

WORK IN BALANCE

*BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG
EINZEL- & TEAMBERATUNG &-COACHING
TRAINING*

Inhaltsverzeichnis

SEMINARE, WORKSHOPS & SCHULUNGEN

Anti-Stress-Tag	4
Resilienz – Gestärkt durchs Leben	5
„Im-Puls“ – zum Wechselspiel von Aktivierung & Entspannung	6
„Dünne Haut oder dickes Fell?“	7
Energiemanagement – damit das Feuer nachhaltig brennt	8
Entspannte Reise ins Ich	9
Mind the Neck – Die etwas andere Rückenschule	10
Intelligenz braucht Ihren Rhythmus	11
Erholung?! – Das mach ich doch im Schlaf!	12
Kompass der Emotionen	13
Ihr Auftritt – sicher und stimmig	14
Kontroll-Organ Stimme	15
Kommunikation und Gesprächsführung	17
Umgang mit Aggression & Gewaltprävention	18
Kollegiale Beratung	19

GESUNDHEITSCOACHING, SUPERVISION & COACHING

Gesundheitscoaching & Stresskompetenztraining	22
Ruhe & Kraft – Mentalcoaching & Selbstkompetenztraining	22
Supervision	24
Coaching	24

TRAININGSPROGRAMME

K.R.A.F.T. – Kompetenzen.Ressourcen.Achtsamkeit fördern & trainieren	26
Soziales Kompetenztraining für Jugendliche & Lehrlinge	27

SEMINARE, WORKSHOPS UND SCHULUNGEN

Betriebliche Gesundheitsförderung
Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung
Methodenkompetenz

ANTI-STRESS-TAG

Wo und wie sich Stress bei mir bemerkbar macht

Dauer: Workshop 3 + 4 UE (an zwei Tagen)

zuzüglich Diagnostik 45 Min / TeilnehmerIn

Stresserleben ist so vielfältig wie die Stress verursachenden Belastungen selbst. Trotz gleicher physiologischer Reaktionen, hat jede/r ihre/seine spezielle „Achillesferse“ – die eine hat Rückenschmerz, der andere Bluthochdruck. Mit Hilfe von Biofeedback können Stressfaktoren ermittelt und die spezifischen Reaktionsweisen per Computer sichtbar gemacht werden.

Diese Kombination aus Workshop und individueller Stress-Diagnostik mit Beratung startet mit einer halbtägigen Einführung in die Grundlagen des psychophysiologischen Stressgeschehens und Diagnostik mittels Biofeedback-Technologie. Danach folgt für alle TeilnehmerInnen eine Biofeedback-Stress-Messung, um individuelle Stressbelastung und die spezifischen Reaktionsweisen (Herz-Kreislauf-System, Muskulatur, Atmung) sichtbar zu machen. Manches Aha-Erlebnis wird so geschaffen, neue Sichtweisen auf das eigene innere Erleben werden ermöglicht. Derart sensibilisiert für die persönlichen Stressoren und „Achillesfersen“ werden Zusammenhänge zu eventuell bereits bestehenden (stressbedingten) Beschwerden hergestellt und Trainingsansätze besprochen.

Im zweiten Teil des Workshops werden eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden und Techniken zur Stressreduktion vorgestellt und im „Selbstversuch“ erprobt.

Ziele & Nutzen

- Steigerung des Bewusstseins für Zusammenhänge zwischen (psychischem) Stress und körperlichen Reaktionen
- Sensibilisierung für persönliche Stressauslöser & körperliche „Schwachstellen“
- Kennenlernen schnell und langfristig wirksamer Entspannungstechniken für Arbeit und Alltag
- Erkenntnis, welche Methode aufgrund der Biofeedback-Ergebnisse, die für mich passende ist

Inhalte

- Grundlagen des psycho-physiologischen Stressgeschehens
- Einführung in Biofeedback als Methode der Stressmessung
- Individuelle psychophysiologische Stressmessung mit Biofeedback
- Besprechung der Ergebnisse und Trainingsempfehlungen
- Interventionen & Übungen zur Akutentstressung & Stressprophylaxe (Muskel- & Atementspannung, Autogenes Training & Imagination)

RESILIENZ – GESTÄRKT DURCHS LEBEN

Widerstands- und Bewältigungskompetenz in Stress- und Krisenzeiten

Dauer: mind. 8 UE

Warum können manche Menschen widrige Erlebnisse, Schicksalsschläge oder andere Belastungsfaktoren gut verkraften oder sogar gestärkt aus diesen Erfahrungen hervor gehen, während bei anderen der große Kräfteverschleiß die körperlich-seelische Gesundheit beeinträchtigt. Warum sind einige Menschen „widerstandsfähiger“ als andere?

