber*innen
- Der Preis des Aufschiebens
- Self-Nudging
- Anregungen und Übungen

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Self-Nudging.
Mini-Stupser für den inneren Schweinehund.

Growth Mindset. **So richten Sie sich auf Wachstum aus.**



Ziel

Der Begriff „Mindset“ lässt sich übersetzen mit Einstellung, Lebenshaltung, Denkweise oder Weltanschauung. Gemeint ist unsere innere Haltung, die unser Denken, Handeln und Fühlen beeinflusst. Stellen Sie sich vor, Sie setzen eine Sonnenbrille mit gelben Gläsern auf. Sofort scheint alles gelblich zu sein. Mit braunen Gläsern erscheint alles bräunlich. Tatsächlich ist der Baum grün, bleibt der Himmel blau und der Asphalt grau. Ihre Brille entscheidet, wie Sie die Welt sehen. Genauso funktioniert das Mindset. Es ist unsere Brille auf das Leben, die subjektive Bewertung der inneren und äußeren Welt. Oft glauben wir, dass die Dinge so sind, wie wir sie sehen. Aber das stimmt nicht. Jede Brille verändert unsere Perspektive.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, was ein „Growth Mindset“ ist, wie es Ihnen nutzen kann und wie Sie diese Haltung in Ihrem Leben gezielt stärken.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen und Führungskräfte

Inhalt

- Gelernte Überzeugungen
- Mindset: fix oder flexibel
- Lob ist nicht gleich Lob
- Wachstum ist (er-)lernbar
- Die ABC-Analyse
- Das bestmögliche Selbst
- „Ich kann (noch) nicht“

Verfügbare Formate

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Growth Mindset.
So richten Sie sich auf Wachstum aus.

stg...

stg-Programm 2024

FÜHRUNG FÖRDERN

www.stg-mitarbeiterberater.de



stg-Programm
2024

Weil es wichtig ist.

Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe.

Ziel

Noch vor 20 Jahren waren psychische Erkrankungen kaum ein Thema. Heute sind sie dritthäufigste Diagnose bei Krankschreibung bzw. Arbeitsunfähigkeit. Das liegt auch am Job. Führungskräfte sind mit den eigenen Erwartungen ebenso konfrontiert wie mit denen ihrer Mitarbeiter*innen. Diese Doppelfunktion fordert sie besonders. Was tun? Offenheit, Wissen und Handwerkszeug für den Führungsalltag sorgen für einen konstruktiven Blick auf die psychische Gesundheit - und der öffnet neue Wege.

Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Bereichen

Inhalt

Stärkung der Führungskompetenz im Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeiter*innen

- Woran ist psychische Überlastung erkennbar?
- Welche psychischen Erkrankungen gibt es überhaupt? Was unterscheidet Burnout und Depression?
- Was ist die Verantwortung als Führungskraft (Rollenklärung)?
- Was unterstützt die Führungskraft im persönlichen Kontakt mit betroffenen Mitarbeiter*innen?

Reflexion der Selbstmanagement-Kompetenz und persönliche Impulse für Selbststeuerung und Resilienz

- Was ist Stress überhaupt, wie entsteht er und was hat das mit mir zu tun?
- Wo stehe ich und wie geht es den anderen? (Selbsttests und Austausch in der Gruppe zum Stress-Erleben)

Verfügbare Formate

- Seminar (2 Tage)
- Vortrag oder Live-Online-Training zum Thema, siehe Seite 10

Weil es wichtig ist.
Psychische Gesundheit als Führungsaufgabe.

Burnout. **Erkennen, handeln, vorbeugen.**

Ziel

Was ist Burnout? Wie entsteht er und was lässt sich vorbeugend tun? In dieser Veranstaltung erfahren Sie kompakte Hintergrundinformationen, verbunden mit praktischen Tipps zur Burnout-Prophylaxe. Für Sie persönlich und in Ihrer Rolle als Führungskraft.

Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Bereichen

Inhalt

- Führungskräfte aus allen Bereichen
- Was ist Burnout?
- Was ist Stress?
- Hilfloze Helfer
- Was uns trägt – die Säulen der Identität
- Burnout vs. Depression
- Aktive Burnout-Prophylaxe
- Ansprechen statt ignorieren – die MiiWa-Technik
- Das können Sie als Führungskraft tun?

