

Emotionale Kompetenz in angespannten Situationen

Zielsetzung:

In angespannten Situationen ist es schwer, einen kühlen Kopf zu bewahren. Negative Gefühle können bewirken, dass wir unsachlich statt professionell reagieren. Im Seminar lernen Sie, bei Beschwerden und aggressiven Gesprächspartnern ruhig und gelassen zu bleiben. Der empathische Umgang mit Anderen und die bewusste Steuerung von Gefühlen, Gedanken und Verhalten ermöglicht es, angespannte Situationen zu entschärfen.



Zielgruppe: Mitarbeiter

Voraussetzung: Keine

Inhalt:

- I Individuelle Auslöser von Emotionen erkennen und steuern
- I Eigene Emotionen wahrnehmen und regulieren
- I Empathie trainieren
- I Strategien aus dem Zürcher Ressourcenmodell und Gewaltfreie Kommunikation
- I Unterschiedliche Persönlichkeitsstile berücksichtigen
- I Emotionale Intelligenz in schwierigen Gesprächen einsetzen

Methode: Trainerinput, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiel und Übungen

Dauer: 1 Tag

Konflikte erkennen - Konflikte lösen

Jederzeit souverän agieren!

Zielsetzung:

Konflikte gehören zum Alltag. Sie können aber viel Energie binden und wertvolle Mitarbeitende schwächen, bis zur inneren Kündigung. Um Konflikte konstruktiv angehen zu können, braucht es etwas Mut und Handwerkszeug. In diesem Seminar bekommen Sie beides – pragmatische Anwendungsmöglichkeiten, die Sie befähigen in Konfliktsituationen

souverän zu agieren und damit Klarheit und Stehvermögen in schwierigen Situationen zu zeigen. Wir arbeiten mit kurzen theoretischen Inputs, praktischen Übungen und

Reflexion. Ihre Konfliktsituationen aus der Praxis können hier bearbeitet werden. Ihre Umsetzung in der Praxis wird reflektiert und weitere Schritte – wo nötig – definiert.



Zielgruppe: Mitarbeiter

Voraussetzung: Keine

Inhalt:

- I Konflikte erkennen und analysieren können
- I Mit konstruktiver Gesprächsführung sich anbahnende Konflikte deeskalieren
- I Massnahmen zur Prävention von Konflikten einleiten können
- I Konfliktlösungsstrategien haben und anwenden können

Methode: Trainerinput, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiel und Übungen

Dauer: 1 Tag

Potentiaentfaltung-Feedback

Gelungenes Wahrnehmen und aussprechen

Zielsetzung:

Wenn derzeit Ihre Ressourcen knapp verfügbar, Ihre Mitarbeitenden stetig im operativen Tagesgeschäft eingebunden sind und Sie dennoch Ihre Unternehmenskultur positiv beeinflussen möchten, können wir Ihnen folgendes empfehlen: „Verbessern Sie die Qualität des Feedbacks in Ihrer Organisation.“ Viele Mitarbeitenden fällt es schwer Bedürfnisse anzusprechen. Dies, weil sie enttäuscht, wütend oder verletzt sind, sich unverstanden fühlen oder schlicht nicht wissen, wie sie ihre Bedürfnisse ausdrücken sollen. Damit zusammenhängende Gedanken und Emotionen, rauben Ihren Mitarbeitenden viel Zeit, Energie und der Unternehmung „bares Geld“. Investieren Sie die Methoden-, Sozial-, und Kommunikations-kompetenzen Ihrer Mitarbeitenden.



Zielgruppe: Mitarbeiter

Voraussetzung: Keine

Inhalt:

Wir entdecken den Einfluss von Feedback auf die Leistungsbereitschaft von Menschen, Feedback geben in 3 Schritten, welche Faktoren das Feedback geben und empfangen begünstigen und befassen uns mit der Rolle des Feedback-Empfängers. Wir lernen, wie selbst aus unangenehmen Themen mehr Verbundenheit entstehen kann und gleichen unser Selbst- und Fremdbild an.