Sogenannte Resilienzfaktoren beschreiben diese seelische Widerstandsfähigkeit. Kernkompetenzen wie Lösungsorientierung, Optimismus, Akzeptanz sowie Handlungsfaktoren wie Selbstverantwortung und -regulation oder auch das soziale Netzwerk und die Zukunftsgestaltung bestimmen, ob Belastungen zu Dauerstress, Burnout oder anderen (psychischen) Krankheiten führen.

Ein besonderer Faktor bei der Entwicklung all dieser Kompetenzen besteht vorrangig darin, dem Prinzip der Achtsamkeit folgend, sich emotionaler und körperlicher Befindlichkeiten und persönlicher Bedürfnisse bewusst zu werden. Dies gilt sowohl in „ruhigen“ Zeiten, als auch in „stürmischen“ Phasen des Lebens.

Ziele & Nutzen

- Wissen um die Bedeutung von Resilienzfaktoren
- Sensibilisierung und Reflexion eigener Resilienzfaktoren
- Erweiterung von Möglichkeiten zur Förderung von Resilienz (er)kennen
- Schutz- & Risikofaktoren auf kognitiver, mentaler und psycho-sozialer Ebene praktisch anwenden können
- Erkennen und beeinflussen der direkten Verbindung zwischen Resilienz und körperlichem, emotionalem und mentalem Wohlbefinden – „Krise als Chance“

Inhalte

- Resilienz – *Begriffsklärung und Dimensionen*
- Grundhaltungen der Resilienz – *Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung*
- Handlungsfaktoren der Resilienz – *Selbstregulierung, Selbstverantwortung, Beziehungen gestalten, Zukunft gestalten*
- Sensibilisierung für den persönlichen „Widerstands-Status“
- Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit in Zeiten der Krise

„IM-PULS“ – ZUM WECHSELSPIEL VON AKTIVIERUNG & ENTSPANNUNG

Dauer: mind. 8 UE

Im beruflichen wie auch privaten Alltag ist eine gesunde Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen die Voraussetzung für körperliche und emotionale Gesundheit. Der Berufsalltag bietet jedoch nicht immer Zeit für den notwendigen Spannungsabbau bzw. Möglichkeiten, akute Stressbelastungen wieder zu reduzieren. Anfänglich werden zunehmende Anspannung oder Beeinträchtigungen der Denkleistung gar nicht wahrgenommen, bemerkbar sind oft erst später „Verspannungen“, zunehmende Aufmerksamkeitsfehler oder ein gereiztes Nervenkostüm.

Gleichzeitig werden aber in der beruflichen Rolle weiterhin Ansprüche an Konzentration, Ausdauer und Motivation gestellt und soziale Kompetenz sowie emotionale Ausgeglichenheit für überlegtes Handeln ständig gefordert.

Um die persönliche Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten braucht es allerdings neben negativ wirkenden „Disstress“ zunehmend energetisierenden und wohltuenden „Eustress“, sowie regelmäßige Einheiten von Kurzentspannung bzw. Erholungspausen nach akuten Belastungssituationen.

Ziele & Nutzen

- Bewusstsein für Eustress und Disstress entwickeln
- Identifizieren persönlicher Stressoren
- Aktives Entspannen und entspanntes Aktivieren anwenden können
- Wissen um schnell wirksame mentale und körperliche Soforthilfen im Stress
- Sensibilisierung für die Bedeutung von Entspannungsfähigkeit und Regeneration

Inhalte

- Stresskonzept – das Zusammenspiel von An- & Entspannung
- Sinn & Nutzen von Entspannung und Regeneration
- Achtsamkeit, Aktivierung & Entspannung fürs langfristige innere Gleichgewicht
- Mentaltechniken und Körperübungen zur Soforthilfe
- Entspannungstechniken für den Alltag

„DÜNNE HAUT ODER DICKES FELL?“

Wie Sie lernen, sich im Umgang mit Stress ein „Dickes Fell“ zuzulegen

Dauer: mind. 8 UE

Wir „fahren aus der Haut“, wenn unser Kollege schon wieder die Milch für den Kaffee aufgebraucht hat, wir bekommen „Gänsehaut“ bei schöner Musik, zeigen wir uns von Kritik emotional deutlich betroffen, so meint manch andere: „Du solltest dir einfach ein dickeres Fell zulegen“ – doch vielleicht „können wir nicht so einfach aus unserer Haut“.

