

# SHORTIES – Die 2,5-Stunden-Workshops

## 1. Selbstfürsorge im Berufsalltag – kleine Schritte, große Wirkung

**Zielgruppe:** Alle Berufstätigen

**Inhalte:**

- Warnzeichen von Erschöpfung frühzeitig erkennen
- Individuelle Stressmuster verstehen
- Alltagspraktische Übungen zur Regeneration und Abgrenzung

**Ziel:** Mehr Energie & Gelassenheit im Alltag

---

## 2. Klar und freundlich – systemische Kommunikation im Team

**Zielgruppe:** Teams, Fachkräfte, Führungskräfte

**Inhalte:**

- Grundlagen der systemischen Gesprächsführung
- Haltung & Sprache: Was wirkt wie?
- Praxisübungen zu wertschätzender, klarer Kommunikation

**Ziel:** Missverständnisse reduzieren, Teamklima stärken

---

## 3. Wohlbefinden im Team – Kleine Impulse, große Wirkung

**Zielgruppe:** Teams, die ihre Zusammenarbeit stärken und Belastungen vorbeugen möchten

**Inhalte:**

- Was fördert unser Wohlbefinden – individuell & im Team?
- Selbstfürsorge & gegenseitige Achtsamkeit
- Ressourcen stärken, Belastungen erkennen

**Ziel:** Gesundes Miteinander durch bewusste Teamkultur fördern

#### **4. Arbeitsklima gestalten – Verantwortung & Beziehung im Fokus**

**Zielgruppe:** Teams mit Veränderungswunsch oder Konfliktthemen

**Inhalte:**

- Was prägt unser aktuelles Arbeitsklima?
- Kommunikation, Vertrauen & Verantwortung reflektieren
- Erste Schritte zur positiven Veränderung planen

**Ziel:** Arbeitsklima aktiv gestalten & Zusammenarbeit verbessern

---

#### **5. Rollenbewusst führen – Klarheit und Haltung entwickeln**

**Zielgruppe:** (Angehende) Führungskräfte, Teamleitungen

**Inhalte:**

- Reflexion der eigenen Rolle & Erwartungen
- Führungsstile und systemische Grundhaltungen
- Entscheidungsfindung & Kommunikation im Spannungsfeld

**Ziel:** Sicherheit und Klarheit im Führungsverhalten

---

#### **6. Stark durch Veränderung – Resilienz für unsichere Zeiten**

**Zielgruppe:** Fachkräfte, Teams, Organisationen im Wandel

**Inhalte:**

- Was hält uns trotz Belastung stabil?
- Eigene Ressourcen erkennen und nutzen
- Strategien für mehr Flexibilität & innere Stärke

**Ziel:** Mehr psychische Widerstandskraft im Alltag entwickeln

## **7. Psychische Erkrankungen – Grundlagen für den Berufsalltag**

**Zielgruppe:** Fachkräfte ohne klinische Ausbildung, die mit belasteten KlientInnen arbeiten

**Inhalte:**

- Überblick über häufige psychische Erkrankungen
- Symptome erkennen, Grenzen der eigenen Rolle kennen
- Sicherheit im Umgang mit psychischer Belastung

**Ziel:** Mehr Wissen & Handlungssicherheit im Arbeitsalltag

---

## **8. Von der Belastung zur Ressource – Umgang mit psychischen Krisen im Umfeld**

**Zielgruppe:** Fachkräfte, Führungskräfte, Ehrenamtliche, MHFA-Interessierte

**Inhalte:**

- Frühwarnzeichen erkennen
- Grenzen der eigenen Rolle einschätzen
- Erste Schritte für einen unterstützenden Umgang

**Ziel:** Handlungssicherheit im Kontakt mit psychisch belasteten Personen

---

## **9. Feedbackkultur – Offen sprechen, besser zusammenarbeiten**

**Zielgruppe:** Teams & Fachkräfte, die Feedback konstruktiv nutzen wollen

**Inhalte:**

- Grundlagen guter Feedback-Kommunikation
- Feedback geben & annehmen üben
- Feedbackkultur im Team reflektieren

**Ziel:** Offene, wertschätzende Kommunikation im Arbeitsalltag fördern

## **10. Kleiner Methodenkoffer für BeraterInnen**

**Zielgruppe:** Fachkräfte, Teams

**Inhalte:**

- 2–3 bewährte, kreative Methoden (z. B. Aufstellungen, Skalierung, Tetralemma)
- Transfer auf eigene Fälle
- Reflexion zur Wirksamkeit

**Ziel:** Impulse für die eigene Praxis auffrischen

---

**Das passende Thema ist nicht dabei? Dann melden Sie sich bei mir und ich schaue, ob ich einen passenden Workshop für Sie erstellen kann.**