

# IPOS

Institut für  
Personalförderung  
und Organisations-  
entwicklung

[info@IPOS-Institut.de](mailto:info@IPOS-Institut.de)  
[www.IPOS-Institut.de](http://www.IPOS-Institut.de)

**IPOS-Seminarangebote  
für die aktuellen  
und kommenden  
Herausforderungen  
in der Arbeitswelt**

## Zielsetzung und Service

### Sehr geehrte Damen und Herren in der Personalentwicklung,

mit diesen Seminaren bieten wir Ihnen Unterstützung dabei,

- Ihre Ziele im Bereich der Personalentwicklung professionell und nutzbringend zu erreichen.
- dass Ihre Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die erfolgreiche Bewältigung der aktuellen gesellschaftspolitischen und arbeitsstrukturellen Herausforderungen gestärkt sind.

Sie wünschen sich weitergehende Beratung oder haben Fragen zu einer maßgeschneiderten Umsetzung in Ihrer Organisation?

Gerne können Sie uns mailen oder einfach gleich anrufen:  
Festnetz: 07156/1706454 oder Mobil: 0152/56627717.

## Service

Wünschen Sie sich hier und da weitere Anregungen?  
Dann profitieren Sie von unserem umfangreichen IPOS-Service-Angebot unter **www.IPOS-Institut.de**. Beispielsweise:

- ⇒ **IPOS-Monats-Impuls:**  
Pragmatische Selbstcoachingtools für Führungskräfte und andere Interessierte.
- ⇒ **IPOS-INSELN DER RUHE:**  
Impulse zum Auftanken, Zentrieren, Klarheit finden.
- ⇒ **Märchenhafte IPOS-Selbst-Coaching-Geschichten**  
für Work, Life und Balance

## IPOS

wünscht Ihnen gelingendes Gestalten, gute Gesundheit und Lebensfreude!



Ihre Dipl. Psych. Susanne Spieß  
Institutsleiterin IPOS

## Inhaltsübersicht

<b>Aktuelle Herausforderungen und erforderliche Basiskompetenzen</b> .....	4
<b>Wer ist IPOS?</b> .....	6
<b>Erfolgsfaktoren für unsere IPOS-Seminare</b> .....	7
<b>Seminare für Führungskräfte</b> .....	9
• Gesund Führen: Führen Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund.....	10
• Im Spannungsfeld „Fürsorge – Kontrolle“ handlungsfähig bleiben und angemessen agieren .....	11
• Gezieltes Zeitmanagement für Führungskräfte in Teilzeit .....	12
• Erfolgreiche Integration neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Führen von Personalgesprächen .....	13
• In der Spannungssituation „Sandwichposition“ überzeugend führen.....	14
• Führungskraft als Teamentwickler/in .....	15
• Wertschätzende Kommunikation - auch in schwierigen Führungs-Situationen .....	16
• Chronisch herausfordernden Situationen im Führungsalltag souverän begegnen .....	17
• Seasoning®-Seminarreihe: Durch die Jahreszeiten führen mit Achtsamkeit, Präsenz, Intuition, Gesundheit.....	18
• Boxenstopp für Führungskräfte.....	22
• Führungskräfte-Coaching .....	23
<b>Seminare für alle Kolleginnen und Kollegen</b> .....	25
• „Gesundheit beginnt im Kopf“ .....	26
• „Stress lass nach“ – Gelassene Stressprävention und Stressbewältigung.....	27
• Statt Belastung –Gelassenheit wählen: Finden Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft (= Resilienz) .....	28
• Seasoning®-Seminar: So nutzen Sie die Natur als Personal-Coach für ein qualitatives „Mehr“ an Kreativität, Entspannung und Gesundheit.....	29
• Das „innere Team“: Zwietracht oder Einigkeit? .....	30

• Zeit-und Ärger-Management: Sich weniger ärgern und dadurch Zeit sparen .....	31
• Konstruktiver Umgang mit dem inneren Schweinehund: So erweitern Sie Ihre persönliche Umsetzungs- und Veränderungskompetenz .....	32
• Psychologische Aspekte Interkultureller Kompetenz: Das Wissen über unterschiedliche Kulturen in verschiedenen Situationen und Aufgaben einbeziehen und konstruktiv für erfolgreiche (Zusammen-)Arbeit nutzen .....	33
• Perspektivenübernahme –Perspektivenmanagement: Verschiedene Blickwinkel für komplexe Situationen und Aufgaben konstruktiv einbeziehen und erfolgreich nutzen .....	34
• Ethische Kompetenz: „Weltethos“ .....	35
<b>Seminare für konkrete Zielgruppen .....</b>	<b>37</b>
• Gespräche im Rahmen des betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) konstruktiv, transparent und ressourcenorientiert führen .....	38
• Gezieltes Zeitmanagement für Teilzeitkräfte: „In der Ruhe liegt die Kraft“ oder „Konzentration auf das Wesentliche“ .....	39
• „Zwischen Sandwich und Spagat“: Zeitmanagement und Arbeitsorganisation für Mitarbeitende, die an zwei verschiedene Arbeitsplätzen tätig sind .....	40
• Arbeits- und Lebensführung im „Doppel-Sandwich“: Ihre individuelle Antwort auf die Doppel-Herausforderung: „Führungskraft und Elternschaft“ .....	41
• Kompetenz durch Psychologie im Sekretariat: Professionell und souverän den Herausforderungen im Sekretariat begegnen .....	42
• Das letzte Arbeitsjahr - gestaltend und wertschöpfend ausklingen. Der baldige Ruhestand – erfüllend und gelassen starten .....	43
<b>Maßnahmen für Teams .....</b>	<b>45</b>
• „Wertschätzende Kommunikation“ im Team kultivieren .....	46
• Zusammenarbeit in neu zusammengesetzten Teams .....	47
• Interne Kundenorientierung im Team .....	48
• Teamqualifizierung für altersgemischte Teams .....	49
• Teamentwicklung in herausfordernden Situationen .....	50
<b>Interaktives IPOS-Online-Transferkonzept: Umsetzungsbegleitung für Teilnehmende an IPOS-Seminaren .....</b>	<b>51</b>
<b>Notizen .....</b>	<b>55</b>

## **Aktueller politischer, gesellschaftlicher, arbeitsstruktureller Hintergrund für Organisationen und Ihre Mitarbeitenden**

Die aktuelle Arbeitswelt steht ebenso wie unsere Gesellschaft als Ganzes vor den viel diskutierten Herausforderungen:

- Demographischer Wandel.
- Längere Lebenszeit und längere Lebensarbeitszeit.
- Verwischen bzw. Aufweichen der Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben und die zunehmende Forderung nach Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Männer und Frauen, v.a. in der Generation Y.
- Umgang mit den modernen Medien, Dauererreichbarkeit und Arbeitsverdichtung.
- Schneller Wandel und ständige Veränderung im Markt mit einer enormen Vielzahl von Anbietern.
- Steigende Zahl der psychischen Erkrankungen und der Wahrnehmung von negativen Stressempfinden.
- Integration der ankommenden bzw. eben angekommenen Flüchtlinge in unsere Gesellschaft und Arbeitswelt.

### **Fragen, die wir uns dazu stellen sind:**

- Wie lässt sich diesen Herausforderungen begegnen?
- Welche Grundkompetenzen sind hierfür erforderlich?

## Psychologisch-fundierte Basiskompetenzen um diesen Herausforderungen gestaltungsfähig zu begegnen und souverän agieren zu können

Wir haben uns für Sie intensiv damit beschäftigt, welche **psychologisch-fundierte Basiskompetenzen** nötig sind, um diesen Herausforderungen gestaltungsfähig zu begegnen und souverän agieren zu können:

**Diese psychologisch fundierten Basiskompetenzen sind:**

- Wissen über wesentliche Zusammenhänge zu Gesundheit, Stress, Selbst-, Lebens-, Mitarbeitenden-Führung.
- Selbstreflexion, Bewusstheit des Unterschieds zwischen Beobachten, Vermuten, Bewerten und der Fähigkeit diese im Alltag voneinander zu trennen, Resilienz-Kompetenzen, Selbstwirksamkeit.
- Klare Bewusstheit über eigene Bedürfnisse, Werte und Ziele.
- Achtsamkeits-, Entspannungsfähigkeit.
- Kreativität und Intuition.
- Flexibilität und Offenheit in Bezug auf andere Meinungen, Kulturen ...
- Eine ethische Grundhaltung, die Selbstempathie sowie Selbstfürsorge und die Bedürfnisse anderer umfassend berücksichtigt und systemisch-ökologische Aus- und Wechselwirkungen berücksichtigt.
- Persönliche Veränderungs- und Umsetzungskompetenz.

## IPOS-Seminarangebote für Ihre Organisation, die diese psychologisch-fundierte Basiskompetenzen vermitteln

Die in dieser Broschüre vorgestellten Seminare basieren auf den o.g. Basiskompetenzen. Je nach Seminar-Thema werden diese

- explizit angesprochen oder
- implizit im Sinne einer optimalen inneren Haltung vermittelt.

Für einen guten Überblick haben wir diese Seminare vier Zielgruppen zugeordnet:

- Seminare für Führungskräfte
- Seminare für alle Kolleginnen und Kollegen
- Seminare für konkrete Zielgruppen
- Seminare für Teams.

## Wer ist IPOS?

### Für wen wir arbeiten

IPOS ist seit über 20 Jahren ein kompetenter und zuverlässiger Partner für Firmen und Verwaltungen im Bereich der PE und OE.

### Was uns auszeichnet

Vorausschauend stellt IPOS sich auf Zukunftsanforderungen ein und entwickelt dazu adäquate und hilfreiche Konzepte und Methoden.

Besonders achten wir bei unseren Projekten und Trainings auf eine günstige erfolgsentscheidende innere Haltung, um für Sie langfristig den größtmöglichen Nutzen zu erreichen.

### Worin unsere Stärken liegen

#### IPOS Inhouse-Angebot

- Gesundheitsförderung und nachhaltige Sicherung der Leistungsfähigkeit
- Führungskräfte-Entwicklung und Führungsnachwuchs-Entwicklung
- Schlüsselkompetenzen
- Mitarbeiterbefragung
- OE- und TE-Projekte; Strategieworkshops
- Begleitung bei der Personalauswahl
- Konfliktberatungen
- Coaching
- Interaktives Online-Transferkonzept.

#### Offenes IPOS-Angebot für Führungskräfte

- „Impulse für Menschen, die Impulse setzen“

#### Umfangreiches IPOS-Serviceangebot:

- ⇒ IPOS-Monats-Impuls
- ⇒ IPOS-INSELN DER RUHE
- ⇒ IPOS-Coaching-Geschichten
- ⇒ IPOS-Spiel
- ⇒ IPOS-Broschüren
- ⇒ IPOS-Info-Frühstück

**Nutzen Sie unsere Kompetenz - wir nehmen uns Zeit für Sie!**

## Erfolgsfaktoren für unsere IPOS-Seminare

### Garantierter Nutzen

- Interessante, relevante und für den Arbeits- und Lebensalltag brisante Themen.
- Die meisten unserer Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartner kommen auf Empfehlung zu uns.

