

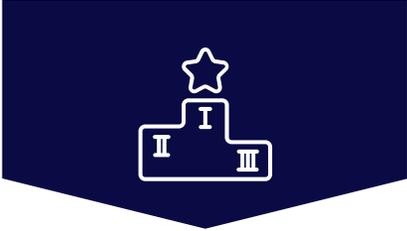
TRAININGSGUIDE

Übersicht der Trainingsziele

März, 2023

Lernlandschaft OpS

Motivation



- Grundlagen der Kommunikation
- Potentiale meiner MA erkennen & entwickeln
- Mich & andere motivieren
- Herausfordernde Gespräche meistern
- Veränderungen im Alltag begleiten
- Change begleiten
- Core of Coaching
- Agilität & Kundenzentrierung

Selbstmanagement



- Auftreten & Wirkung
- Mich in andere hineinversetzen
- Selbstreflexion & Erwartungsmanagement
- Meine Rolle in der Führung
- Emotionale Intelligenz im Führungsalltag

Konfliktmanagement



- Aktives Zuhören
- Mein Konfliktverhalten
- In Konflikten vermitteln

Gesundes Arbeiten



- Gesunder Schlaf
- Entspannungsworkshop
- Mich selbst gesund führen
- Mein Team gesund führen
- Mit Balance und Widerstandskraft durch den Führungsalltag

Methoden & Technik



- Zeitmanagement Tools
- Workshop Moderation & Präsentation
- Arbeiten im Team
- Projektmanagement
- Argumentationstraining

Motivation



Grundlagen der Kommunikation

Lernziele:

- Du lernst, wie du effektiv Feedback geben und annehmen kannst.
- Du erfährst, was die 4 Seiten einer Nachricht sind und wie sie das Verständnis einer Botschaft beeinflussen können.
- Du lernst Kommunikationsmodelle kennen, kannst sie in eigenen Worten erklären und lernst, sie in Gesprächen anzuwenden.

Potentiale meiner MA erkennen & entwickeln

Lernziele:

- Du kennst das situatives Führen und kannst es erläutern.
- Du kannst Qualität von handlungsrelevanten Fähigkeiten und Einstellungen einer Person zu erkennen und kannst deine Mitarbeiter*innen einschätzen sowie Maßnahmen daraus ableiten
- Du kannst deinen Führungsstil situativ an die Bedürfnisse deiner Mitarbeiter*innen anpassen.

Motivation



Mich und andere Motivieren

Lernziele:

- Du vertiefst dein Wissen über Motivation und kannst Motivatoren und Demotivatoren für dich und deine Mitarbeiter*innen identifizieren.
- Du lernst Gründe für motivationale Widerstände kennen und bekommst Strategien an die Hand, wie du mit diesen Widerständen umgehen kannst.
- Du weißt, mit welchen Strategien und Techniken du dich selbst motivieren kannst.

Herausfordernde Gespräche meistern

Lernziele:

- Du erkennst den Zusammenhang zwischen schwierigen Gesprächssituationen und der Beziehungsebene.
- Du reflektierst, welche Gespräche herausfordernd für dich sind und wie du ihnen zukünftig begegnen möchtest.
- Du weißt, welche Fehler in der Kommunikation auftreten können, wie diese entstehen und wie du sie vermeiden kannst.

Motivation



Veränderung im Alltag begleiten

Lernziele:

- Du reflektierst, wie du selbst mit Veränderungen umgehst.
- Du lernst, welche typischen Reaktionen Menschen in Veränderungssituationen zeigen und wie du mit diesen umgehen kannst.
- Du kannst während Veränderungsprozessen zielgerichtet kommunizieren.

Change begleiten

Lernziele:

- Du kennst Tools, um Veränderungen erfolgreich umzusetzen und dabei zielgerichtet zu kommunizieren.
- Du weißt, wie du kompetent mit Widerständen umgehen und wie du diese nutzen kannst.
- Du weißt, worauf es im Change ankommt und wie du dich und deine Mitarbeiter*innen durch die Veränderung führen kannst.

Motivation



Core of Coaching

Lernziele:

- Du verstehst, wie man bewusst Vertrauen aufbaut und Beziehungen stärkt.
- Du kennst verschiedene Ebenen des Zuhörens sowie hilfreiche Fragen zur Förderung von Selbstreflexion und persönlicher Entwicklung.
- Du kennst ein Coaching-Modell und weißt, wie du dadurch wirkungsvolle Coachinggespräche führen kannst.