Methodik

- Vortrag
- Live-Online-Training
- Workshop

Burnout.
Erkennen, handeln, vorbeugen.

Alkohol im Job? **Noch okay oder schon zu viel?**

Ziel

Dieses Seminar holt das Thema Sucht aus der Betroffenheits-Falle. Es stärkt Führungskräfte im Umgang mit alkoholauffälligen Mitarbeitenden, macht bereits vorhandene Führungskompetenzen bewusst und nutzbar für das bislang heikle Thema Sucht. In Übungen lernen die Teilnehmer*innen alle Lügen, Ausflüchte und Manöver direkt kennen – und erfahren, wie sie damit umgehen. Sie lassen sich nicht mehr in ein Drama-Dreieck aus Täter-Opfer-Retter hineinziehen. So beugen gut geschulte Führungskräfte, die hinsehen und agieren, jahrelanger Eskalation vor.

Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Bereichen

Inhalt

- Rollen von Beteiligten (Führungskräfte, Kolleg*innen, Mitarbeiter*innen, Management) im Umgang mit alkoholauffälligen Beschäftigten
- „Alkoholauffälligkeiten“ im Arbeitskontext
- Meine Rolle als Führungskraft – „Drama Dreieck“
- Hilfsangebote für alkoholauffällige Mitarbeiter*innen
- Gesprächsleitfaden für Interventionsgespräche mit alkoholauffälligen Mitarbeiter*innen
- Grundlagen der Gesprächsführung/Kommunikation und Vorbereitung der Gesprächssimulation
- Gesprächssimulation und Reflexion
- Handlungsleitfaden für Entscheidungen und Gespräche

Verfügbare Formate

- Seminar (2 Tage)

Alkohol im Job?
Noch okay oder schon zu viel?

Konflikte im Beruf.

Erkennen, einschätzen, bewältigen, lösen.

Ziel

Konflikte gehören als Bestandteil von Arbeits- und Führungsprozessen zum Alltag in Unternehmen. Sie geben die Möglichkeit, sich mit Problemen bewusst auseinander zu setzen, daraus zu lernen und Weiterentwicklungen voranzutreiben. Zugleich werden Konflikte oft als bedrohlich und störend empfunden. Dieses Seminar vermittelt das Handwerkszeug zum konstruktiven Umgang mit Konflikten. Es macht Mut, offene oder unterschwellige Konflikte rasch anzugehen und nachhaltig zu lösen. Dies ist für die Leistung und Gesundheit von Führung, Team und Mitarbeitenden von wesentlicher Bedeutung.

Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Bereichen

Inhalt

- Einführung ins Thema
- Was ist eigentlich ein Konflikt?
- Anzeichen von entstehenden Konflikten
- Heiße und kalte Konflikte
- Schwellen der Eskalation
- Einschätzung eines Konflikts: die Eskalationsstufen (nach Friedrich Glasl)
- Konstruktive Verhaltensweisen in Konflikten
- Lösungsorientierte Verhaltensweisen in Konflikten
- Die Rolle der Führungskraft in Konfliktdynamiken
- Etappen auf dem Weg zur Konfliktlösung (Konfliktmoderation)

Verfügbare Formate

- Seminar (1 Tag)

Konflikte im Beruf.
Erkennen, einschätzen, bewältigen, lösen.

Eigenverantwortung durch Führung fördern – oder wie delegiere ich richtig?



Ziel

Dieses Training hilft Ihnen, Ihre Führungsrolle und Ihren Führungsstil zu reflektieren, die Motivation und persönliche Entwicklung Ihrer Mitarbeiter durch Delegation zu fördern, die Eigenverantwortung zu stärken und eine effektive und wertschätzende Feedbackkultur zu entwickeln.