Hinter diesen alltäglichen Redewendungen und Situationen stecken Stressfaktoren und Belastungsreaktionen, die uns „unter die Haut gehen“. Vielfältige Stressoren des Alltags wirken auf unseren gesamten Organismus ein und erzeugen Reaktionen auf körperlicher, emotionaler, mentaler und Verhaltensebene. Nicht immer sind wir uns der verursachenden Vorgänge und inneren Abläufe bewusst, die zu mehr oder weniger starken Stressreaktionen führen, sondern bemerken nur unangenehme Veränderungen in uns.

Der wohlgemeinte Rat mir „ein dickeres Fell zuzulegen“ bedeutet somit nichts anderes, als die eigenen Belastungsfaktoren und Reaktionsmuster zu erkennen, um individuell darauf einwirken und gegensteuern zu können. Diese Interventionstechniken sind genauso vielfältig wie die Reaktionsmuster selbst und setzen auf körperlicher, mentaler, emotionaler und Verhaltensebene an.

Ziele & Nutzen

- Bewusstsein und Verständnis für das ständige Zusammenspiel von Psyche, Hormonen, Immunsystem, sozialen Beziehungen und Gehirn entwickeln – insbesondere im Stresserleben
- Reizen weniger ausgeliefert sein, persönliche Risikofaktoren kennen lernen, sich dabei mit „blinden Flecken“ und körperlichen Schwachpunkten vertraut machen
- Belastungen frühzeitig wahrnehmen, subjektives Erleben reflektieren
- Mentale, emotionale oder körperliche Interventionen setzen, die Selbstregulation und Selbstheilungskräfte unterstützen
- Basis für Stress- und Gesundheitskompetenz und eine gute Burnout-Abwehr

Inhalte

- Psychoneuroimmunologie – Wie der Körper auf Stress reagiert
Das Zusammenspiel von „Leib & Seele“ – Was uns aus der Haut fahren lässt
- Stressbewältigungsvermögen – innere Antreiber & Denkmuster Neubewertungen
- Konstruktiver Umgang mit unseren Gefühlen
- Prinzip Achtsamkeit im (Arbeits)Alltag
- Schutz- & Risikofaktoren zur Stress- und Burnout-Prophylaxe

ENERGIEMANAGEMENT – DAMIT DAS FEUER NACHHALTIG BRENNT*Warnzeichen erkennen und Burnout verhindern*

Dauer: mind. 12 UE

Großer Einsatz, hochgesteckte Arbeitsziele und Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, sind wichtige Merkmale auf dem Weg zum beruflichen Erfolg. Um dabei nicht auszubrennen, sondern das eigene Feuer maßvoll am Brennen zu halten und damit langfristig leistungsfähig und motiviert zu bleiben, gilt es, die persönliche Energie-Bilanz zu kennen – was saugt meine Energie auf, was bringt mir Energie? Die Balance zwischen geistiger Höchstleistung und Abschalten können, zwischen Vorankommen und Innehalten bildet die Basis.

Zur Prophylaxe von Dauerstress und Burnout ist es sehr wichtig, sich selbst Zeit und Raum zum Ausruhen und Regenerieren zu nehmen sowie Ausgleichsmöglichkeiten zur Arbeit zu finden. Aufmerksamkeit gezielt von dem Belastungsbereich wegzulenken sowie individuelle Möglichkeiten, Ruhe und Entspannung zu erfahren, wirken geistig und körperlich sehr entlastend. Neue Umgangsmöglichkeiten mit dem „Belastungsfaktor Arbeit“ zu finden, ergänzen die Möglichkeiten „das Feuer am Brennen zu halten“.