### Zielgerichtetheit und Individualität

- Stetige Ausrichtung an Ihrem Auftrag und
- an den individuellen Zielen und Anliegen der Teilnehmenden.

### Intensität und Praxisorientierung

- Wir gestalten intensive, persönliche, aktuelle und praxisorientierte Seminarerfahrungen.
- Anregend-abwechslungsreicher Methoden-Mix:  
Gezielter Input, Erfahrungsaustausch, Reflexionsphasen, konkrete Umsetzung in Verhaltens- und Gesprächssimulationen.

### Transfererleichterung

- Alle Seminarinhalte werden kontinuierlich mental mit Ihrem Arbeits- und Lebensalltag verzahnt.  
Am Ende des Seminars können Sie einen persönlichen Umsetzungsplan erstellen.
- Nach dem Seminar senden wir Ihnen Fotos von den im Seminar erstellten Flips zu.
- Sie können unser interaktives IPOS-online-Transferkonzept nutzen.

### Positive Lernatmosphäre

- Vertraulicher Arbeits- und Lernrahmen.
- Wertschätzendes, konstruktives Seminarklima mit abwechslungsreichen Methoden.

### Erfahrene, kompetente Trainerinnen und Trainer

- Unsere Trainerinnen und Trainer verfügen über eine akademische Ausbildung im psychologisch-pädagogischen Bereich bzw. entsprechende Zusatzqualifikationen und über
- langjährige Erfahrung mit verschiedenen Themen und verschiedenen Zielgruppen.



# IPOS

Institut für  
Personalförderung  
und Organisations-  
entwicklung

[info@IPOS-Institut.de](mailto:info@IPOS-Institut.de)  
[www.IPOS-Institut.de](http://www.IPOS-Institut.de)

## Für Führungskräfte

**IPOS-Seminarangebote  
für die aktuellen  
und kommenden  
Herausforderungen  
in der Arbeitswelt**

## Gesund Führen

Führen Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund

### Ziel

- Sie verstehen die komplexen Zusammenhänge innerhalb des Themenkomplexes Gesundheit – Selbstführung – Führung und
- können diese in Ihrem eigenen Lebens- und Führungsalltag pragmatisch anwenden.

### Ihr Nutzen

Sie fördern Ihre eigene Gesundheit und die Ihrer Mitarbeitenden und tragen so langfristig zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen bei.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Konzept zur Entstehung von Gesundheit: Salutogenese
- Das Phänomen Stress und seine Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten.
- Gesunde Selbstführung für Führungskräfte:  
Günstiges Zeit- und Selbstmanagement, bewährte Coping-Strategien im Umgang mit Stress, Stressprävention, Fördern und Nutzen von Ressourcen.
- Gesunde Führung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, gesunde Bereichsführung:  
Zusammenhang zwischen Führung, Führungskraft als Modell, Wertschätzung, Anerkennung, Gesundheit, gesundheitsförderlicher Führungsstil (Salutogenese und Führung), Abbau von Belastungen und Aufbau von Ressourcen.
- Gesunde Teamführung:  
Herstellen eines gesundheitsförderlichen Teamklimas: Vielfalt im Team schätzen, integrierende Haltung, Transparenz und systemische Aspekte.
- Entwickeln eines individuellen Umsetzungsplans.
- Vorbereiten des Transfers in Ihre Praxis.

### Methoden

Abwechslungsreicher Ablauf durch einen sehr praxisorientierten Wechsel von Theorieinput, Reflexion, Gesprächssimulationen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

2 – 3 Tage j

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Im Spannungsfeld „Fürsorge – Kontrolle“ handlungsfähig bleiben und angemessen agieren: Gute Gespräche mit erkrankten, belasteten oder aus Krankheit rückkehrenden Mitarbeitenden führen

### Ziel

Sie sind sicher im konstruktiven Umgang mit erkrankten, belasteten oder aus Krankheit rückkehrenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

### Ihr Nutzen

- Sie sind innerlich frei Ihren Fokus auf die Grundlagen von Belastungen am Arbeitsplatz zu richten und jeweils individuell und konstruktiv zu agieren.
- Sie sind gut aufgestellt für die Folgen des demografischen Wandels und seine Anforderungen an Gesundheit und Leistungsfähigkeit und

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Basis: Gesundheitsförderlicher Führungsansatz der Salutogenese.
- Individuelle Unterschiede in der Einschätzung verschiedener Symptome/Befindlichkeiten als Gesundheit oder Krankheit.
- Adäquates Ansprechen von Belastungen im Spannungsfeld „Fürsorge – Kontrolle“
- Konstruktives „ins Gespräch kommen“ mit Beschäftigten, die aus physischer oder psychischer Erkrankung wiederkommen oder sich in Krankheit befinden.
- Gelegenheit zum Besprechen aktueller Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag und praktische Umsetzung in Gesprächssimulationen.
- Konkrete Handlungsimpulse für die Umsetzung in Ihren Führungsalltag

### Methoden

Abwechslungsreiche, praxisorientierte, auf Ihre individuellen Ziele und Anliegen eingehende, interaktive Gestaltung durch einen Wechsel von Input, Einzel-, Klein-, Gruppenarbeit, Gesprächssimulationen in einer günstigen Arbeitsatmosphäre.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Gezieltes Zeitmanagement für Führungskräfte in Teilzeit

### Ziel

- Sie sind sich der besonderen Herausforderungen, die die Rahmenbedingung „Führungskraft in Teilzeit“ mit sich bringt klar bewusst: Informationsfluss, Socializing, „Schichtübergabe“, Teambesprechungen, Umgang mit Vorurteilen gegenüber Teilzeitarbeit, ggf. Erfordernis eines pünktlichen Arbeitendes, Verdichtung von Anfragen, Controlling, Fürsorge und Führung, nicht immer präsent sei, ... .
- Sie haben für sich und Ihren speziellen Führungs-Arbeitsplatz passende Möglichkeiten gefunden, diese leichter zu meistern.

### Ihr Nutzen

Sie

- können gelassener Ihre (Führungs-)Arbeitszeit effizient nutzen und Ihre Arbeitsziele leichter erreichen.
- reduzieren persönliches Stressempfinden und tragen so langfristig zu Gesundheit und Work-Life-Balance bei.

### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Reflexion Ihres aktuellen Status Quo in Ihrer konkreten Tätigkeit als Führungskraft in Teilzeit: Persönliche Herausforderungen, Zeitfallen und Zeitdiebe, beeinflussende Team- und andere Konstellationen sowie weitere für Sie wesentliche Rahmenbedingungen....
- Erfolgreiche Strategien um mit dieser Konstellation transparent und professionell umzugehen: Zielbestimmung, Anforderungen von außen und eigener Anspruch, Umgang mit „schlechtem Gewissen“ , Prioritätensetzung, Pareto-Prinzip, Zeitklärung, Fokussierung, souverän Grenzen wahrnehmen, anerkennen und setzen, das Konzept der „stillen Stunde“, gezielte Anpassung des eigenen Arbeitsstils, Vereinfachen des Informationsflusses und von Absprachen, Führen durch „Loslassen“, vertrauensvolle Führung und Controlling, Führungsgespräche und Teilzeit ...
- Bewährte Möglichkeiten um Abschalten und Auftanken alltagstauglich in das eigene Leben und die eigene Work-Life-Balance zu integrieren.
- Erarbeiten der erfolgreichen Umsetzung in Ihrem Arbeitsalltag.

### Methoden

Eine abwechslungsreiche, anregende Kombination aus Reflexion des eigenen Arbeitsverhaltens/Zeitmanagementstils, Erfahrungsaustausch mit anderen Führungskräften in Teilzeit und gezieltem Input in einer konstruktiven Arbeitsatmosphäre – orientiert an Ihren individuellen Anliegen und Fragestellungen.

#### Zielgruppe

Führungskräfte  
in Teilzeit

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

# Erfolgreiche Integration neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Führen von Personalgesprächen

## Führen mit Transparenz, Klarheit und Wertschätzung

### Ziel

Sie verfügen über ein umfangreiches, vertieftes Verständnis der Führungsaufgabe „Integration neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“ und können entsprechende Erfolgsfaktoren in Ihrer Führungspraxis umsetzen.

### Ihr Nutzen

Neue Mitarbeitende werden leichter in das bestehende Team integriert und können zügiger und umfassender ihre Leistungen und Kompetenzen im Sinne der Abteilungs-Ziele und des Abteilungs-Erfolges einbringen. Sie können auch unangenehme Personalgespräche klar und konstruktiv gestalten.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Wesentliche Erfolgsfaktoren bei der Integration neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Fachliche, soziale und persönliche Integration als entscheidende Führungsaufgabe, Blick auf das Team als Ganzes, psychologische Bedürfnisse bei Neubeginn und Orientierungsphasen, in Personalgesprächen konstruktiv und klar Anforderungen, Stärken und Verbesserungsbedarf des/der neuen Mitarbeiters/Mitarbeiterin ansprechen und ggf. einfordern ...
- Entwickeln eines individuellen Umsetzungsplans.
- Vorbereiten des Transfers in Ihre Praxis.

### Methoden

Abwechslungsreicher Ablauf durch einen sehr praxisorientierten Wechsel von Theorieinput, Reflexion, Gesprächssimulationen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit und pragmatisches, exemplarisches Eingehen auf Ihre konkreten Fragestellungen.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

2 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## In der Spannungssituation „Sandwichposition“ überzeugend führen

Vom Spannungsraum zum Gestaltungsraum –  
Ihre aktuelle Führungssituation gezielt nutzen

### Ziel

Sie agieren im Spannungsfeld zwischen verschiedenen Erwartungen realistisch und zielorientiert. Sie nutzen bewährte Führungsinstrumente, um Problemkonstellationen konstruktiv zu klären.

### Ihr Nutzen

Sie stärken Ihre eigene Gestaltungs- und Durchsetzungsfähigkeit und steigern dadurch den Erfolg in Ihrer Führungsaufgabe.

### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Klären von vom Vorgesetzten, Kollegen/innen, Mitarbeiter/innen erhaltenen Zielen/Aufträgen/Forderungen/Bedürfnissen.
- Die eigene systemische und inhaltliche Situationsexpertise lohnend und vermittelnd einbringen.
- Spannungsfelder vorausschauend erkennen und mit diesen strategisch günstig umgehen.
- Glaubwürdigkeit und Transparenz in der Führungsverantwortung leben.
- Vorbereitung der Umsetzung in die eigene Führungspraxis.