Zielgruppe

Führungskräfte und Projektleiter*innen

Inhalt

- Reflexion der eigenen Führungsrollen
- Situatives Führen in der Praxis
- Vertrauen schaffen und Beziehungen aufbauen
- Mitarbeiterpotentiale entdecken
- Selbstorganisation und Eigenverantwortung ermöglichen und fördern
- Delegieren als Motivations- und Führungsinstrument
- Den Überblick über delegierbare Aufgaben schaffen
- Delegation Board
- Delegation Poker
- Gesprächs-, Führungs-, Feedbackkultur

Verfügbare Formate

- Seminar (1,5 Tage)

**Eigenverantwortung durch Führung fördern
– oder wie delegiere ich richtig?**

stg...

stg-Programm 2024

STG - PRAXISPROGRAMME

www.stg-mitarbeiterberater.de



stg-Programm
2024

Führungskraft.

Mich selbst und andere führen, erfolgreich miteinander arbeiten.

Ziel

Das Ganze ist immer mehr als die Summe seiner Teile, und Kooperation hält dieses Ganze zusammen. Arbeitsteilig organisierte Unternehmen brauchen diese besondere Art des Umgangs miteinander, um Produkte herzustellen oder Dienstleistungen zu erbringen. Vor diesem Hintergrund werden zwei Kompetenzen immer wichtiger: Selbstführung und Zusammenarbeit. Innere Klarheit über die eigenen Beweggründe und Ziele und die Fähigkeit, diese überzeugend zu vermitteln, sind ebenso essenziell wie die Fähigkeit, gemeinsam langfristige und wirksame Kooperationen aufzubauen – mit Kolleg*innen, Mitarbeitenden und Vorgesetzten.

„Führungskraft“ ist ein Praxisprogramm für Führungskräfte in Linie und Projekt, das Training, Selbsterfahrung und Coaching miteinander verbindet. Die Teilnehmer*innen erweitern ihr Handlungs- und Kommunikationsrepertoire für Konflikte und herausfordernde Führungssituationen. Dadurch stärken sie dauerhaft ihren situativen und kooperativen Führungsstil.