Ziele & Nutzen

- Sensibilisierung für persönliche Stress- und Burnout-Frühsignale
- Wissen über gesundheitserhaltendes vs. krankmachendes Arbeitsverhalten
- Entwicklung erster Schritte für das persönliche Energiemanagement
- Kompetenzerweiterung im Umgang mit Emotionen wie Ärger, Wut, Angst, etc.
- sich selbst auf den Ebenen Körper/Seele/Geist/Sinn unterstützen zu können

Inhalte

- Frühwarnzeichen und Stufen des Burnout-Verlaufs
- (Dauer-)Stress – die körperliche Dimension von Burnout
- Energiebilanz-Modell
- Persönliche Standortbestimmung – Schutz- und Risikofaktoren
- Prophylaxe – Persönliche Ressourcen zu Ausgleich und Regeneration

ENTSPANNTE REISE INS ICH

Entspannung und Ressourcenstärkung mit Biofeedback

Dauer: mind. 8 UE

Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sind sinnvolle Methoden in der Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. Leider scheitert es oft an mangelndem Trainingsehrgeiz, dass sich Langzeiteffekte und nachhaltige Wirkungen einstellen können.

Biofeedback fördert das Bewusstsein für eine differenzierte Wahrnehmung von „Entspannung“ auf einzelne Körpersysteme. Was sich oft der eigenen Wahrnehmung entzieht, wird erst mit Hilfe dieser Methode sicht- und hörbar und somit intensiver erlebbar. Kleinste Veränderungen und unmittelbare Effekte werden derart wahrnehmbar – der Blutdruck sinkt, kalte Hände erwärmen sich, Muskeln lassen locker (mitunter da wo gar keine Muskeln vermutet wurden!). Die TeilnehmerInnen werden sensibel dafür, wie schnell und wo genau unterschiedliche Entspannungstechniken wirksam werden, das Bewusstsein für Zusammenhänge im Körper und der Sinn für Körperreaktionen wird geschärft.

Erst durch das regelmäßige Training werden langfristig innere Ressourcen aufgebaut und gestärkt, der Organismus wird widerstandsfähiger gegen Stress und Krankheiten und regeneriert nach Belastungen schneller.

Ziele & Nutzen

- Wissen um Zusammenhänge zwischen Stress, Entspannung und Gesundheit
- Sensibilisierung für die Wahrnehmung körperlicher Entspannungsreaktionen
- Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungstechniken
- Schaffen von Bewusstsein für die Vielfalt und spezifische Wirkweise der unterschiedlichen Methoden
- Aufbau von Trainingsmotivation

Inhalte

- Psychophysiologische Grundlagen von Stress und Entspannung
- Merkmale von Anspannung und Entspannung
- Biofeedback – sichtbare Psychophysiologie
- Entspannungstechniken als kurz- & langfristige Ressourcen

MIND THE NECK – DIE ETWAS ANDERE RÜCKENSCHULE

Mit mehr Achtsamkeit zu entspannten Schultern & gelöstem Nacken

Dauer: 6 UE

Evolutionsbiologisch betrachtet zeichnet sich unser Schulter- und Nackenbereich dadurch aus, dass bei Gefahrensituationen reflektorisch mit dem Anspannen der betreffenden Muskulatur unsere sensibelsten Körperteile – das Genick und die Kehle – geschützt werden. Während tausender Jahre hat dieses Phänomen unser Überleben gesichert, nun sind bestehen die „Gefahren“ allerdings aus Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, psychosozialem Stress oder Bewegungsmangel wodurch dieser Reflex langfristig selbst zur Belastung werden kann.

Dieses (Stress)Reaktionsprinzip ist weiterhin wichtig, problematisch wird es, wenn die auslösenden Faktoren nicht, dafür aber „unerklärliche Verspannungen“ wahrgenommen werden. Vielfach hat der Mensch verlernt Körpersignale wahrzunehmen und richtig zu deuten. Aufgrund mangelnder Sensibilisierung werden so Vorboten und erste Anzeichen oft nicht bemerkt, erst die Folgen sind spürbar. Der Vorbeugung dienende Maßnahmen sind somit unabdingbar an eine Verbesserung der Körperwahrnehmung gebunden.

Lernpsychologisch betrachtet erfordert die Wahrnehmungssensibilisierung die Fähigkeit ein inneres Signal zu registrieren – also eine „neue“ Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Diese Aufmerksamkeitsumlenkung benötigt zu Lernbeginn oft ein externes und unmittelbares Signal. Biofeedback bietet genau diese Hilfestellung.

