



3. Workshops, Seminare und Vorträge „auch für Normalsterbliche“:

Art der Veranstaltung (optional):

- Eine Seminareinheit (2 UE) an **drei** unterschiedlichen **Tagen**
- Tages- und Halbtagesseminare (4 oder 8 UE)
- Vortrag/Workshop (2 UE)

3.1 „Resilienz“

Zielgruppe:

Alle die ihre eigene Resilienz finden bzw. stärken möchten. Personen, die in pädagogischen oder psychosozialen Berufen bzw. in der Erwachsenenbildung tätig sind. Für alle die ihre eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen möchten, um persönliche Herausforderungen zu bewältigen.

Seminarbeschreibung:

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft von Menschen, die trotz widriger Umstände gesund bleiben, Krisen meistern und aus diesen gestärkt hervorgehen. Vertrauen Sie Ihrer eigenen Stärke und arbeiten Sie an dem Glauben an sich selbst. Verwandeln Sie Belastung in positive Energie.

Inhalte:

- Die Kernelemente von Resilienz
- Was mich stärkt und was mich schwächt
- (innere) Konflikte erkennen und anerkennen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Konstruktive vs. destruktiver Denkmuster
- Ruhig bleiben, wenn es drauf ankommt
- Der Schlüssel zu Stärkung der Widerstandskraft
- Verantwortung übernehmen
- Eine gute Beziehung zu sich selbst entwickeln
- Antreiber, Bremser
- Erkennen des persönlichen Resilienzprofils
- Transfer anhand individueller Beispiele

Ziele:

Das Seminar zielt auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer/innen ab und macht sich auf die Suche nach Ihren individuellen Schlüsseln, um in den entscheidenden Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie schärfen die Wahrnehmung für sich selbst und übernehmen Verantwortung für Ihr eigenes Handeln.



3.2 Humor als Kompetenz und als Ressource

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Humor als Kompetenz und Ressource des Denkens, Fühlens und Handelns nutzen wollen.

Seminarbeschreibung:

Humor stellt ein zusätzliches Mittel in der Bewältigung von herausfordernden Gesprächssituationen dar. Mit Humor gelingt es, manche Situationen anders zu sehen und infolgedessen anders zu handeln. Somit schafft Humor eine Brücke zu KlientInnen, KollegInnen und Kooperationspartnern. Humor dient als persönliche Pufferzone, welche mit kränkenden Emotionen und Schwächen aussöhnt.

Inhalte:

- Humor als Kompetenz und als Ressource des Denkens, Fühlens und Handelns
- Emotionen als Information
- Beziehungsebenen in der Kommunikation
- eigene Humorkompetenz erkennen und erweitern
- die „Kunst des Scheiterns“ als Basis des Gelingens
- angewandter Perspektivenwechsel

Ziele:

Die Teilnehmenden lernen in diesem Seminar durch konstruktives Nutzen von humorvollen Aspekten mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen zu entwickeln und Handlungsoptionen zu erweitern.



3.3 Lösungsorientiertes Konfliktmanagement

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an MitarbeiterInnen und Interessierte aus allen Bereichen, die in Zukunft Konflikte kreativ lösen wollen.

Seminarbeschreibung:

Konflikte sind im täglichen Zusammenleben und Zusammenarbeiten wohl unvermeidlich. Es gibt kein Leben ohne Konflikte. Meist werden Konflikte aber als zermürbend erlebt. Dabei bieten sie neben ihren unangenehmen Seiten auch Chancen für neue, kreative Lösungen.

Es braucht auch in Konfliktsituationen nicht Gewinner oder Verlierer zu geben – mit ein wenig Kreativität und dem Einsatz von manchmal etwas ungewöhnlichen Methoden, findet sich immer eine positive Lösung für alle Beteiligten. Verschiedene Konfliktlösungsmodelle, systemisches Denken und Hintergrundwissen machen den Umgang mit Konflikten leichter. Der Zugang der gewaltfreien Kommunikation bietet außerdem lohnenswerte Ansätze für Kommunikation in schwierigen Situationen.

Inhalte:

- Hintergrund von Konflikten
- Konflikteskalation
- systemische Fragen zur Konfliktlösung
- persönliche Zugänge
- Strategien zur Konfliktlösung
- Umgang mit Widerständen
- Gewaltfreie Kommunikation

Ziele:

Die Teilnehmenden können Konfliktsituationen eigenständig reflektieren und erarbeiten gleichzeitig kreative Konfliktlösungsmöglichkeiten. Darüber hinaus werden die verschiedenen Methoden und Ansätze idealerweise in die eigene Praxis transferiert.