### Methoden

Praxisorientiertes Vorgehen mit Gelegenheit zu individueller Reflexion, Kleingruppenaustausch und Gesprächssimulationen in einem positiven Seminarklima.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

2-3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Die Führungskraft als Teamentwickler/In

### Optimale Klima-Bedingungen für gute Leistung und Zusammenarbeit in Ihrem Team schaffen

#### Ziel

- Sie nutzen Ihre gestalterisch-klimaschaffende Verantwortung als Teamentwickler/-in.
- Unterschiedlichkeiten im Team können Sie erfolgreich für Synergieeffekte nutzen.

#### Ihr Nutzen

- Destruktive Spannungen im Team vermindern sich und auftretende Konflikte können leichter bewältigt werden.
- Die Zusammenarbeit verbessert sich und dadurch fällt es Ihren Mitarbeiter/-innen leichter die gewünschte Leistung zu erbringen.

#### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Heterogenität als Herausforderung in Bezug auf Persönlichkeit, Lebensalter, Lebensphase, Fähigkeiten, Werte, Denkweise, Arbeitsstile ...
- Grundbedürfnisse in Teams: Sicherheit, Orientierung, Akzeptanz ...
- Merkmale erfolgreicher Teams und bewährte Methoden für das Initiieren und Begleiten von günstigen Teamprozessen.
- Persönlicher Handlungsplans für die Umsetzung in Ihrem eigenen Team.

#### Methoden

Eine gelungene Mischung aus anschaulichem Erkenntnisgewinn, Erfahrungsaustausch und konkreten Situationssimulationen in einem positiven Lernklima.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

2 - 3Tage

#### Gruppengröße

max.12  
Teilnehmende



## Wertschätzende Kommunikation auch in schwierigen Führungssituationen

### Ziel

- Sie verfügen über die Möglichkeit in Bedürfnissen statt in Bewertungen zu denken und eröffnen sich daher neue Freiheitsgrade in Ihrer beruflichen Kommunikation.
- .Sie können mit sich selbst und Ihren Kollegen/innen wertschätzend kommunizieren.

### Ihr Nutzen

- Sie erreichen Menschen leichter und wirken selbst authentisch.
- Die Zusammenarbeit und das Arbeitsklima profitieren positiv.
- Konflikte sind einfacher und leichter zu klären.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Wertschätzung, Klarheit und Führungsstärke als gemeinsames Erfolgs-Trio im Führungsalltag.
- Wesentliche Grundprinzipien und die innere Haltung des Modells der „Wertschätzenden Kommunikation“ von Beate Brüggemeier: Selbstempathie, Fremdempathie, eigene Bedürfnisse, die Bedürfnisse anderer, Beobachtungen, Bitten und Danken, Offenheit.
- Praktische Anwendungsmöglichkeiten für Ihren Führungsalltag und bei konkreten Konflikt- und schwierigen Führungssituationen.
- Entwickeln eines individuellen Umsetzungsplans.

### Methoden

Abwechslungsreicher Ablauf durch einen sehr praxisorientierten Mix aus gezieltem Input, Reflexion, Gesprächssimulationen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit und pragmatischen Eingehen auf Ihre konkreten Fragestellungen.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Chronisch herausfordernden Situationen im Führungsalltag souverän begegnen

### Neue Perspektiven und Chancen für schwierige Führungsnotwendigkeiten finden

#### Ziel

Sie können Techniken und Methoden zur konstruktiven Analyse und Bewältigung schwieriger Situationen erfolgreich umsetzen.

#### Ihr Nutzen

Sie gewinnen an Klarheit und erfahren Stressminderung in Ihrem Führungsalltag.

#### Inhalt

- Ihre Anliegen und Ziele.
- Analyse von schwierigen Situationen aus dem Führungsalltag der Teilnehmer/innen, entsprechend Ihrer individuellen Ziele und Anliegen.  
Beispielsweise:  
Höhere Anforderungen und Personalknappheit, Leistungsmängel, innere Kündigung, Enttäuschung und Frustrationsspirale, als schwierig empfundene Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter, chronifizierte Konflikte in Gruppen.
- Abschätzen von Wechselwirkungen und klares Vorgehen in Gesprächen.
- Innere Entlastung und Klären von Verantwortlichkeiten.
- Erarbeiten von Handlungsplänen für die konkrete Umsetzung in Ihren Arbeitsalltag.

#### Methoden

Psychologisches und methodisches Hintergrundwissen, Situations-Analysen, hilfreiche Methoden und Techniken, Erfahrungsaustausch, Gesprächs-Simulationen in einem konstruktiven Seminarklima.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Seasoning®-Jahresreihe :

So führen Sie durch die Jahreszeiten mit Achtsamkeit, Präsenz, Intuition und Gesundheit

### Ziel

- Sie erleben spürbar die Impulse der Jahreszeiten und können diese gewinnbringend für Ihre Führungsqualität nutzen.
- Sie erhalten durch die Impulse der Jahreszeiten wertvolle Denk- und Entscheidungshilfen in Ihrer Führungstätigkeit.

### Ihr Nutzen

- Sie haben in Ihrem Arbeits- und Lebensalltag jederzeit verfügbare „Jahreszeiten-Coaches“ und damit stets zugängliche Ressourcen für Ihre anstehenden Fragestellungen, Ziele und Anliegen bereit.
- Sie integrieren Selbstreflexion, Achtsamkeit, Präsenz, Authentizität und Gesundheitsförderung in Ihr Leben und Ihren Führungsbereich und erhalten insgesamt ein qualitatives „Mehr“ an Lebensqualität.
- Sie steigern merklich Ihre Entspannungsfähigkeit durch das konkrete achtsame, direkt erlebbare Präsentsein in und mit der Natur.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Möglichkeiten die Impulse der jeweiligen Jahreszeit als Inspirationsquelle für Ihren Führungsalltag zu nutzen.
- Konkretes, pragmatisches Anwenden auf Ihre individuelle Arbeits- und Lebenssituation an konkreten Beispielen.
- Erarbeiten einer weiterführenden individuellen Umsetzung der Methoden in **Ihren** Arbeits- und Lebensalltag.

### Methoden

- Durch Einbeziehen der vorhandenen Naturumgebung findet ein direktes, sofort erlebbares Anwenden der „Natur als Inspirationsquelle“ statt.
- Eine Vielfalt an anregenden Methoden: Intuition und Kreativität fördernde Möglichkeiten, Phantasie Reisen, Analogie-Technik, Vergleiche, Metaphern, Sinnbilder ...
- in Einzelreflexionen, Gruppenarbeiten, Erfahrungsaustausch orientiert an Ihren aktuellen Anliegen und Zielen.

**Auf der nächsten Seite finden Sie eine Beschreibung der vier Jahreszeiten-Seminare dieser Reihe.**

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

1 Tag pro  
Quartal

#### Gruppengröße

max. 8  
Teilnehmende

## Die Jahreszeiten-Seminare im Einzelnen

### Frühlingsimpulse und Ihre Führung durch den Frühling

Der Frühling ist die Zeit des Säens und Treibens. Überall entstehen grüne und frische Triebe. Die ersten Frühlings-Blumen blühen. Die Natur ist wieder zum Leben erwacht.

- Welche großen Ziele und Träume wollen Sie jetzt säen – für sich selbst, für ihre Mitarbeitenden, Ihr Team, Ihren Bereich, Ihre Projekte?
- Was wollen Sie nun für sich, für und mit Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihren Bereich, in und für Ihre Projekte Neues beginnen?
- Welche Potentiale wollen Sie jetzt leben, fördern, nutzen bei sich und bei Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Welche Gedanken-, Verhaltens-, Gewohnheitsmuster, Strategien und Ausrichten wollen Sie nun ändern, bzw. um Veränderung bitten bei sich, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, innerhalb Ihrer Projekte?
- Wie sind Sie für „April-Stürme- und Wetter“ gewappnet bei sich selbst, Ihren Mitarbeitenden, in Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Welche trocken gewordenen Äste/Aspekte wollen Sie nun entfernen bei Ihnen selbst, zusammen mit Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie wollen Sie die Frühlingsimpulse in Ihren Führungs-Alltag integrieren und leben für sich selbst, Ihre Mitarbeitenden, Ihr Tam, Ihren Bereich, Ihre Projekte?
- Wie wollen Sie diese Impulse für Ihre Work-Life-Balance, Ihre Gesundheit und die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeitenden, in Ihrem Team, Ihren Bereich, Ihren Projekten nutzen?

### Sommerimpulse und Ihre Führung durch den Sommer

Der Sommer ist die Zeit des Wachsen-Lassens, der Hege und Pflege und der Fülle.

- Was ist in Ihrem Leben gerade in angenehmer Fülle vorhanden? Bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Was gedeiht bei Ihnen gerade gut: bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Welche „Mischung an Blumen“ möchten Sie jetzt besonders beachten und würdigen bzw. gezielt für Ihre weiteren Vorhaben/Projekte zusammenstellen: bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Was möchten Sie noch mehr wachsen und reifen lassen - bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?

- Wie wollen Sie mit der jetzt vorhandenen inneren und äußeren Vielfalt umgehen bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie wollen Sie die Sommerimpulse in Ihren Führungs-Alltag integrieren und leben bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie wollen Sie diese Impulse für Ihre Work-Life-Balance, Ihre Gesundheit und die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeitenden, in Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten nutzen?

## Herbstimpulse und Ihre Führung durch den Herbst

Herbst ist die Zeit des Erntens und Dankens sowie der Flexibilität.

- Was können Sie jetzt ernten bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Was haben Sie alles schon erreicht bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Welche Erfolge gibt es jetzt zu feiern bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Für was wollen Sie bedanken – bei sich selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich?
- Wofür ist die Zeit jetzt reif bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Die Blätter fallen von den Bäumen – was wollen Sie gerade loslassen in Ihrem Leben bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie wollen Sie die Herbstimpulse in Ihren Führungs-Alltag integrieren und leben bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie wollen Sie diese Impulse für Ihre Work-Life-Balance, Ihre Gesundheit und die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeitenden, in Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten nutzen?

## Winterimpulse und Ihre Führung durch den Winter

Der Winter ist die Zeit der Ruhe und des Rückzugs in sich selbst. Die Zeit der Struktur und des Auftankens.

- Wie sehen Ihre inneren Welten aus bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie groß ist Ihr Bedürfnis nach Rückzug bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?

- Was gibt Ihrem Leben Struktur und Klarheit bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Was ist Ihre „innere Schönheit“ bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wo finden Sie in Ihrem Leben Einzigartigkeit bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie gehen Sie mit Ihrer eigenen Vergänglichkeit um bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie wollen Sie die Winterimpulse in Ihren Führungs-Alltag integrieren und leben bei Ihnen selbst, Ihren Mitarbeitenden, Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten?
- Wie wollen Sie diese Impulse für Ihre Work-Life-Balance, Ihre Gesundheit und die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeitenden, in Ihrem Team, Ihrem Bereich, Ihren Projekten nutzen?