Ziele & Nutzen

- Wissen um die Bedeutung von Stress als Überlebensprinzip
- Entwickeln von Verständnis für Wechselspiel zwischen psychischer Befindlichkeit, Emotion und Muskelanspannung im Schulter–Nackebereich
- Kennenlernen und Erarbeiten von Gegenmaßnahmen zur Entlastung bei Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich
- Förderung bzw. Verbesserung der Achtsamkeit als Stressprävention

Inhalte

- Physiologie & Anatomie –zur besonderen Funktion von Schulter- und Nackenbereich
- Stress–Sensibilisierung – wenn die Anspannung im Nacken sitzt
- „Mind the Neck“ – die (Muskel)Kraft der Gedanken
- Muskeltonus – eine Frage der inneren & äußeren Haltung
- Achtsamkeit – bewusstes Wahrnehmen von Veränderungsprozessen
- Wirksame Entspannungstechniken im (Arbeits)Alltag

IMPULS – INTELLIGENZ BRAUCHT IHREN RHYTHMUS

Über innere und äußere Rhythmen zur Stärkung des ganzhirnigen Denkens

Dauer: mind. 8 UE

Unser Körper spielt beim Denken eine wichtige Rolle: sind wir müde oder erschöpft, wird jede (Denk)Arbeit zur Mühe. Ist unser Organismus von Stresshormonen überschwemmt, können wir nicht mehr gut auf unser Wissen zurückgreifen und werden fehleranfälliger. Fühlen wir uns hingegen ausgerastet und entspannt, lernen wir leicht, können Herausforderungen neugierig begegnen und auch kreative Lösungswege finden.

Fehlende Erholungszeiten, ein gestörter Schlaf und „einseitiges“ Denken senken die Leistungsfähigkeit und mindern die Lebensqualität. Kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Gedächtnis, Aufmerksamkeit benötigen mentale und körperliche Fitness und damit einhergehend einen guten Schlaf, „ganzhirniges“ Denken und das entsprechende Pausenmanagement mit Berücksichtigung biologischer Rhythmen.

Spezielle mentale und Körpertechniken zur Reduktion von akuten Stressreaktionen („Stress-Reducer“) helfen dem gestressten Gehirn wieder zu Gelassenheit und voller Leistungsfähigkeit, während die geregelte Pausenplanung zum gesunden Energiemanagement verhilft.

Ziele & Nutzen

- Verständnis für Denkprozesse unter Ruhe- und Stressbedingungen
- Verständnis von Stress-Grundlagen, Sinn und Folgen von Dauerstress
- Reflexion und bewussterer Umgang mit persönlichen Rhythmen (Pausenmanagement, Entspannung, Schlafhygiene etc.)
- Verbesserung der mentalen Konzentrations- und Leistungsfähigkeit über so manches mentale Tief hinweg

Inhalte

- Kognition und Konzentration – wie Denken funktioniert
- Das gestresste Gehirn oder der Säbelzahn timer im Kopf – warum Stress das Denken stört und sich auf die Konzentration auswirkt
- Ursachen und Risikofaktoren von Denk- & Konzentrationsstörungen
- „Die liegende Acht kreuzt“ – Brain-Gym und Stress-Reducer zur Verbesserung der Konzentration im Arbeitsalltag
- Chronobiologische Rhythmen in den Arbeitsalltag integrieren

ERHOLUNG?! – DAS MACH ICH DOCH IM SCHLAF!

Mittels Schlafhygiene zum gesunden und regenerativen Schlaf

Dauer: 8 UE

Wechsel- oder Schichtdienst, Sorgen oder Ängste, unruhige Gedanken und Beine führen häufig zu einem problematischen Schlafverhalten – das Einschlafen dauert länger, Tiefschlafphasen fehlen, der Schlaf ist von Wachphasen unterbrochen. Der Schlaf wird generell nicht mehr als erholsam empfunden – was er in dieser Form auf Dauer auch nicht mehr sein kann.