3.4 Gelassenheit in schwierigen Situationen

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die mit mehr Gelassenheit an schwierige Situationen herangehen möchten.

Seminarbeschreibung:

In schwierigen Situationen wird bei uns automatisiert ein stressbetontes „Notfallprogramm“ gestartet, das oft mehr schadet als nützt. In diesem Seminar wird dieser Mechanismus transparent gemacht und Wege entwickelt, um aus blockierenden inneren Haltungen wie Ärger, Empörung oder Verunsicherung rasch wieder auszusteigen.

Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie aus einer gelassenen Haltung heraus souverän mit schwierigen Situationen umgehen können.

Inhalte:

- Was macht Situationen schwierig?
- Wie reagieren wir in schwierigen Situationen (Arbeitsweise unseres Gehirns, Emotionen etc.)?
- Psychologische Voraussetzungen für Gelassenheit:
Welche konstruktiven inneren Haltungen wären notwendig, um mit der Situation gut umgehen zu können und in einem Zustand persönlichen Wohlbefindens zu bleiben?
- Übungen zur Förderung von Ruhe und Gelassenheit
- Was sind meine persönlichen „Wohlfühl-Emotionen“?
- Wie kann ich sie so in mir verankern, dass sie auch in schwierigen Situationen für mich verfügbar sind?
- Welche Verhaltensweisen sind in schwierigen Situationen eskalierend, welche de-eskalierend?



3.5 Motivation

Zielgruppe

Die Veranstaltung wendet sich an Menschen, die an ihrer Grundeinstellung, ihrer Inspiration, ihren Zielen – an ihrem inneren „Schweinehund“ arbeiten möchten.

Seminarziele

Motivation ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Handeln. Sich selbst und andere zu motivieren steht in diesem Seminar im Vordergrund. Sie erhalten wichtige Erkenntnisse über Motivations- und Erfolgsstrategien.

Mögliche Programminhalte:

- Stärkung der positiven Motivation
- Die optimistische Grundeinstellung
- Aktivierung der Kräfte des Unterbewusstseins
- Die eigenen Grenzen überschreiten
- Belohnen Sie sich selbst und andere
- Höchstleistungen durch FLOW
- Die -Ankerteknik-
- Das HIER UND JETZT-Prinzip
- Die Meilensteine
- Ängste in positive Energien umwandeln
- Selbstbewusstsein und Mut
- Positive Affirmation
- Die wichtigsten Visualisierungstechniken



3.6 Soziales Kompetenztraining

Zielgruppe:

Selbstreflexive Menschen, die ihre Kompetenzen beleuchten, erweitern, verstärken möchten.

Seminarbeschreibung:

Das Leben stellt eine Vielzahl verschiedener Problembereiche bereit, deren Bewältigung alleine nicht immer einfach und lösungsorientiert erscheint. Ein soziales Kompetenztraining als spezielle, verhaltenstherapeutische Gruppenintervention bietet Abhilfe und eine ordentliche Portion Unterstützung in der Gemeinschaft.

Der Gruppenkontext kann für jeden Einzelnen genutzt werden, um persönlich bedeutsame Problemthemen und Herausforderungen zu besprechen sowie das eigene Erleben über konstruktive Rückmeldungen bewusster wahrzunehmen, auszudrücken und in seinen Bedingungen zu klären. Somit gelingt es zunehmend besser, zugrundeliegenden Konflikte oder Lebensthemen zu bewältigen und die individuelle Veränderungsschritte zu entwickeln.

Mögliche Ziele:

- Überwindung von Schwierigkeiten und Problemen im Kontakt mit anderen durch Rückmeldung und Erfahrungsaustausch
- Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Eigene Grenzen achten, üben und ziehen lernen
- Verbesserung sozialer Kompetenzen wie Bedürfnisse wahrnehmen und vermitteln, das eigene Recht durchsetzen bzw. Beziehungen eingehen und halten
- Ausbau von Kommunikationsfähigkeiten
- Aufbau von Handlungs- und Problemlösekompetenzen sowie Steigerung der Entscheidungsfähigkeit
- Aufbau von Stressbewältigungskompetenzen für mehr Gelassenheit
- Möglichkeiten, sich eigenen, individuellen Schwierigkeiten zu stellen und diese aktiv zu meistern.