

ONLINE-IMPULS

Alle Vorträge sind eine Mischung aus Input, kleinen Übungen, Austausch in Kleingruppen und der Möglichkeit, Fragen über den Chat zu stellen

JA zu mir - Balance finden zwischen Nähe und Distanz

In der Begleitung, Betreuung oder Zusammenarbeit ist Empathie und Einfühlungsvermögen eine der wichtigsten Kompetenzen. Doch manchmal wird es „des Guten zu viel“. Wir sind bei den Anderen, doch verlieren wir uns selber aus dem Blick. Wie können Sie mehr Gleichgewicht herstellen, um Überforderung und Erschöpfung zu vermeiden?

Inhalte im Überblick:

- Empathie als Kompetenz
- Was ist Nähe und Distanz? Das Riemann-Thomann-Modell als „Landkarte“ unterschiedlicher Persönlichkeiten
- Das gesunde Gleichgewicht
- Strategien zur gesunden Abgrenzung, z.B. konstruktiv „Nein“-sagen

Den Akku aufladen - Stressmanagement im Wandel der Anforderungen

Digitalisierung, Informationsverdichtung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf... wie gehen wir damit um? Welche „Blitztankstellen“ gibt es, um im verdichteten Alltag gesund und bei sich zu bleiben? Wir beschäftigen uns mit Stressoren und probieren kleine Pausen- und Entspannungsübungen aus.

Inhalte im Überblick:

- Was sind (meine) Stressoren?
- Strategien zur Stressvermeidung
- positive innere Haltung
- Pausen- und Entspannungsübungen

WORT-SCHATZ – bewusster sprechen und schreiben

Dieser Vortrag lädt ein zum bewusst(er)en Umgang mit Sprache. Unser Wort- und Sprachschatz ist ein Vermögen. Doch vermögen wir im Alltag, es richtig zu investieren? Oft verwenden wir Worte inflationär oder unbedacht, verwenden Phrasen und Füllworte.

Gerade in einer Zeit, wo die Sprache durch die neuen Medien oft reduziert und verzerrt wird, lohnt sich der Blick auf die passende Verwendung von Worten.

Der Vortrag hat die Zielsetzung, den Blick für die passenden Worte zu schärfen und Ideen für eine konstruktivere und klarere Sprache zu erarbeiten.

Der Brei ist heiß - Mit innerer Klarheit kommunizieren - aussprechen was wichtig ist

Warum reden wir manchmal um den „heißen Brei“ herum und sprechen nicht einfach aus was wir sagen wollen? Und kommunizieren somit klar und ergebnisorientiert. Oft ist es die Sorge, sich – im wahrsten Sinne des Wortes – den Mund zu verbrennen. Wie kann ich Sachverhalte und Situationen klar ansprechen, welche Strategien gibt es? Das Ziel ist, zu agieren statt zu reagieren, auszusprechen statt unter den Teppich zu kehren, Klartext zu reden.

Inhalte im Überblick:

- Ergebnisorientiertes Kommunizieren
- Klares Ansprechen von Sachverhalten und Situationen
- Bedürfnisse als roter Faden in der Kommunikation

Selbstmanagement: Ressourcen fördern - Stärken stärken

An manchen Stellen haben wir nicht den direkten Zugriff auf unsere stärkenden Anteile. In diesem Vortrag bekommen Sie Anregungen, wie Sie durch den bewussten Blick auf „die innere Landkarte“ Selbst-Bewusstsein auf- und ausbauen können und wie diese gestärkte Haltung im Alltag trainier- und integrierbar ist.

Inhalte im Überblick:

- Reflexion eigener Stärken und Ressourcen
- Das Gehirn: warum wir Stärken vergessen
- Arbeit mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat

Umgang mit dem inneren Schweinehund

Was will er uns sagen, unser innerer Schweinehund? Oft hat er einen guten Grund, aktiv zu werden. Lernen wir, ihn als Wachhund zu beachten, seine Spürnase zu schätzen und genießen wir die Einheiten mit ihm auf dem Sofa! Eine Versöhnung mit dem inneren Schweinehund macht Veränderungsschritte leichter.

Inhalte im Überblick

- Was ist sein Revier? Einsatzfelder erkennen
- Was kann er? Die 4 Kompetenzen der Schweinehunde
- Warum das Würgehalsband nicht dauerhaft hilft: Strategien zur positiven Zielerreichung