

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.