## Kompetenz-Hintergrund dieser Seasoning®-Jahresreihe

Dipl. Psych. Susanne Spieß, Institutsleiterin IPOS, Autorin des Selbstcoaching-Romans: „Seasoning®: Eine ungewöhnliche Reise durch die Jahreszeiten – Impulse für ein erfülltes Leben“, 2003 und Entwicklerin des „Seasoning®-Ansatzes“ = Elemente der Natur als „Würze des Lebens“ gezielt als Selbstcoaching-Methode zu nutzen und der Seasoning®-Seminare/Workshops.

## Boxenstopps für Führungskräfte: So sind Sie fit für jedes „Rennen“: Ankommen – Auftanken – Starten

### Ziel

- Sie pflegen sich selbst mindestens genauso gut wie Ihr Auto, das selbstverständlich Winterreifen, Sommerreifen, Ölwechsel, Licht-, Wasser-Wartung erhält und
- Gönnen sich selbst „Boxenstopps für sich Ihre Führungsqualität und Führungspersönlichkeit – das sind Sie sich wert!

### Ihr Nutzen

- Sie können Ihre Führungstätigkeit langfristig und nachhaltig mit Freude, Elan und Qualität erfüllen und
- auch beim nächsten Rennen „kraftvoll starten“, mit Power dranbleiben und erfolgreich ins Ziel einfahren.

### Inhalt/Ablauf

- Herstellen und Sichern eines vertraulichen Rahmens.
- Sie haben Gelegenheit, Ihre eigene aktuelle Führungssituation zu den Dimensionen: Selbst-Führung, Lebens-Führung, Bereichs-Führung, Team-Führung, Mitarbeitenden-Führung, zu reflektieren.
- Sie können entscheiden für welche Aspekte/Situationen/Ziele Sie im tagesaktuellen „Boxenstopp“ Anregung, Klärung, Input wünschen.
- Für diese Anliegen/Ziele aller Teilnehmenden am jeweiligen „Boxenstopp“ wird ein maßgeschneiderter Tagesablauf generiert und umgesetzt.
- Sie bekommen einen intensiven, abwechslungsreichen, Impulse bietenden Tag, an dem Sie inne halten, Kraft schöpfen, Abstand gewinnen, sich fokussieren und gezielt ausrichten können.

### Methoden

- Sie erhalten gezielten, punktgenauen Input zu Ihren aktuellen Fragestellungen, Zielen, Anliegen.
- Sie haben Gelegenheit zu Reflexion und Gesprächssimulationen mit Erproben von Wirkmöglichkeiten.
- Durch moderierte, anregende Diskussionen und Kleingruppenarbeiten tauschen Sie wesentliche Erfahrungen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse mit den anderen am „Boxenstopp“ teilnehmenden Führungskräften aus und entwickeln Lösungsansätze und Handlungsalternativen.

#### Zielgruppe

Führungskräfte

#### Dauer

1 Tag alle 4  
Monate

#### Gruppengröße

max. 8  
Teilnehmende

## Führungskräfte-Coaching

Professionelle, maßgeschneiderte Begleitung für Ihre herausfordernden Situationen und individuellen Ziele

### Ziel

Sie sind ausgestattet mit zielführenden Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten für Ihre aktuellen Herausforderungen in Ihrem Führungsalltag.

### Ihr Nutzen

Sie sind noch erfolgreicher in Ihrer Führungsaufgabe und handeln mit noch größerer Sicherheit und Klarheit.

### Hintergrund

- Coaching ist eine aktuelle Methode der individuellen, situationsorientierten Weiterentwicklung von Führungskräften. In den letzten Jahren wurde diese Vorgehensweise in vielen Organisationen üblich und wird mit großem Erfolg von Führungskräften genutzt.
- Ergänzend/alternativ zu Führungsseminaren, steht beim Coaching die jeweilige Führungskraft mit ihren jeweiligen, aktuellen Zielen und Anliegen im Vordergrund und erhält für diese professionelle Beratung und konkrete Unterstützung.
- Ein Coaching-Prozess ist vertraulich.

### Vorgehensweise

- Sie definieren Ihr Coaching-Anliegen und Ihre Coaching-Ziele und wir vereinbaren den weiteren Coaching-Prozess (Anzahl der Treffen, Zeitdauer und Zeitabstände zwischen den Treffen, ergänzende Transfertelefonate ...)
- Konkrete Umsetzung Ihrer Ziele durch
  - kompetente Beratung, Erfahrungsreflexion und konstruktives Feedback mit speziell für Sie und Ihre konkreten Anliegen ausgewählte Hintergrund-Informationen (Führungs-Techniken/Modelle).
  - Beachten von systemischen Aspekten.
  - Erarbeiten von pragmatischen Lösungen, zielführenden Verhaltensweisen und Umsetzung in praxisgerechten Gesprächssimulationen.
- Ggf. werden ergänzend Coaching-Ziele und Coaching-Ergebnisse in einem Einstiegs- und/oder Abschlussgespräch mit Ihrer/m Vorgesetzten oder einer/m Vertreter/in des Bereichs Personalentwicklung geführt – entsprechend der mit Ihnen abgestimmten Aspekte.



## Typische Bereiche, in denen sich ein Führungskräfte-Coaching empfiehlt

- Sie sind neu in der Führungsrolle, wollen diese klären, die neue Rolle erfolgreich umsetzen und Ihr Führungs-Handwerkszeug für konkret anstehende Situationen erweitern.
- Sie waren bisher in der Rolle der/s Mitarbeiter/in eines konkreten Teams und haben nun in genau diesem Team die Führungsrolle übernommen. Sie wollen Ihre Rolle/Rollen für diese spezielle Konstellation und für verschiedene typischerweise damit einhergehende Situationen klären.
- Sie bekommen neue Mitarbeiter/innen in Ihr Team und wollen den anstehenden Integrations-Prozess günstig und erfolgreich vorbereiten und gestalten.
- Für Ihren Bereich steht eine Veränderungssituation (Change-Prozess) an und Sie möchten dafür systemische, konstruktive Begleitung um Ihre Mitarbeiter/innen gut einzubinden und den Prozess günstig zu gestalten.
- Einige Ihrer Mitarbeiter/innen wechseln in den Ruhestand und Sie wollen den Wissenstransfer (Fach-, Beziehungs-, Strukturwissen) vorausschauend planen.
- Sie wollen die für viele Führungskräfte typische „Sandwichposition“ mit all Ihren Wechselwirkungen und Herausforderungen reflektieren und noch souveräner meistern.
- Ihre persönliche Belastungsgrenze ist (fast) überschritten und Sie wollen Ihren persönlichen Umgang mit Stress, Belastung, Entlastung, Work-Life-Balance reflektieren und verbessern, um Ihren Bereich weiterhin leistungsstark zu führen und auch zu diesem Thema ein günstiges Modell für Ihre Mitarbeitenden zu sein.
- Verhaltensweisen „schwieriger Mitarbeiter/innen“ und/oder Konflikte innerhalb Ihres Teams fordern Sie heraus und Sie möchten dazu Ihre Wahrnehmung und Verhaltensmöglichkeiten gezielt erweitern.

## **Für alle Kolleginnen und Kollegen**

**IPOS-Seminarangebote  
für die aktuellen  
und kommenden  
Herausforderungen  
in der Arbeitswelt**

## „Gesundheit beginnt im Kopf“ Was denken Sie über Gesundheit, Krankheit, Jung-sein, Altern?

### Ziel

- Sie sind sich Ihrer eigenen Denkmuster zu „Gesundheit, Krankheit, Jung-sein, Altern“ bewusst und entscheiden selbst welche „Placebos“ oder „Nocebos“ Sie bei sich dazu erzeugen möchten.
- Sie können Ihre Gefühle, die Signale Ihres Körpers und Ihre eigenen sprachlichen Formulierungen als konstruktive Hinweise für Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit nutzen.

### Ihr Nutzen

- Sie tragen wesentlich zu Ihrer Gesundheit bei und erhalten dadurch mehr Lebensqualität.
- Sie fühlen sich gestaltungsfähiger und dadurch gesünder.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Reflektieren Ihrer Gedanken zu „Gesundheit, Krankheit, Jung-sein, Altern“.
- Wesentliche Hinweise/Methoden aus Embodiement (= die Wechselwirkung von Körper und Psyche) Hirnbiologie, Umgangssprache, Selbstreflexionskompetenz, Resilienz-Forschung und Achtsamkeitstraining für Ihre Gesundheit.
- Methoden der Selbstfürsorge und Selbstempathie und deren positive Auswirkungen auf Gesundheit.
- Ihre Ziele und Werte, Ihre Gestaltungsfähigkeit und deren Zusammenhänge mit Gesundheit.
- Klare, authentische Kommunikation und Wechselwirkungen zu Gesundheit.
- Ihre persönliche Umsetzungsstrategie für Ihren Lebens- und Arbeitsalltag entwickeln und dranbleiben.

### Methoden

- Anschaulicher Input, Reflexion, Erfahrungsaustausch, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen, mentale Übungen und weitere Methoden für die o.g. Gesundheitsaspekte

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## „Stress lass nach!“ Gelassene Stressprävention und Stressbewältigung

### Ziel

- Sie verstehen die komplexen Zusammenhänge innerhalb des Themas „Stressursachen, Stressprävention – Stressbewältigung“
- Sie verfügen über stressmindernde Methoden, die Sie in Ihrem Arbeits- und Lebensalltag erfolgreich anwenden können.

### Ihr Nutzen

- Sie erhalten sich langfristig Ihre Leistungsfähigkeit und hohe Arbeitsqualität.
- Sie fördern Ihre eigene Gesundheit und Lebensqualität.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Das Phänomen „Stress“ verstehen: Eu-, Disstress, Stressentstehung, objektive/subjektive Faktoren, Stresstypen. ...
- Stress und präventive Methoden:  
Günstige Einstellungen und Glaubenssätze, Entspannungstyp und Entspannungsmethoden, Achtsamkeit, gesunde Pausenkultur ..., Zeit- und Selbstmanagement, Aufbau und Nutzen von Ressourcen, persönliche Werte und Ziele, Resilienz und Selbstfürsorge, Gestaltung der Work-Life-Balance, Ausgleich durch „Positive Gratifikations-Bilanz“ ...
- Stress und aktive Stressbewältigung:  
Situationsanalyse, aktive Problemlösung, konstruktives sich abgrenzen, Einholen von Unterstützung, Nutzen von Ressourcen, gezielte Entspannung, Anwenden kognitiver Strategien ...
- Anwenden auf die individuelle Arbeits- und Lebenssituation an vielen konkreten Beispielen; Erproben von Methoden zur Stressprävention, Erarbeiten eines individuellen Umsetzungsplans und Vorbereiten des Transfers in Ihre Praxis.