Methode: Trainerinput, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiel und Übungen

Dauer: 1 Tag

Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Zielgerichtet handeln, auch unter Druck

Zielsetzung:

Möchten Sie Ihr Wohlbefinden mittels praxisorientierter Selbstmanagement-Methode im Business oder Privaten aufbauen und nachhaltig in Ihren Alltag integrieren?

Mit dieser einzigartigen Methode gelingt es Ihnen, eine neue Haltung zu entwickeln, Körpersignale zu erkennen, Ihren Aufmerksamkeitsfokus zu verändern, selbstbestimmt kluge Entscheidungen zu treffen, handlungswirksame Ziele zu formulieren, Widerstände zu erkennen und Automatismen zu stoppen.

Das Zürcher Ressourcen Modell® ist in fünf Phasen aufgebaut. Zu Beginn geht es darum, heraus zu finden, was Sie wirklich wollen. Im Anschluss daran, werden Sie Ihr Ziel und Ihre entsprechend neue Haltung entwickeln. Dann legen Sie sich einen individuellen Ressourcen-Pool an und werden die Umsetzung aufgrund verschiedener Situationen für das zielrealisierende Handeln in Ihrem Alltag vorbereiten. Interesse weiteres darüber zu erfahren und Ihr „Motto-Ziel“ zu entwickeln?



Zielgruppe: Mitarbeiter

Voraussetzung: Keine

Inhalt:

- Ausgehend von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erfahren Sie, wie sie psychische Prozesse und persönliche Handlungsmuster verändern können.
- Sie erproben verschiedene Methoden aus der Coaching- und Psychotherapie in der Selbsterfahrung und vertiefen dabei die zuvor vermittelten theoretischen Kenntnisse.
- Sie erleben eine ganzheitliche Herangehensweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die physiologische Ebene einbezieht.

Methode: Trainerinput, Einzel- und Kleingruppenarbeit

Dauer: 2 Tag (kurzversion 1 Tag)

Wie motiviere ich mich selbst?

Gesteckte Ziele locker erreichen!

Zielsetzung:

Motivation ist im Arbeitsumfeld heute von zentraler Bedeutung, weil Menschen sich in ihrem Rahmen aus sich selbst heraus motivieren müssen. In Anlehnung an das Zürcher Ressourcen Modell, welches auf der Motivationspsychologie aufbaut, wird eine motivierte Verfassung mit einem neuartigen Zieltyp, den sogenannten Haltungszielen entwickelt. Sind Sie daran interessiert Ihre Motivation zu steigern und eine neue Haltung zu entwickeln?



Zielgruppe: Personen aller Funktionen, welche Ihre persönlichen Ziele in Handlungen umsetzen und dabei auf ein erprobtes Modell zurückgreifen möchten.

Voraussetzung: Keine

Inhalt und Nutzen:

- Sie erkennen Ihre eigenen Bedürfnisse und steigern Ihre eigene Wahrnehmung
- Erkennen von unterschiedlichen Ressourcen und Aufbau eines individuellen Ressourcenpools
- Erweiterung der Methoden (ABC-Situationen, WDP, Affektbilanz, somatische Marker)
- Verstehen von Automatismen und unbewussten Abläufen in stressigen Situationen
- Entwicklung der eigenen Umsetzungsstrategie der Zielerreichung
- Wissensaufbau über neurobiologische Erkenntnisse zum Lernen und Handeln
- Einblick in Grundlagen der Motivationspsychologie (Rubikon-Prozess)

Methode: Trainerinput, Einzel- und Kleingruppenarbeit

Dauer: 1-2 Tage



COACHMANUFAKTUR
Organisationsberatung & Coaching

Seminarthemen:

Neu in der Führungsrolle

Positive Leadership

Achtsamkeit und Resilienz

Massgeschneiderte Seminare auf Ihr Unternehmen