Agilität und Kundenzentrierung

Lernziele:

- Du kennst die Verbindung zwischen Agilität und Kundenzentrierung und deinem Führungsalltag.
- Du kennst Ansätze zum Lösen von Problemen und zur Entwicklung neuer Ideen. Du weißt andere im Arbeitsalltag von deinen Ideen zu überzeugen.
- Du kennst innovative Ansätze zur Implementierung agiler Arbeitsmethoden.

Selbst- management



Auftretung & Wirkung

Lernziele:

- Du weißt, welchen Einfluss deine Mimik, Gestik und Körperhaltung auf dein Auftreten und deine Kommunikation haben und setzt das gezielt ein.
- Du bist dir bewusst, dass deine äußere Haltung deine Stimmung, Emotionen und Gedanken beeinflusst und andersrum.
- Du weißt, welche Erwartungen an dich gestellt werden und wie du bewusst auftrittst, um authentisch in deiner Rolle zu wirken.

Mich in andere hineinversetzen

Lernziele:

- Du kennst die Bedeutung und die Bestandteile der Empathie.
- Du erkennst die Basisemotionen bei deinem Gegenüber und kannst diese voneinander unterscheiden.
- Du kannst durch Empathie Gespräche steuern.

Selbst- management



Selbstreflexion & Erwartungsmanagement

Lernziele:

- Du kennst die Reflexionsstufen und kannst sie auf deine eigenen Stärken und Entwicklungsfelder anwenden.
- Du kennst die Faktoren, die unrealistische Erwartungen vermeiden, und kannst diese anwenden (Erwartungsmanagement).
- Du erkennst Kompetenzen und Schwächen von dir und anderen.

Meine Rolle in der Führung

Lernziele:

- Du hast eine klare Vorstellung, welche Erwartungen an dich in der Rolle als Mitarbeiter*in, Kolleg*in und Führungskraft gestellt werden und beherrscht Strategien, damit umzugehen.
- Du kannst Führungssituationen bewerten und dein Führungsverhalten der individuellen Situation anpassen, dabei bist du dir deiner Stärken und Entwicklungsfelder bewusst.
- Du kennst die Effekte des Vorbildlernens und bist dir deiner Rolle als Modell bewusst.

Selbst- management



Emotionale Intelligenz im Führungsalltag

Lernziele:

- Du weißt, was sich hinter dem Begriff Emotionale Intelligenz verbirgt und warum es wichtig ist, eine Balance zwischen Verstand und Emotion herzustellen.
- Du weißt, welche Fähigkeiten für Emotionale Intelligenz förderlich sind.
- Du reflektierst für dich selbst, wie du deine Fähigkeiten der Emotionalen Intelligenz weiterentwickeln und in deinem Führungsalltag anwenden kannst.

Konflikt- management



Aktives Zuhören: Schlüssel zum Konfliktmanagement

Lernziele:

- Du kennst Aktives Zuhören und kannst es in Konflikten anwenden.
- Du kennst die Basiselemente des Konfliktmanagements.
- Du kannst die Merkmale eskalierender und deeskalierender Körpersprache erklären und Beispiele dafür nennen.

Mein Konfliktverhalten

Lernziele:

- Du bist in der Lage, dein eigenes Handeln innerhalb einer Konfliktsituation zu reflektieren, kannst situativ verschiedene Rollen und Perspektiven einnehmen, um Konflikte lösungsorientiert zu lenken und fühlst dich in der Interaktion sicher.
- Du kennst die Grundannahmen der gewaltfreien Kommunikation und kannst die vier Arten des Hörens anwenden.
- Du baust dein Wissen zur wertschätzenden Gesprächsführung aus und kannst Konfliktgespräche führen.

Konflikt- management



In Konflikten vermitteln

Lernziele:

- Du kannst Konfliktursachen erkennen und herausarbeiten, z.B. durch passende Fragetechniken.
- Du kannst kommunikative Methoden benennen und diese in der Praxis anwenden, um Konflikte zu deeskalieren und weißt, worauf du bei der Führung/ Moderation eines Konfliktgesprächs achten musst.
- Du weißt wie du Vermitteln kannst zwischen Streitparteien und kannst bei einem Konfliktgespräch, leichte Konfliktgespräche zu führen und Maßnahmen abzuleiten.