### Methoden

Abwechslungsreicher, sehr praxisorientierter Ablauf, orientiert an Ihren aktuellen Anliegen und Zielen.

#### Zielgruppe

Mitarbeitende

#### Dauer

2 -3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Statt Belastung – Gelassenheit wählen

Finden Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft (=Resilienz)

### Ziel

Sie

- haben gelassen Ihre persönliche Work-Life-Balance definiert und kennen pragmatische Wege wie Sie diese in Ihrem ganz persönlichen Arbeits- und Lebensalltag immer wieder aktiv erreichen können.
- Sie haben Ihre eigene Resilienz Fähigkeit (Widerstandskraft) positiv gestärkt und können belastende Situationen künftig gelassener bewältigen.

### Ihr Nutzen

- Sie genießen mehr Gelassenheit in Ihrem Lebens- und Arbeitsalltag und können entspannter Ihre Arbeitsziele erreichen.
- Sie profitieren von einer insgesamt positiveren Ausstrahlung.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Work-Life-Balance: Möglicher Dauerzustand oder dynamischer Prozess?
- Aktives, gelassenes Gestalten von Work-Life-Balance entsprechend Ihrer eigenen Ziele und Bedürfnisse.
- Was macht Resilienz aus und wie erleichtert diese das Meistern von Alltags-Schwierigkeiten? Sieben Faktoren der Resilienz (Optimismus, Übernehmen von Verantwortung ... ) und erfolgreiche Möglichkeiten diese bei sich selbst zu stärken und kontinuierlich weiter auszubauen.
- Abschalten, Auftanken und Entspannen und deren positive Auswirkungen auf Work-Life-Balance und innere Gelassenheit.
- Persönliche Umsetzungsstrategie für die eigene Arbeits- und Lebenssituation.

### Methoden

Zur Reflexion und persönlichen Umsetzung anregende Gestaltung durch eine abwechslungsreichen, lebendigen Ablauf in einem vertrauensvollen Seminarklima mit:

- Interessantem, anschaulichen Theorie-Input.
- Analyse von Verhaltens- und Denkmustern.
- Persönlicher Reflexion, Erfahrungsaustausch.
- Entspannungsmethoden, Phantasie Reisen.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Seasoning®-Seminar: So nutzen Sie die Natur als Personal-Coach für ein „qualitatives „Mehr“ an Kreativität, Entspannung und Gesundheit

### Ziel

Sie können

- Elemente der Natur: Jahreszeiten, Pflanzen, Steine, Wetter .. als wertvolle Impulsgeber in Ihr Leben einbeziehen.
- den achtsamen Aufenthalt in der Natur dazu nutzen „die Seele hinterher kommen zu lassen“, aufzutanken, Ihre Entspannungs- und Gesundheitskompetenz zu stärken.

### Ihr Nutzen

- Sie haben in Ihrem Arbeits- und Lebensalltag jederzeit verfügbare „Coaches“ und Ressourcen für Ihre anstehenden Fragestellungen, Ziele und Anliegen.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Hintergrund: Wie können Natur-Elemente als Inspirationsquelle für Sinnhaftigkeit, Gesundheit, Wertorientierung, Lösungsfindung ... genutzt werden? Intuition, Analogie-Technik, Vergleiche, Metaphern, Sinnbilder...
- Konkretes, pragmatisches Anwenden auf Ihre individuelle Arbeits- und Lebenssituation an konkreten Beispielen.
- Erarbeiten einer weiterführenden individuellen Umsetzung der Methoden in **Ihren** Arbeits- und Lebensalltag.

### Methoden

- Durch Einbeziehen der vorhandenen Naturumgebung findet ein direktes, sofort erlebbares Anwenden der „Natur als Inspirationsquelle“ statt.
- Einzelreflexionen, Phantasie Reisen, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch und anregende Umsetzung orientiert an Ihren aktuellen Anliegen und Zielen.

### Kompetenz-Hintergrund

Dipl. Psych. Susanne Spieß, Institutsleiterin IPOS, Autorin des Selbstcoaching-Romans: „Seasoning®: Eine ungewöhnliche Reise durch die Jahreszeiten – Impulse für ein erfülltes Leben“, 2003 und Entwicklerin des „Seasoning®-Ansatzes“ = Elemente der Natur als „Würze des Lebens“ gezielt als Selbstcoaching-Methode zu nutzen und der Seasoning®-Seminare/Workshops.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Das „innere Team“: Zwietracht oder Einigkeit? Ein Weg zu mehr innerer Zufriedenheit und Erfolg: Klarheit gewinnen - Entscheidungen leichter treffen

### Ziel

- Sie kennen das Persönlichkeitsmodell des „inneren Teams“ und Ihre eigenen inneren Teammitglieder.
- Sie können in Unsicherheits-, Entscheidungs- oder anderen schwierigen Situationen in „inneren Teamsitzungen“ mehr Klarheit gewinnen und authentisch und professionell agieren.

### Ihr Nutzen

- Sie lernen sich selbst noch besser kennen und gewinnen dadurch noch mehr an innerer Zufriedenheit und Erfolg in Ihrem Privat- und Berufsleben.
- Sie können diese Erkenntnisse auch in der Zusammenarbeit mit Ihrem „äußeren Team“ – Ihren Arbeitskolleginnen und -Kollegen nutzen.

### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Das Konzept des „inneren Teams“.
- Kennenlernen der eigenen inneren Teammitglieder wie z.B. „der Perfektionist“, „die Pflichtbewusste“, „die Ärgerliche“, „der Abwartende“ ... und deren Schwächen, Stärken und Wechselwirkungen in verschiedenen Situationen.
- Die Vielfalt des eigenen inneren Teams im Alltag nutzen: Die Führung des inneren Teams, Stärken von Persönlichkeitsanteilen, Lösen innerer Konflikte, Konferenzen mit dem Inneren Team, Mut zu Entscheidungen ...
- Anwenden auf Ihre aktuellen Situationen und Anliegen.
- Persönlicher Handlungsplans für die Umsetzung in Ihrem eigenen Berufs- und Privat-Leben.

### Methoden

Eine gelungene Mischung aus anschaulichem Erkenntnisgewinn, Erfahrungsaustausch und konkreten Anwendungsmöglichkeiten für Ihre aktuellen Situationen mit verschiedenen Varianten an Methoden zum „inneren Team“ in einem positiven Lernklima.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Zeit- und Ärger-Management

Sich weniger ärgern und dadurch Zeit sparen

### Hintergrund

- Der typische Arbeitsalltag bietet vielfältige Möglichkeiten zum Ärgern: Ein wichtiger Termin platzt, unvorhergesehene Aufgaben sprengen Ihre sorgfältige Zeitplanung, jemand wirft Ihnen etwas vor, wofür Sie aus Ihrer Sicht gar nichts können ...
- Ärger kann Zeit und Energie kosten, uns immer wieder einmal aus dem Konzept bringen und unserer Gesundheit schaden.

### Ziel

- Sie kennen Ihre typischen Ärger-Fallen, wissen Bescheid über den Nutzen von Ärger und
- verfügen über gut anwendbare konstruktive Möglichkeiten Ihren Arbeits- und Lebens-Alltag gelassener und effizienter zu gestalten.

### Ihr Nutzen

Sie sind an Ihrem Arbeitsplatz entspannter, gelassener, energievoller und souveräner. Ihre Gesundheit wird unterstützt und Ihre langfristige Leistungsfähigkeit gefördert. Sie können diese Erfahrungen auch für Ihr Privatleben positiv nutzen.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Das Phänomen Ärger: Ursachen, Auswirkungen und Sinn des Ärgers.
- Praktikable Ärger-Prävention: Drei hierzu bewährte Methoden der gelassenen Zeitplanung und –Arbeitsorganisation.
- Schnell wirkender Umgang mit akutem Ärger:  
Das „3-W-Konzept zum Umgang mit Ärger“ von Susanne Spieß.
- Aus Ärger-Situationen lernen: Verbesserung der Selbstführung, des professionellen Abgrenzens, des Situations- und Zeitmanagements.
- Vorbereitung der sofortigen pragmatischen Umsetzung in Ihre Berufspraxis:  
Anwendung im morgigen Arbeitstag.

### Methoden

Konsequent praxisorientiertes, gut nachvollziehbares Vorgehen mit Gelegenheit zu individueller Reflexion, interessanten Erfahrungsaustausch und konkreten Praxistipps in einem positiven, anregenden Seminarklima.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende



## Konstruktiver Umgang mit dem „inneren Schweinehund“: So erweitern Sie Ihre persönliche Umsetzungs- und Veränderungskompetenz!

### Ziel

Sie kennen gut anwendbare Strategien und Verhaltensmuster, die Ihnen die Umsetzung Ihrer persönlichen Lernerfahrungen und/oder Seminar-Erkenntnisse in die Praxis wesentlich erleichtern.

### Ihr Nutzen

- Sie gewinnen noch mehr persönlichen Profit aus Ihren Lernerfahrungen und aus Ihrer Teilnahme an Seminaren.

### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Was ist Umsetzungscompetenz? Wie funktioniert eine erfolgreiche Umsetzung? Wesentliche psychologische Wirkzusammenhänge auf der Denk-, Sprech-, und Verhaltensebene nutzen.
- Wann sind wir bereit etwas umzusetzen? Notwendige Voraussetzungen und Rahmenbedingungen kennen und gezielt einsetzen.
- „Gewohnheiten beginnen als Spinnweben und enden als Drahtseile“ – wie können Sie dieses Prinzip für sich nutzen? Bewährte Strategien und Lösungen.
- Erfolgreich Erkenntnisse aus dem Stress- und Zeitmanagement für sich arbeiten lassen.
- Welche Erkenntnisse/Techniken/Methoden wollen Sie gerade aktuell in Ihren Arbeits- und Lebensalltag integrieren?
- Planung der individuellen, gelingenden Umsetzung in Ihren Arbeitsalltag.

### Methoden

- Abwechslungsreiche und praxisorientierte Gestaltung mit intensiven Eingehen auf Ihre individuellen Fragestellungen und die von Ihnen eingebrachten Beispiele.
- Gut nachvollziehbarer und anschaulicher Theorieinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Mentalreisen/Mentales Training, Erfahrungsaustausch, Gelegenheit zur Reflexion.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

Max. 12  
Teilnehmende

## Psychologische Aspekte Interkultureller Kompetenz

Das Wissen über unterschiedliche Kulturen  
in verschiedenen Situationen und Aufgaben einbeziehen  
und konstruktiv für erfolgreiche (Zusammen-)Arbeit nutzen

### Ziel

- Sie können noch freier und sachlicher mit Menschen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen umgehen.
- Sie begreifen kulturelle Vielfalt als Bereicherung und können Menschen aus anderen Kulturen noch klarer, verständnisvoller, transparenter und offener begegnen.