Zielgruppe

Junge Führungskräfte aus allen Bereichen

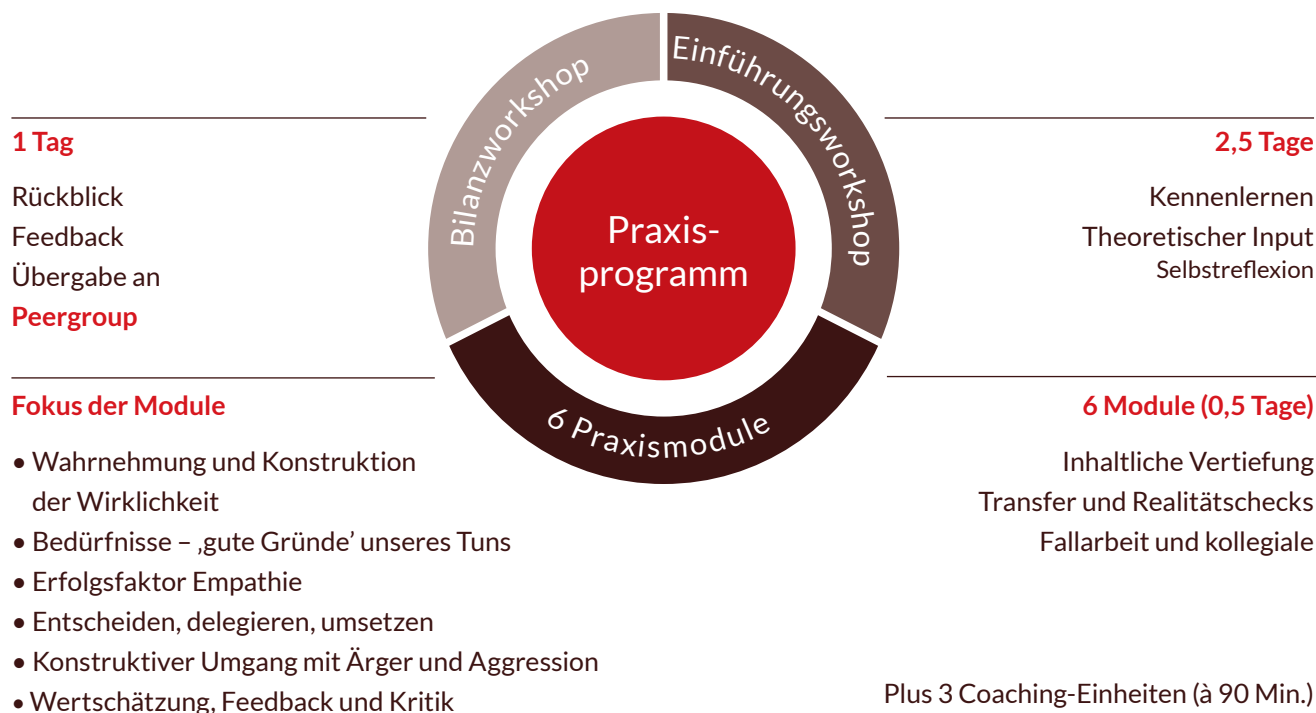
Inhalt

Den Auftakt bildet ein zweieinhalbtägiger Einführungsworkshop, in dem sich die Teilnehmer*innen kennenlernen und als Gruppe finden. Input zu Kooperation und Konflikt, Führung, Wirklichkeitskonstruktion, (Selbst-)Empathie, Emotionen und Motiven legt die methodischen Grundlagen für Lernen und persönliche Entwicklung der Teilnehmer*innen. Um einen intensiven Lernprozess in kurzer Zeit zu ermöglichen, findet die Einführung „offsite“ mit zwei Trainer*innen statt.

Danach folgen sechs halbtägige Praxismodule im Abstand von etwa sechs Wochen. Sie dienen der thematischen Vertiefung bestimmter Aspekte und dem Realitätscheck. Fallarbeit und kollegiale Beratung unterstützen Transfer und Anwendung des Gelernten in der Führungspraxis. Diese Treffen finden „onsite“ statt, um die Integration in den laufenden Arbeitsalltag für die Teilnehmenden möglichst leicht zu gestalten.

Zwischen den Praxismodulen haben die Teilnehmer*innen zudem die Möglichkeit, ihre Kompetenzen anhand konkreter Übungen weiter zu trainieren. Zudem können sie persönliche Fragestellungen im Eins-zu-Eins-Setting angehen und lösen. Hierfür stehen je drei Coaching-Einheiten (à 90 Minuten) zur Verfügung.

Ein ganztägiger Workshop setzt den Schlusspunkt des Praxisprogramms. Hier haben Rückblick und Feedback ihren Raum. Das Ende der Trainingsphase markiert den Anfang der selbstorganisierten Peergroup. Die Teilnehmer*innen arbeiten selbständig in Kleingruppen weiter.



Methodik

Im Mittelpunkt des Praxisprogramms steht die direkte Anwendbarkeit des Gelernten. Das Training ist daher in hohem Maße interaktiv und dialogisch ausgerichtet – keine Powerpoint-Folien. Inputphasen wechseln sich ab mit Übungen und Selbstreflexion. Zusammengefasst werden die Lerninhalte in einem Praxishandbuch. Mit Basisinformationen zu den Themen sowie Ergebnissen von Workshops und Modulen dient es auch nach der Weiterbildung als Nachschlagewerk und Wissensquelle. Die Seminarinhalte lassen sich Ihrem Bedarf anpassen. Gerne gehen wir hierzu auf Ihre Wünsche ein.

Dauer

ca. 12 Monate

Teilnehmer Inhouse-Seminar

Mindestens 8, maximal 15

Gesamtinvestition

Jedes Unternehmen ist eigen. Deshalb variieren wir das Praxisprogramm und schneiden es auf die jeweiligen Themen und Anforderungen zu. Danach richten sich auch die Kosten. Bei Interesse unterbreiten wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Veränderung begleiten

Führen in der Transformation (Praxisprogramm)

Ziel

Unternehmen verändern sich – mehr und grundlegender als jemals zuvor. Dieser Prozess hin zu neuen Denkmustern, Verhaltensweisen und/oder Geschäftsabläufen ist auf vielen Ebenen erfolgskritisch für die Zukunftsfähigkeit der Organisation und ihrer Beschäftigten. Führungskräfte spielen dafür eine entscheidende Rolle. So zielt gelingende Führung in der Transformation auch darauf ab, die Bindung der Mitarbeiter*innen an das Unternehmen zu festigen und sie darin zu bestärken, die Veränderung mitzutragen.

