

## Kurz und knackig: Lernhäppchen für Ihren Erfolg



„Lernhäppchen“ sind kurze Impulsseminare von 2 bis 4 Stunden zu spannenden Fragen rund um gelungene Kommunikation, Selbstmanagement, souveränes Auftreten. Kein Vortrag, sondern lebendiger Dialog und praktische Übung. So lassen sich „Lernhäppchen“ leichter verdauen als „üppige Mahlzeiten“.

Wir servieren die „Lernhäppchen“ bei Ihnen im Haus, bis zu 20 Mitarbeiter oder Führungskräfte können unkompliziert teilnehmen.

### Lernhäppchen für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

#### Nie mehr sprachlos

Kennen Sie das: eine Bemerkung eines Kollegen, einer Führungskraft oder eines Kunden macht Sie erst einmal sprachlos – und erst später fällt Ihnen dann die passende Antwort ein?

Reagieren Sie bewusst, gelassen und angemessen, wenn Ihr Gesprächspartner Killerphrasen bringt, blockt, verbal austeilt.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

#### Minimalziele – in kleinen Schritten Großes erreichen

Jeder kennt es: Man nimmt sich immer wieder dasselbe vor, bekommt sofort ein schlechtes Gefühl, wenn man daran denkt und verschiebt und verschiebt ....

In diesem Impulsseminar erlernen Sie einen kleinen Trick mit großer Wirkung, mit dem Sie Ihre Verhaltensziele besser erreichen können. Ziel dabei ist auch, Ihre Motivation aufrecht zu erhalten und Frustrationsfallen zu umgehen.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

#### Unter Stress souverän bleiben – Gefühle im Griff behalten

Lernen Sie, typische unangenehme Gefühlsreaktionen (z. B. übertriebene Unsicherheit oder Ärger) unter Stress in den Griff zu bekommen, um die Kontrolle über sich selbst zu verbessern.

Sie lernen die psychologische Grundlage der Gefühlsreaktionen und eine bewährte Methode zur Veränderung dieser Gefühlsreaktionen kennen.

**Dauer: 4 Stunden**

**920 Euro**

## Zielorientierte Gesprächsführung

Ob Gespräche mit Kunden, Mitarbeitern, der eigenen Führungskraft, Kooperationspartnern: eine klare Gesprächsstruktur unterstützt Sie bei der Vorbereitung und gibt Orientierung im Gespräch. Sie führen Gespräche strategischer und erreichen dadurch wesentlich leichter Ihre Ziele.

**Dauer: 4 Stunden**

**920 Euro**

## Unsere Körpersprache wirkt – vor allem auf uns selbst!

Unser Erleben, unsere Gefühle beeinflussen unsere Körperhaltung. Soweit so bekannt. Die moderne Hirnforschung zum sogenannten „Embodiment“ zeigt: auch umgekehrt wird ein Schuh draus! Unsere Körperhaltung und -bewegungen beeinflussen unser Erleben und unsere Emotionen! Und wir können Sie bewusst steuern und so zum Beispiel bei einer Präsentation mehr Sicherheit gewinnen oder uns bei kleinen Durchhängern wieder aktivieren. Einfache Übungen helfen dabei.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

## Entscheidungen gut treffen

Wenn wir Entscheidungen treffen wollen, uns aber nicht entscheiden können, kostet das oft viel Energie. Solange wir die Entscheidung noch nicht getroffen haben, sind wir dann meist unzufrieden. Dabei gibt es gute Strategien, Kopf, Herz und Bauch in Einklang zu bringen, so dass alle drei „ja“ zu unserer Entscheidung sagen können. So machen wir uns Entscheidungen leichter und können besser zu ihnen stehen.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

## Lernhäppchen für Führungskräfte und Projektverantwortliche

### Delegieren – oft leichter gesagt als getan

Zur Rolle der Führungskraft gehört es, Aufgaben und Verantwortung zu delegieren. Und genau das fällt Führungskräften oft nicht so leicht, besonders dann, wenn Sie neu in der Führungsrolle sind. Welche Haltung erleichtert das Delegieren, wie gelingt es gut und wie können Gesprächstechniken das Übertragen von Aufgaben unterstützen? Antworten auf diese Fragen gibt dieses Lernhäppchen.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

## Feedback geben und nehmen

Mit einer klaren und wertschätzenden Haltung, der WWW-Regel (Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch) und „Feedback-Brücken“ formulieren Sie auch kritisches Feedback so, dass es ankommt und fördern die Feedback-Kultur in Ihrem Arbeitsumfeld.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

## Teamgeist statt Klagegeist

Wenn vieles gut läuft, alle ihren Beitrag leisten, um Herausforderungen zu meistern und trotzdem immer nach dem Haar in der Suppe gesucht wird, das Glas grundsätzlich halb voll ist – dann ist vielleicht der Klagegeist aus der Flasche draußen. Bemerkbar macht er sich oft durch Jammern, Gerüchte oder auch Schuldzuweisungen.

Den Klagegeist vertreiben Sie am besten, indem sie ihm offensiv ins Auge sehen, aktiv die Zusammenarbeit im Team fördern, dem „Jammern“ eine Grenze setzen, Gerüchte als nützliche Impulse sehen.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

## (Team-)Besprechungen und Meetings – lebendig und effizient

Gestalten Sie Besprechungen so, dass sie als sinnvoll erlebt werden, zum Ziel führen – vielleicht sogar Spaß machen und den Teamgeist fördern.

Mit einfachen Methoden, die Orientierung und Struktur geben, echten Austausch fördern und die aus Teilnehmern Mitwirkende machen.

**Dauer: 4 Stunden**

**920 Euro**

## Anerkennung aussprechen – einfach, klar und direkt

Jeder weiß und kennt es von sich selbst: eine echte Anerkennung oder eine ehrliche wertschätzende Rückmeldung - das hebt die Stimmung und fördert die Motivation. Trotzdem fällt es vielen Führungskräften schwer, einfach nur zu „loben“.

Dabei kann es ganz leicht gehen. Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten und finden Sie die richtigen, anerkennenden Worte, die auch zu Ihnen passen.

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

## Schwarmintelligenz nutzen – Kollegiale Beratung für Lösungen im Team

Knifflige Fragen? Schwierige Situationen, etwa im Umgang mit Kunden? Mit der Methode der Kollegialen Beratung erhalten Mitarbeiter in Teams konstruktive und kreative Lösungsansätze von ihren Kollegen, die dazu ihre wertvolle Erfahrung einbringen – strukturiert, ziel- und lösungsorientiert und wertschätzend. Davon profitieren alle im Team.

Lernen Sie die Methode am Beispiel kennen und fördern Sie das Teilen von Wissen in Ihrem Team!

**Dauer: 2 ½ Stunden**

**700 Euro**

Lernhäppchen bieten wir ausschließlich in Kassel und Umgebung an. Nach Absprache lassen sich einzelne Themen auch digital umsetzen.

**Erforderliche Ausstattung:** Stuhlhalbkreis, Flipchart, 4 Pinnwände, Moderationskoffer