### Ihr Nutzen

- Sie stärken eine gute Zusammenarbeit in Teams mit verschiedenem kulturellem Hintergrund.
- Sie können auftretende Konflikte leichter klären und bewältigen und Ihre Gestaltungskompetenz klarer nutzen.
- Sie verbessern Ihren Kontakt zu Menschen aus anderen Kulturen.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Weshalb das uns Fremde uns gelegentlich befremdet?
- Entstehung von Stereotypen und Vorurteilen sowie positiver Umgang damit.
- Bewusstwerden der eigenen Vorurteile und Denkmuster bzgl. Menschen aus anderen Kulturen sowie das sich Eröffnen von klärenden Informationen.
- Beispielhaften Eindruck gewinnen in verschiedene kulturelle Hintergründe und Zusammenhänge.
- Besonderheiten beim Klären von Konflikten mit Menschen aus anderen Kulturen.
- Entwickeln von Spielregeln in interkulturellen Teams.
- Transparent machen von „deutschen Spielregeln“ bei internationalen Kunden/Gesprächspartnern.

### Methoden

Eine bewährte, abwechslungsreiche Kombination aus anschaulichem Theorieinput – optimal verzahnt mit Ihren Praxisbeispielen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Gesprächssimulationen.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 -3 Tage

#### Gruppengröße

max.12  
Teilnehmende

## Perspektivenübernahme – Perspektivenmanagement

Verschiedene Blickwinkel für komplexe Situationen und Aufgaben konstruktiv einbeziehen und erfolgreich nutzen

### Ziel

- Sie können kognitiv sowie emotional verschiedene Perspektiven erkennen und sich in diese einfühlen bzw. „eindenken“.
- Sie verbessern dadurch Ihre Konfliktlöse-, Überzeugungs-, Planungs- sowie Aktions-Kompetenzen in komplexen Projekten.

### Ihr Nutzen

- Sie sind freier in Ihrem Denken und Fühlen und können Ihre Gestaltungskompetenz klarer nutzen.
- Sie verbessern Ihren Kontakt zu anderen Menschen.
- Sie steigern die Qualität von Projekten, die eine gute Zusammenarbeit verschiedener Beteiligter oder Gruppierungen erfordern.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Das sozialpsychologische Konzept der Perspektivenübernahme und dessen Nutzungsmöglichkeiten für Ihren Berufs- und Lebensalltag.
- Möglichkeiten und Methoden der kognitiven und emotionalen Perspektivenübernahme: die Methode der 3 Positionen, Interviewtechnik, das Modell des „Wahrnehmen, Vermuten, Bewerten“ ...
- Perspektivenmanagement: Nutzen der Erkenntnisse aus der „Perspektivenübernahme“ für aktuelle Konflikte, Verhandlungen, Projektplanungen ... unter systemischen Aspekten.
- Anwenden auf Fallbeispiele bzw. auf Ihre aktuellen Situationen.
- Ausarbeiten der Umsetzung in Ihren Berufsalltag

### Methoden

Eine abwechslungsreiche, anregende Mischung aus anschaulichem Theorieinput, Erfahrungsaustausch, ausprobieren gut nachvollziehbarer Methoden zur Perspektivenübernahme und zum Perspektivenmanagement.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 Tage

#### Gruppengröße

max.12  
Teilnehmende

## Ethische Kompetenz: Die konstruktiven, verbindenden Ansätze des „Weltethos“ kennenlernen, reflektieren und anwenden

Seit den 1990er Jahren wird an der Universität Tübingen am Projekt „Weltethos“ (Hans Küng) gearbeitet. Die Grundidee: Damit wir in unserer Gesellschaft und über die Grenzen der Nationen und Kulturen hinweg gut zusammenleben können, brauchen wir gemeinsame „Spielregeln“ – Werte, Normen, ethische Standards. Diese gibt es bereits seit Jahrtausenden in den philosophischen und religiösen Traditionen der Welt.

### Ziel

- Sie kennen die Basis und die Prinzipien des Projektes „Weltethos“
- Sie können die damit verbundenen ethischen Prinzipien und Grundhaltungen praxistauglich mit Ihrem Lebens- und Berufsalltag verknüpfen und
- In der Zusammenarbeit mit Menschen aus anderen Kulturen nutzen.

### Ihr Nutzen

- Sie sind sich Ihrer eigenen ethischen Grundhaltung bewusst und können diese als Handlungs- und Entscheidungshilfe nutzen.
- Dadurch erleben Sie sich als authentischer, freier und fühlen sich gesünder. Dies erleichtert Ihnen die Zusammenarbeit mit anderen.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen - Basis des Projektes „Weltethos“.
- Reflektieren eigener Werte und der in „Weltethos“ genannten Aspekte z.B. „Menschlichkeit“, „Wahrhaftigkeit“ in Ihrem eigenen Leben: was bedeuten Ihnen diese, wie leben Sie diese bisher, wie wollen Sie diese künftig leben und bewusst nutzen?
- Auswirkungen von „Weltethos“ auf Ihre innere Haltung gegenüber verschiedenen Situationen.
- Möglichkeiten bei Kollision Ihrer Werte mit Sachzwängen: den persönlichen Spielraum verantwortlich nutzen.
- Anwenden auf Situationsbeispiele aus Ihrem Berufs- und Lebensalltag – z.B. Konfliktsituationen, Entscheidungssituationen, komplexe Situationen mit Menschen aus anderen Kulturen und Ausarbeiten der Umsetzung in Ihren Berufsalltag

### Methoden

Ein abwechslungsreicher, anregender Mix aus anschaulichem Input, Erfahrungsaustausch, Reflexion, gedanklichen Übungen und Gesprächssimulationen.

#### Zielgruppe

Alle  
Kollegen/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max.12  
Teilnehmende

# IPOS

Institut für  
Personalförderung  
und Organisations-  
entwicklung

[info@IPOS-Institut.de](mailto:info@IPOS-Institut.de)  
[www.IPOS-Institut.de](http://www.IPOS-Institut.de)

## Für konkrete Zielgruppen

**IPOS-Seminarangebote  
für die aktuellen  
und kommenden  
Herausforderungen  
in der Arbeitswelt**

## Gespräche im Rahmen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) konstruktiv, transparent und ressourcenorientiert gestalten und führen

### Ziele

- Sie kennen die besonderen Erfolgsfaktoren des BEM-Gespräches und
- können Gespräche im BEM-Kompetenzteam konstruktiv, wertschätzend und zielführend gestalten.

### Ihr Nutzen

Sie tragen zur Gesundheitsförderung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit innerhalb Ihres Bereiches bei.

### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Ziele des BEMs und gesetzliche Grundlagen.
- Konstruktive, ressourcenorientierte, mediative Gesprächshaltung im BEM-Gespräch – Besonderheiten des BEM-Gesprächs.
- Sensible Gesprächsvorbereitung.
- Bewährter Ablauf: Begrüßung, Eröffnung, Zielsetzung, Handlungsbedarf erkennen und besprechen, Maßnahmen planen.
- Günstige Gesprächstechniken kennen und anwenden.
- Systematisches Training unterschiedlicher Gesprächsphasen.
- Umgang mit schwierigen Situationen und als schwierig empfundenen Gesprächspartnerinnen/Gesprächspartnern.
- Beachten von systemischen Aspekten.
- Ergebnisse festhalten und verbindliche Absprachen treffen.

### Methoden

An den Zielen und Anliegen der Teilnehmenden ausgerichtete Vorgehensweise mit einem abwechslungsreichen, anregenden Ablauf aus gezieltem Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit und Gesprächssimulationen in wechselnden Rollen.

#### Zielgruppe

Personalverantwortliche, Vorgesetzte, Personalvertretung, Schwerbehindertenvertretung, Gleichstellungsbeauftragte, BEM-Verantwortliche Und andere am BEM-Gespräch beteiligte

#### Dauer

2 -3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Gezieltes Zeitmanagement für Teilzeitkräfte

„In der Ruhe liegt die Kraft“ oder  
„Konzentration auf das Wesentliche“

### Ziel

- Sie sind sich der besonderen Herausforderungen, die die Rahmenbedingung „Teilzeitarbeit“ mit sich bringt klar bewusst: Informationsfluss, Socializing, „Schichtübergabe“, Zeitpunkt von Teambesprechungen, Umgang mit Vorurteilen gegenüber Teilzeitarbeit, Erfordernis eines pünktlichen Arbeitsendes, Verdichtung von Anfragen....
- Sie haben für sich und Ihren speziellen Arbeitsplatz passende Möglichkeiten gefunden, diese leichter zu meistern.

### Ihr Nutzen

Sie

- können gelassener Ihre Arbeitszeit effizient nutzen und daher Ihre Arbeitsziele leichter erreichen.
- reduzieren persönliches Stressempfinden und tragen so langfristig zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

### Inhalte

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Reflexion Ihres aktueller Status Quo in Ihrer konkreten Teilzeitarbeit: Persönliche Herausforderungen, Zeitfallen und Zeitdiebe, beeinflussende Teamkonstellationen oder andere wesentliche Rahmenbedingungen....
- Erfolgreiche Strategien um mit dieser Konstellation transparent und professionell umzugehen: Zielbestimmung, Anforderungen von außen und eigener Anspruch, Umgang mit „schlechtem Gewissen“, Prioritätensetzung, Pareto-Prinzip, Zeitklärung, Fokussierung, souverän Grenzen wahrnehmen, anerkennen und setzen, das Konzept der „stillen Stunde“, gezielte Anpassung des eigenen Arbeitsstils, Vereinfachen des Informationsflusses und von Absprachen ...
- Bewährte Möglichkeiten um Abschalten und Auftanken alltagstauglich in das eigene Leben und die eigene Work-Life-Balance zu integrieren.
- Erarbeiten der erfolgreichen Umsetzung in Ihrem Arbeitsalltag.

### Methoden

Eine abwechslungsreiche, anregende Kombination aus Reflexion des eigenen Arbeitsverhaltens/Zeitmanagementstils, Erfahrungsaustausch mit anderen Teilzeitkräften und gezieltem Input in einer konstruktiven Arbeitsatmosphäre – orientiert an Ihren individuellen Anliegen und Fragestellungen.

#### Zielgruppe

Teilzeitkräfte

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende



## Zwischen „Sandwich“ und „Spagat“ Die Herausforderung „zwei Arbeitsplätze innehaben“ erfolgreich meistern

### Ziel

Sie agieren im Spannungsfeld zwischen verschiedenen Erwartungen realistisch und zielorientiert. Sie nutzen bewährte Kommunikations-, Selbst- und Zeitmanagement Instrumente, um Problemstellungen konstruktiv zu klären und präventiv vorzugehen.