Ausgangspunkt ist die Reflektion der eigenen Haltung der Teilnehmenden gegenüber Transformationsprozessen und darauf aufbauend das Verständnis für das Verhalten der Mitarbeitenden als entscheidende Hebel, um Blockaden gemeinsam aufzulösen und Veränderung im Unternehmen aktiv zu gestalten.

Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Bereichen, die aktiv den Transformationsprozess im Unternehmen gestalten und begleiten sollen

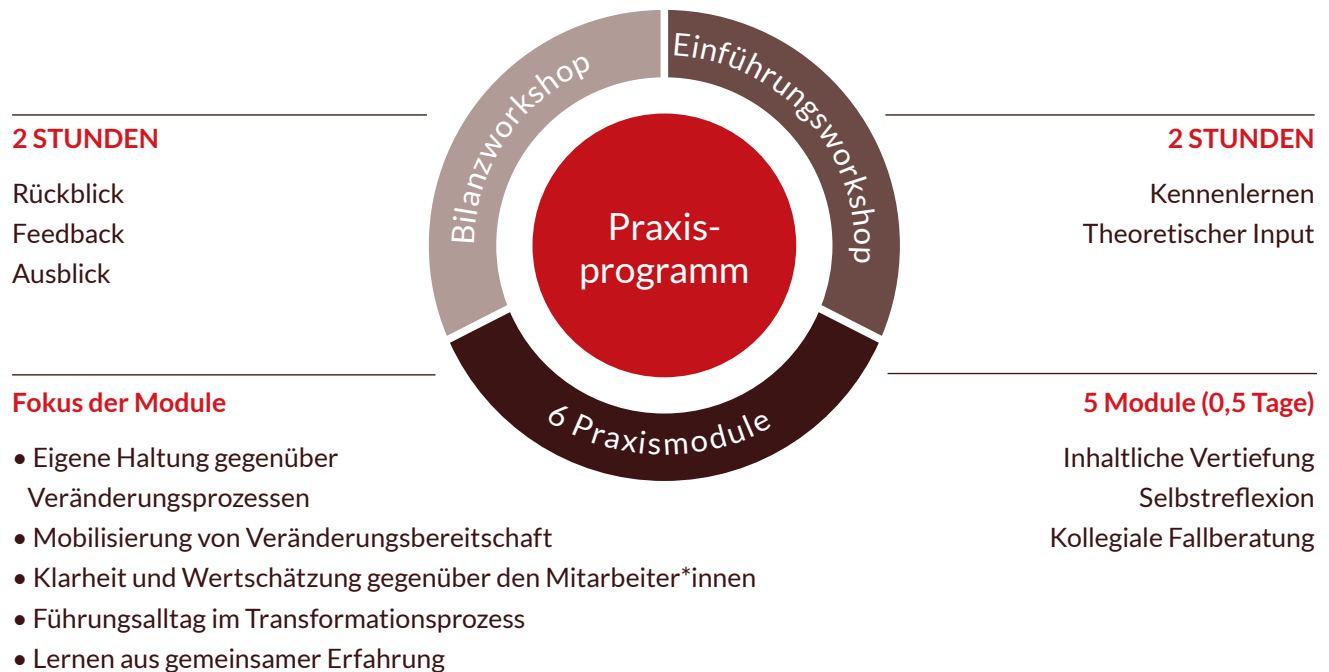
Inhalt

Modulares Konzept mit Fokus auf:

- Klärung der eigenen Haltung gegenüber Veränderungsprozessen und Mobilisierung von Veränderungsbereitschaft
- Stärkung von Klarheit und Wertschätzung gegenüber den Mitarbeiter*innen und Erhöhung der Mitarbeiterbindung
- Reflexion des Führungsalltags im Transformationsprozess und Lernen aus gemeinsamer Erfahrung
- Kontinuierlicher Austausch und bereichsübergreifende Vernetzung
- Lösungsorientierung für praktische Erfolge statt „theoretischer Erkenntnisse“

Methodik

Das Konzept ist flexibel angelegt. So können die Teilnehmer*innen ergänzend zu festgelegten Bestandteilen in den einzelnen Modulen auch eigene Themenschwerpunkte einbringen. Methodisch wechseln sich Trainer-Input, Kleingruppenarbeit und moderierte Diskussionsphasen ab. Die „kollegiale Fallberatung“ ermöglicht es, eigene Praxiserfahrungen einzubringen, aufzuarbeiten und durch die Reflexion der Gruppe einen größeren Handlungsspielraum zu gewinnen.