Gesundes Arbeiten



Gesunder Schlaf

Lernziele:

- Du lernst die Schlafphasen des Menschen und die individuelle Schlafdauer kennen.
- Du weißt, welche wichtigen Funktionen der Schlaf hat und bekommst Tipps zur Aufrechterhaltung eines gesunden Schlaf.
- Du lernst die unterschiedlichen Schlafstörungen kennen und weißt, wann Handlungsbedarf besteht.

Entspannungsworkshops

Lernziele:

- Du lernst die physiologischen Abläufe bei Stress und Entspannung kennen.
- Du bekommst einen Überblick über verschiedene Entspannungstechniken und kannst diese in deinem Alltag umsetzen.
- Du lernst aktive und passive Übungen zum muskulären Spannungsabbau kennen.

Gesundes Arbeiten



Mich selbst gesund führen

Lernziele:

- Du kennst die Frühwarn-Symptome von Überlastung und Burn-out und kannst diese im Ernstfall deuten.
- Du kennst die Definition von Stress, kennst verschiedene Stresssymptome und bringst diese in Verbindung mit Stress.
- Du kennst deine persönliche Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und weißt, wie du diese stärken kannst, um dein Stresserleben positiv zu beeinflussen.

Mein Team gesund führen

Lernziele:

- Du kennst die wichtigsten Aspekte gesunder Führung und weißt, wie du gezielt zu einem widerstandsfähigen Team beitragen kannst.
- Du erweiterst deine Gesprächskompetenz durch Reflexion des eigenen Gesprächsverhaltens.
- Du erweiterst dein Repertoire, indem du neue Gesprächsstrategien kennlernst und Transfermöglichkeiten zur zukünftigen Umsetzung in deinem Arbeitsalltag definierst.

Gesundes Arbeiten



Mit Balance & Widerstands-kraft durch den Führungsalltag Führungsalltag

Lernziele:

- Du bist umfassend über Resilienz, Stress und Achtsamkeit informiert und kennst die Zusammenhänge.
- Du kennst die Glaubenssätze, die dein Handeln prägen (innere Stressoren).
- Du kennst die Ressourcen und Potenziale in Bezug auf deine Resilienz und weißt, wie du diese stärken kannst.

Methoden & Techniken



Zeitmanagement Tools

Lernziele:

- Du kennst verschiedene Methoden und Techniken, deinen Alltag zu strukturieren, Prioritäten zu setzen und wendest diese an.
- Du bist in der Lage, SMARTe Ziele für dich zu formulieren und diese auch zu verfolgen.
- Du kennst den Nutzen eines guten Zeitmanagements für dein Berufs- sowie Privatleben

Workshop Moderation & Präsentation

Lernziele:

- Du kennst Techniken und Methoden, um Moderationen und Präsentationen vielseitig zu gestalten.
- Du fühlst mich sicher beim Halten von Präsentationen und kannst auf Störungen angemessen reagieren.
- Du beherrschst die Rolle des Moderators und kannst Techniken einsetzen, um einen kreativen Austausch zu fördern.

Methoden & Techniken



Arbeiten im Team

Lernziele:

- Du kennst die unterschiedlichen Teamrollen und bist dir der Stärken und Lernfelder der einzelnen Rollen im Team bewusst.
- Du reflektierst deine eigene Rolle im Team.
- Du weißt, welche Phasen es in der Teamentwicklung gibt und wie du diese positiv beeinflussen kannst.

Projektmanagement

Lernziele:

- Du lernst Projekte zu definieren und zu planen.
- Du lernst Effektivitäts- und Effizienzsteigerung in der Projektplanung kennen.
- Du kennst die Wichtigkeit von Controlling.
- Du lernst Techniken für den Alltag im Projekt kennen und einsetzen.

Methoden & Techniken



Argumentationstraining

Lernziele:

- Du kennst die Grundlage der Argumentationstheorie.
- Du lernst den eigenen Standpunkt in überzeugender Weise zu strukturieren.
- Du lernst Argumente zu finden, welche für den beruflichen Kontext relevant sind.
- Du kannst Deinen eigenen Standpunkt argumentativ überzeugend präsentieren und verteidigen.

Fragen zu den Trainings?
Schreib uns: academy@fiege.com