### Ihr Nutzen

Sie stärken Ihre eigene Gestaltungsfähigkeit, sorgen gut für sich selbst, achten auf Ihre Ressourcen und stärken dadurch den dauerhaften Erfolg an Ihren verschiedenen Arbeitsplätzen.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen in und für Ihre individuelle Arbeitssituation in den dazugehörigen Rahmenbedingungen.
- Spezielle Anforderungen und Herausforderungen für Mitarbeitende und Führungskräfte die zwei Arbeitsplätze innehaben. (Struktur, Organisation, Prioritäten, Teamkomponenten .... )
- Klären von Zielen/Aufträgen/Forderungen/Bedürfnissen an den verschiedenen Arbeitsplätzen und deren zeitliches und strukturelles Managen.
- Die eigene systemische und inhaltliche Situationsexpertise lohnend und vermittelnd einbringen.
- Spannungsfelder vorausschauend erkennen günstig damit umgehen.
- Konstruktives und präventives Umgehen mit Stress- und Belastungssituationen.
- Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen, die ebenfalls in dieser besonderen Situation „zwei Arbeitsplätze innehaben“ sind.
- Vorbereitung der Umsetzung in Ihre Berufspraxis.

### Methoden

Abwechslungsreicher Mix aus gezieltem Input, Gelegenheit zu individueller Reflexion, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Erfahrungsaustausch in einem positiven Seminarklima.

#### Zielgruppe

Mitarbeitende  
und  
Führungskräfte,  
die zwei  
Arbeitsplätze  
innehaben

#### Dauer

2 -3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Arbeits- und Lebensführung im „Doppel-Sandwich“ Ihre individuelle Antwort auf die Doppel-Herausforderung: „Führungskraft und Elternschaft“

### Ziel

Sie agieren im Spannungsfeld des „Doppelsandwich“ zwischen verschiedenen und sich gelegentlich widersprechenden Erwartungen realistisch, ziel-, prioritäts- und werteorientiert.

### Ihr Nutzen

Sie können entspannter leben und arbeiten.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Klären von verschiedenen Anforderungen aus den verschiedenen Rollen.
- Realistische Vorstellungen, perfektionistische Anforderungen an sich selbst und Umgang mit schlechtem Gewissen.
- Win-win Absprachen im systemischen Kontext beider Rollenfelder treffen.
- Spannungsfelder vorausschauend erkennen und mit diesen strategisch günstig umgehen.
- Vorbereitung der Umsetzung in die eigene Führungs- und Lebenspraxis.

### Methoden

Praxisorientiertes Vorgehen mit gezieltem Input, Gelegenheit zu individueller Reflexion, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, mentalen Übungen, Gesprächssimulationen in einem positiven Seminarklima.

#### Zielgruppe

Führungskräfte,  
die auch  
Eltern sind

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

# Kompetenz durch Psychologie im Sekretariat

## Professionell und souverän den Herausforderungen im Sekretariat begegnen

### Hintergrund und Ziel

Immer freundlich, zuvorkommend sein, alles im Griff und die Ruhe weg haben, Kummer-kasten für Kollegen/innen und gleichzeitig loyal gegenüber der/dem Vorgesetzten sein, jederzeit den richtigen Ton treffen und immer Fingerspitzengefühl zeigen.

Sie können – ausgestattet mit psychologischem Fachwissen - mit diesen vielfältigen und sich gelegentlich auch widersprechenden Erwartungen an Sekretariatsmitarbeiter/innen situationsangemessen und professionell umgehen.

### Ihr Nutzen

Sie haben Ihre persönlichen Kompetenzen in den Bereichen Kommunikation, Eigenverantwortung, Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie Abschalten und Entspannung durch bewährtes psychologisches Handwerkszeug erweitert. So können Sie auch in schwierigen Situationen gelassen agieren.

### Inhalt

- Ihre individuellen Zielen und Anliegen.
- Berechtigte Erwartungen erfüllen und sich von unangemessenen Erwartungen adäquat und mit sprachlichem Feingefühl abgrenzen.
- Unangemessener Kritik begrenzend und konstruktiv begegnen.
- Verschiedene Kommunikationsebenen bei Ihrem Gegenüber erkennen und diese selbst zielführend einsetzen.
- Sich selbst wichtig zunehmen und damit für eine Verbesserung der Zusammenarbeit sorgen.
- Eigene Verhaltensmuster erkennen und persönliche Fallstricke umgehen.
- Sich anbahnende Konflikte erkennen und frühzeitig klären.
- Eigene Kraftquellen nutzen und nach einem anstrengenden Tag gut abschalten.
- Ihre persönliche Umsetzungsstrategie für Ihren Arbeitsalltag entwickeln.

### Methoden

Abwechslungsreicher, intensiver Ablauf durch einen praxisorientierten Wechsel von Theorieinput, Reflexion, Gesprächssimulationen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit.

#### Zielgruppe

Sekretariats-  
Mitarbeiter/innen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

## Das letzte Arbeitsjahr gestaltend und wertschöpfend ausklingen lassen - das erste Jahr im Ruhestand erfüllend und gelassen starten

### Ziel

- Sie sind sich des enormen Wissens – Erfahrungs-, Beziehungs-, Struktur-Fachwissen - bewusst, das Sie in jahrelanger Berufstätigkeit erworben haben und verfügen über Möglichkeiten und Methoden dieses strukturiert und praktikabel an Ihre Nachfolger/innen weiterzugeben.
- Sie gestalten aktiv und zukunftsgestaltend Ihr letztes Arbeitsjahr.
- Sie bereiten sich aktiv, gemäß Ihrer individuellen Ziele und Werte auf Ihren Ruhestand vor.

### Ihr Nutzen

- Sie sind Ihrem Unternehmen/ihrer Organisation nachhaltig von Nutzen und erleichtern Ihrem Nachfolger/ihrer Nachfolgerin den Arbeitseinstieg.
- Ihr Wissen wird deutlich sichtbar und wirkt nach.

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Reflektieren Ihres Wissens: Erfahrungs-, Beziehungs-, Struktur-, und Fachwissen – in Bezug auf Ihre jetzige Tätigkeit und Ihrer Gestaltungs-/Verabschiedungsbedürfnisse innerhalb des verbleibenden Arbeitsjahres.
- Methoden der Weitergabe dieses Wissens an Nachfolger/innen: Interviewtechnik, „Arbeits-Biografie“, individuelles „Check“-Listen-System ... und Ihre Art der „Verabschiedung“ aus dem Berufsleben.
- Ihre Werte und Ziele für Ihren Ruhestand und Vorbereiten der aktiven Gestaltung desselben.
- Erarbeiten des Ihnen entsprechenden Weges der Wissensweitergabe in Zusammenarbeit mit Ihrem Vorgesetzten und Ihrer/m Nachfolger/in
- Erarbeiten Ihres individuellen Weges der Vorbereitung auf den Ruhestand.

### Methoden

Sehr praxisorientiertes Vorgehen mit Gelegenheit zu individueller Reflexion mit mentaler Einstimmung, Kleingruppenaustausch und Erproben der o.g. Methoden.

#### Zielgruppe

Mitarbeitende, die in 1 Jahr in Ruhestand gehen

#### Dauer

2 – 3 Tage

#### Gruppengröße

max. 12  
Teilnehmende

# IPOS

Institut für  
Personalförderung  
und Organisations-  
entwicklung

[info@IPOS-Institut.de](mailto:info@IPOS-Institut.de)  
[www.IPOS-Institut.de](http://www.IPOS-Institut.de)

## Für ganze Teams

**IPOS-Seminarangebote  
für die aktuellen  
und kommenden  
Herausforderungen  
in der Arbeitswelt**

## „Wertschätzende Kommunikation“ im Team kultivieren

### Ziel

- Sie verfügen in Ihrem Team als Ganzes über die Möglichkeit in Bedürfnissen statt in Bewertungen zu denken und eröffnen sich daher neue Freiheitsgrade in Ihrer gemeinsamen Kommunikation.
- Sie können gemeinsam mit Teamkonflikten offen, aktiv und konstruktiv umgehen.

### Ihr Nutzen

- Die Zusammenarbeit und das Arbeitsklima profitieren positiv.
- Die Identifikation mit dem Team steigt und Sie erzielen eine noch positivere Außenwirkung.
- Die Zusammenarbeit mit anderen Bereichen wird erleichtert

### Inhalt

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen.
- Wertschätzung, Offenheit, Transparenz und Klarheit als günstige innere Kommunikationshaltung
- Wesentliche Grundprinzipien des Modells der „Wertschätzenden Kommunikation“ von Beate Brüggemeier: Selbstempathie, Fremdempathie, eigene Bedürfnisse, die Bedürfnisse anderer, Beobachtungen, Bitten und Danken.
- Praktische Anwendungsmöglichkeiten für die Kommunikation in Ihrem Team.
- Einladung zur Vereinbarung der „Wertschätzenden Kommunikation“ als gemeinsame Kommunikationsbasis in Ihrem Team.
- Entwickeln eines individuellen und teambezogenen Umsetzungsplans.

### Methoden

Abwechslungsreicher Ablauf durch einen sehr praxisorientierten Mix aus gezieltem Input, Reflexion, Gesprächssimulationen, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit und pragmatischen Eingehen auf Ihre konkreten Fragestellungen und die Anwendung für das ganze Team.

#### Zielgruppe

Ganze Teams

#### Dauer

1 Tag und 1  
Vertiefungstag  
nach  
6 – 8 Wochen

## Zusammenarbeit in neu zusammengesetzten Teams

### Ziel

- Sie fühlen sich als ein Team und sind sich einig über Ziele, Kommunikations- und Informations-, sowie Arbeitsweisen.
- erarbeiten sich eine gute Basis, um künftigen Herausforderungen gemeinsam mit Ihrem Team leichter zu begegnen.

### Ihr Nutzen

- Die Leistungsfähigkeit, die Arbeitszufriedenheit und das Teamklima werden positiv gestärkt.
- Sie werden von außen als „ein Team“ wahrgenommen.

### Inhalte/Ablauf

- Ihre individuellen Ziele und\$ Anliegen für den Team-Tag.
- Erfolgsfaktoren erfolgreicher Teams: Gruppenphasen, Teamkriterien.
- Reflektieren der bisherigen Teamkulturen in den ursprünglichen Teams bzgl. Informations- und Kommunikationswege ....
- Erarbeiten einer gemeinsamen Teamkultur mit gemeinsamen Erfolgskriterien:

Wir sind ....., Wir haben folgende gemeinsamen Ziele ....Wir arbeiten auf .... Weise,  
Wir geben Informationen folgendermaßen weiter ...