Dauer

ca. 12 Monate

Teilnehmer Inhouse-Seminar

Mindestens 8, maximal 15

(Gerne können 17-18 Teilnehmer*innen eingeladen werden, um Absagen auszugleichen.)

Gesamtinvestition

Jedes Unternehmen ist eigen. Deshalb variieren wir das Praxisprogramm und schneiden es auf die jeweiligen Themen und Anforderungen zu. Danach richten sich auch die Kosten. Bei Interesse unterbreiten wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Weiterbildung zum/r Betrieblichen Gesundheitsmanager*in (Zertifikatslehrgang)

Ziel

In dieser Weiterbildung zum „Betrieblichen Gesundheitsmanager“ erwerben Sie die erforderlichen Kompetenzen, die Sie zum erfolgreichen Aufbau und zur Entwicklung eines systematischen und professionellen Gesundheitsmanagements im Unternehmen benötigen. Durch die Qualifizierung sind Sie in der Lage, das Gesundheitsmanagement auf der Leitungsebene Ihres Unternehmens zu implementieren und notwendige Strategien und Methoden souverän zu nutzen. Mit Abschluss der Weiterbildung verfügen Sie über das notwendige Wissen und praktische Kenntnis in diesem Themenfeld und können zusammen mit dem Management die Handlungsfelder des BGM individuell an die Erfordernisse des Unternehmens anpassen.

Zielgruppe

Die Fortbildung ist für Beschäftigte aus allen Bereichen geeignet, die sich zum/zur Betrieblichen Gesundheitsmanager*in qualifizieren möchten. Zur Zielgruppe gehören Geschäftsführer*innen, Führungskräfte, Personalleiter*innen, Personalentwickler*innen, Personalverantwortliche, Beauftragte für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Betriebs- und Personalrät*innen sowie Qualitätsmanagement-Beauftragte.

Methodik

Der Lehrgang ist als Blended-Learning-Konzept angelegt. Hier vereinen sich die Vorteile des Präsenzseminars mit den innovativen Elementen des Online-Lernens in einer idealen Kombination. Wissensvermittlung und Aufbau der Community erfolgen in zwei Tagen Präsenzunterricht. Im virtuellen Klassenzimmer werden die Inhalte vertieft und neue Themen eingebracht. Begleitend zum Kurs steht eine eigene Online-Lernplattform zur Verfügung. Zudem können sich die Teilnehmer*innen über berufliche Situationen und Herausforderungen austauschen. Parallel dazu eignen sich die Teilnehmer*innen Fachwissen durch geführte Rechercheaufträge an. Teletutoren stehen bei Fragen oder technischen Problemen hilfreich zur Seite. Der Lehrgang endet mit einer Projektarbeit.

Dauer

Ca. 4 Monate berufsbegleitend

Zwei Tage Präsenzunterricht

Sechs halbe Tage im virtuellen Klassenraum

Zusätzlich zum Unterricht wird eine selbstständige Projektarbeit erwartet, die zugleich die Abschlussprüfung darstellt.

Teilnehmer Inhouse-Seminar

Mindestens 6, maximal 12

Die stg-Akademie. Ein Ort für persönliche Entwicklung vor den Toren Münchens

In der stg-Akademie führen wir Trainings, Seminare oder sonstige Veranstaltungen mit bis zu 25 Teilnehmer*innen durch. Bei Veranstaltungen bis zu 50 Teilnehmer*innen kooperieren wir mit der Schlossberg Akademie.

Die stg-Akademie liegt verkehrsgünstig im Norden Münchens, bestens erreichbar über die Autobahn A 9 sowie öffentlich mit U-Bahn und Bus. Die modernen und großzügigen Räumlichkeiten direkt neben dem Schloss Ottenburg bieten ideale Voraussetzungen zum Lernen. Die idyllische Lage im Grünen unterstützt beim Ankommen und Entschleunigen und lädt ein zum Verweilen im Freien.

Parkplätze vor der stg-Akademie sind ausreichend vorhanden. Übernachtungen lassen sich fußläufig (ca. 1km) in einer Pension und einem Gasthaus organisieren.

stg-Akademie
Schlossberg 1
85386 Eching/Ottenburg



Ihre Ansprechpartner für alle Fragen
rund ums stg-Programm



Dr. Iris Hackermeier

Bereichsleiterin
Externe Mitarbeiterberatung
(EAP)



Martin Reinhardt

Bereichsleiter
Externe Mitarbeiterberatung
(EAP)

Das Kleingedruckte

Beratung

Uns ist wichtig, dass unsere Programme, Workshops, Vorträge und/oder Live-Online-Trainings zu Ihrem Bedarf passen. Wenn Sie also Fragen zu unserem Angebot haben oder Details zu Inhalt und Durchführung besprechen möchten, stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an Martin Reinhardt oder Iris Hackermeier.

Buchung

Wenn Sie Interesse an der Durchführung unserer Seminare, Workshops, Vorträge und/oder Live-Online-Trainings haben, wenden Sie sich bitte per Mail an Martin Reinhardt oder Iris Hackermeier. Sie erhalten dann umgehend ein konkretes Angebot zur gewünschten Veranstaltung.

Bitte beachten Sie: Besteht eine Veranstaltung aus mehreren Teilen bzw. Modulen, kann diese nur als Ganzes gebucht werden. Nicht wahrgenommene Teile oder Module können nicht nachgeholt werden.

Preise

Die im Programm ausgewiesenen Preise verstehen sich zzgl. 19 % Mehrwertsteuer. Sie schließen die Kosten für die Veranstaltung sowie Begleitmaterialien (Print oder PDF) ein. Bei Inhouse-Seminaren sind die Aufwände für Anreise, Übernachtung und Verpflegung der Trainer*innen nicht inkludiert.

Als Zahlungsziel gelten 30 Tage nach Rechnungseingang. Für die Einhaltung des Zahlungsziels ist der Kontoeingang der Zahlung maßgebend.

Rücktritt des Auftraggebers vom vereinbarten Termin

Bei Stornierungen der Termine werden folgende Honoraranteile in Prozent des vereinbarten Honorars fällig:

Bei Auftragsbestätigung	10%
bei Rücktritt vom 30. bis 15. Tag vor Beginn der Veranstaltung	25%
bei Rücktritt vom 14. bis 1. Tag vor Beginn der Veranstaltung	50%

Einmalige Terminverschiebung bis vier Wochen vor dem vereinbarten Veranstaltungsbeginn ist gebührenfrei möglich, sofern der Ersatztermin innerhalb eines Jahres ab Angebotserstellung stattfindet.

Der Gerichtsstand ist Erlangen.

Geheimhaltung

Der Auftragnehmer und alle seine Mitarbeiter*innen verpflichten sich alle ihm vom Auftraggeber mit diesem Auftrag vor oder nach dessen Erteilung zugänglich gemachten oder bekannt gewordenen, sowie alle im Zuge der Durchführung des Auftrags gewonnenen vertraulichen Unterlagen jedweder Art, Daten, Informationen, Erkenntnisse, Ergebnisse über den Auftraggeber streng vertraulich zu behandeln ausschließlich für die vertraglich vorgesehenen Zwecke zu verwenden und weder ganz noch teilweise Dritten direkt oder indirekt zugänglich zu machen. Wir verpflichten uns, absolutes Stillschweigen über alle im Zusammenhang mit dem Auftrag stehenden Informationen zu bewahren. Hierbei stehen alle Trainer*innen unter gesetzlicher Schweigepflicht.

stg – Die Mitarbeiterberater GmbH

Heckenweg 30a, D-91056 Erlangen
Frauenlobstraße 2, D-80337 München

www.stg-mitarbeiterberater.de