### Methoden

- Maßgeschneiderter und Ihren Ziel- und Anliegen angepasster Team-Tag mit einer darauf abgestimmten Methodenauswahl.
- Gezielter, prägnanter Input für vertieftes Verständnis, Einsatz von Einschätzungsskalen, Selbstreflexionsphasen, Gruppenarbeit, Moderation zu konkreten Fragestellungen....,

#### Zielgruppe

Neu zusammengesetzte Teams

#### Dauer

1 Tag und ggf.  
ein  
Vertiefungstag  
nach 6 – 8  
Wochen



# Interne Kundenorientierung im Team

## Ziel

- Sie sind sensibilisiert dafür, dass ein Bewusstsein für interne Kunden- und Service-Orientierung das Teamklima entscheidend verbessert und die Arbeitsqualität fördert.
- Sie kennen Methoden und Ansatzpunkte den gegenseitigen „Service“ zu verbessern und zu erleichtern.

## Ihr Nutzen

Sie verbessern dadurch die Wirkung auf Ihre externen Kunden und damit die wahrgenommene Qualität Ihrer Dienstleistung.

## Inhalte/Ablauf

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen für den Team-Tag.
- Was ist interne Kundenorientierung?
- Gegenseitige Wertschätzung im Team: Was läuft ganz konkret bereits sehr gut in der internen Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Teammitgliedern?
- Welche konkreten Wünsche bestehen zur Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen einzelnen Teammitgliedern? Welche konkreten Bedürfnisse und Ziele würden durch diese Verbesserung erfüllt?
- Inwieweit ist das jeweilige Gegenüber bereit diese Wünsche zur Verbesserung der Zusammenarbeit zu erfüllen?  
Ab wann? Wie?
- Welche positiven Auswirkungen entstehen dadurch für die „externe“ Kundenorientierung?
- Erarbeiten persönlicher Umsetzungspläne für den Arbeitsalltag.

## Methoden

Intensiver, maßgeschneiderter und Ihren Ziel- und Anliegen angepasster Team-Tag mit einer darauf abgestimmten Methodenauswahl: Gezielter, prägnanter Input für vertieftes Verständnis, Selbstreflexionsphasen, Gruppenarbeit, Arbeit in Zweier-Gruppen, Moderation zu konkreten Fragestellungen....,

### Zielgruppe

Jeweils 1  
Team/Abteilung

### Dauer

1 Tag und 1  
Vertiefungstag  
nach 6 – 8  
Wochen

# Teamqualifizierung für altersgemischte Teams Motivation und Leistungsfähigkeit nachhaltig leben

## Ziel

- Sie kennen die Stärken von altersgemischten Teams und
- können mit den damit einhergehenden Herausforderungen professionell und kompetent umgehen.

## Ihr Nutzen

Sie steigern Ihre demografische Kompetenz und verbessern Ihre Teamfähigkeit im Hinblick auf den souveränen Umgang mit „Vielfalt im Team“.

## Inhalte/Ablauf

- Ihre individuellen Ziele und Anliegen für den Team-Tag.
- Besondere Herausforderungen in altersgemischten Teams.
- „Vorurteile“ gegenüber verschiedenen Generationen und Überprüfen bzw. Relativieren von deren Wahrheitsgehalt.
- Die besonderen Stärken verschiedener Generationen in der Arbeitswelt: Unterschiede, Gemeinsamkeiten, Möglichkeiten von Ausgleich und Ergänzung bzw. gegenseitiger Bereicherung.
- Individuelle Möglichkeiten langfristig Motivation und Leistungsbereitschaft zu erhalten.
- Anwenden auf sich selbst und das eigene Team sowie Erarbeiten von konstruktiven, nutzbringenden „Nachurteilen“

## Methoden

- Maßgeschneiderter und Ihren Ziel- und Anliegen angepasster Team-Tag mit einer darauf abgestimmten Methodenauswahl.
- Gezielter, prägnanter Input für vertieftes Verständnis, Selbstreflexionsphasen, Gruppenarbeit, erlebnisorientierte Team-Methoden.

### Zielgruppe

Einzelne  
altersgemischte  
Teams

### Dauer

1 Tag und ggf.  
ein  
Vertiefungstag  
nach 6 – 8  
Wochen

## Bedarfsgerechte Teamentwicklung in aktuell schwierigen und herausfordernden Situationen

### Ziel

- Sie klären Ihre aktuellen Konflikte, Unstimmigkeiten, schwierigen Situationen in Ihrem Arbeitsteam – beispielsweise: Zusammenlegen von Teams, Integration neuer Teammitglieder, aufbrechende Konflikte im Team, Zieldifferenzen, gegenseitige Akzeptanzprobleme „,,„ und Sie
- erarbeiten sich eine gute Basis künftigen Herausforderungen gemeinsam mit Ihrem Team leichter zu begegnen.

### Ihr Nutzen

Die Leistungsfähigkeit, die Arbeitszufriedenheit und das Teamklima werden positiv gestärkt und damit ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsförderung geleistet.

### Inhalte/Ablauf

- In einem Vorabgespräch erfragen wir Ihre Anliegen und Ziele.
- Die Gesprächsergebnisse setzen wir in ein maßgeschneidertes. praxistaugliches Konzept für Sie und Ihr Team um.
- Beispielsweise in einem oder mehreren Teamtage ggf. mit Vorab- oder Zwischengesprächen mit Einzelnen oder allen Beteiligten.

### Methoden

- Maßgeschneiderter und Ihren Ziel- und Anliegen angepasster Teamprozess mit einer darauf abgestimmten Methodenauswahl.
- Einsatz von Einschätzungsskalen, Phasen von gezieltem Theorieinput, Selbstreflexionsphasen, Gruppenarbeit, Moderation zu konkreten Fragestellungen....,

#### Zielgruppe

Teams in herausfordernden oder schwierigen Situationen

#### Dauer

Je nach Bedarf

## **IPOS-Transferangebot: Individuell und interaktiv**

**IPOS-Seminarangebote  
für die aktuellen  
und kommenden  
Herausforderungen  
in der Arbeitswelt**

## **IPOS-Transferangebot: Individuell und interaktiv**

Damit bringen Sie Ihre Seminar-Erkenntnisse  
noch leichter - konsequent und gewinnbringend -  
in Ihren Arbeits- und Lebensalltag

### **Ziel**

Seminarerkenntnisse leichter in den Arbeitsalltag übertragen.

### **Ihr Nutzen**

Sie profitieren noch intensiver aus einer Seminarteilnahme.

### **Ihre Zeit- und Gedanken-Investition**

- 10-Minuten-Umsetzungs-Impuls täglich während der ersten Woche nach dem Seminar.
- 5-Minuten-Umsetzungs-Impuls 2 x wöchentlich während der zwei darauffolgenden Wochen.
- 5-Minuten-Umsetzungsimpuls 1 x wöchentlich während der zwei daran anschließenden Wochen.

### **Module**

Folgende zwei Module, die im Folgenden näher beschrieben werden, können Sie individuell einzeln oder zusammen buchen.

- Individuelles, interaktives Online-Coaching:  
Gezielt ausgewählte Online-Impulse per Mail.
- Persönliches Coaching: 2 Stunden:  
maßgeschneiderte Begleitung.

### **Zielgruppe**

Teilnehmende  
von IPOS-  
Seminaren

### **Zeitraum**

Während fünf  
Wochen im  
Anschluss an die  
Teilnahme an  
einem IPOS-  
Seminar

## Modul 1: Individuelles, interaktives Online-Coaching

### Gezielt ausgewählte Online-Impulse per Mail

Dieses Modul ist

- leicht in den persönlichen Arbeitsalltag integrierbar
- zeitlich flexibel
- unterstützt am Ball zu bleiben, indem es
- mit einer intensiven Phase beginnt und dann allmählich „ausschleicht“ damit sich neue Verhaltensmuster – und Strategien leichter etablieren.

### Ablauf:

#### 1. Woche nach dem Seminar

- Sie werden per Mail an Ihr individuelles im Seminar gestecktes Umsetzungsziel erinnert.
- Sie erhalten in der ersten Woche nach dem Seminar täglich (jeweils an den Werktagen) ein bis zwei anschauliche, übersichtliche und einprägsame Erinnerungsanker zu den Seminarinhalten von Ihrer Trainerin.
- Sie haben Gelegenheit direkt mit Ihrer Trainerin per Mail in Kontakt zu treten:
  - Sie können Ihrer Trainerin per Mail mitteilen, was Sie konkret bereits umgesetzt und welche Erfahrungen Sie dabei gemacht haben.
  - Auf Wunsch erhalten Sie persönliches Feedback/Unterstützung von Ihrer Trainerin per Mail.  
Sie haben außerdem die Möglichkeit Ihrer Trainerin per Mail Fragen zu stellen, die bei der Umsetzung entstanden sind und gezielte Mail-Antworten von Ihr zu erhalten.

#### 2. und 3. Woche nach dem Seminar

- wie unter „1. Woche nach dem Seminar“ beschrieben mit dem Unterschied, dass Sie zwei Mal wöchentlich einen Erinnerungsanker mit Impuls per Mail erhalten.

#### 4. und 5. Woche nach dem Seminar

- wie unter „1. Woche nach dem Seminar“ beschrieben mit dem Unterschied, dass Sie einmal wöchentlich einen Erinnerungsanker mit Impuls per Mail erhalten.

## Modul 2: Persönliches Coaching - Dauer: 2 Stunden

### Maßgeschneiderte Begleitung (Ort: Ditzingen).

Dieses Modul zeichnet sich aus durch

- maßgeschneiderte Begleitung
- optimale persönliche An-/ und Verknüpfung zwischen den Lernerfahrungen im Seminar und Ihren vertiefenden (Umsetzungs-) Themen im Coaching.

Ergänzend oder alternativ zum individuellen, interaktiven Online-Coaching erhalten Sie in einem persönlichen Coaching Gelegenheit

- komplexere Themenstellungen/Situationen, die den Seminarrahmen sprengen würden,
- sowie Themen, die sich nicht für die Besprechung in einer Seminargruppe eignen (z.B. weil Sie die Anonymität beteiligter Personen wahren wollen oder Sie persönliche Inhalte/Situationen/Zusammenhänge ansprechen/klären wollen, die Sie nicht in einer Gruppe austauschen möchten.)

### Ablauf

Sie nennen Ihr Ziel und Anliegen für die Vertiefung der Seminarinhalte und deren Anwendung in Ihrem konkreten Arbeits- und Lebensalltag. Diesen entsprechend erhalten Sie maßgeschneiderte, konkrete Unterstützung mit der Gelegenheit

- Situationen und Zusammenhänge zu analysieren und zu konkretisieren,
- ein vertieftes Verständnis zu entwickeln,
- praxistaugliche Lösungen sowie
- Umsetzungsstrategien zu erarbeiten und
- in Gesprächssimulationen zu erproben.
- Zusätzlich wird Ihre individuelle Umsetzungskompetenz – auch im Hinblick auf künftige Themen/Seminare noch weiter gesteigert.