Schlaf ist nicht nur die Abwesenheit von Wachheit, sondern ein hoch komplexer Zustand, der Regeneration, Krankheitsabwehr, Lernen und Wachstum sowie Stressresistenz und jede Form der Konzentrationsfähigkeit fördert. Ein gestörter Schlaf hingegen senkt die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, mindert die Lebensqualität und macht in seiner chronischen Form letztendlich auch krank. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, depressive Verstimmungen oder auch chronische Erschöpfung und Burnout können die Konsequenz unzureichender Erholung im Schlaf sein.

In diesem Workshop wird geklärt, was optimaler Weise passiert, wenn man schläft und warum das manchmal nicht mehr möglich ist.

Ziele & Nutzen

- Wissen um die Bedeutung gesunden Schlafes für Erholung & Leistungsfähigkeit
- Erkennen des Zusammenhanges zwischen Stressfaktoren und Schlafstörungen
- Schaffen von Verständnis für die Auswirkungen gestörten Schlafes auf körperlicher, emotionaler, mentaler und Verhaltens-Ebene
- Reflexion des persönlichen Schlafverhaltens
- Entwickeln schlafförderlicher Rituale

Inhalte

- Das gestresste Gehirn oder der Säbelzahn tiger im Schlafzimmer – warum Stress den Schlaf stört
- Die Architektur des Schlafes – Sinn und Nutzen des Schlafrhythmus
- Ursachen und Risikofaktoren von Schlafstörungen
- Methoden der Schlafhygiene
- Atemtechniken und Herzkohärenz – förderliche Techniken für Entspannung, Schlaf und Regeneration

KOMPASS DER EMOTIONEN

Emotionsmanagement leicht gemacht

Dauer: mind. 8 UE

Emotionen werden oftmals als „Spiegel der Seele“ bezeichnet. Fakt ist: Emotionen sind essentielle Wegbegleiter unseres täglichen Lebens, sie geben uns Orientierung in Bezug auf uns selbst, auf andere Menschen sowie Situationen. Sie bringen uns in Alarmbereitschaft (z.B. durch das Gefühl der Angst), wenn Gefahr droht, zeigen uns aber auch deutlich, wenn bzw. wann wir uns rundum wohl fühlen, sowie mit uns und anderen im Einklang sind.

Mit Hilfe von Gefühlen kommen wir Bedürfnissen und persönlichen Werten auf die Spur. Manchmal scheinen wir von unseren Emotionen regelrecht überwältigt und dadurch handlungsunfähig, dann wiederum beflügeln sie uns und wir laufen zur Hochform auf. In Interaktionen können sie verbindend wirken, bergen aber auch Sprengstoffpotential in sich, sie können Kommunikation erschweren bzw. zum Abbruch bringen und Konflikte schüren.

In diesem Workshop geht es um die Ausbildung und Stärkung der emotionalen Kompetenz. Die TeilnehmerInnen entwickeln höhere Sensibilität in der Fähigkeit, Gefühle zu erkennen, die Botschaften ihrer Emotionen zu entschlüsseln und sie zu aktuellen Bedürfnissen in Bezug zu setzen. Diese Selbstregulation dient als eine wichtige Grundlage, um in schwierigen Situationen konstruktiv und kontrolliert handeln zu können.

Ziele & Nutzen

- Vertraut machen mit der persönlichen Gefühlswelt und den zugrunde liegenden Bedürfnissen
- Verständnis um die Gefühlsentstehung schaffen
- Entwicklung von Strategien zur Bedürfniserfüllung
- Erkennen des Zusammenhangs von Gefühlen und subjektiven Denkmustern und Wertesystemen
- Lernen, auf unangenehme Gefühle Einfluss zu nehmen
- Erleben von Selbstwirksamkeit und neuer Handlungskompetenz

Inhalte

- Sinn und Ursache von Gefühlen
- Das Ranking der Bedürfnisse
- Modell der Gefühlsentstehung nach Rosenberg
- Stresskonzept nach Lazarus
- Bewertung & kognitive Umstrukturierung
- Mentale und körperliche Copingstrategien

IHR AUFTRITT – SICHER UND STIMMIG

Zu den Grundlagen einer psycho-physiologischen Atmung und ökonomischen Sprechweise für VielrednerInnen

Dauer: mind. 8 UE

In jeder Vortragstätigkeit bzw. als TrainerIn oder SchulungsleiterIn zählt neben der Fachkompetenz ein ruhiger und sicherer Auftritt in Verbindung mit einer tragfähigen und deutlich verständlichen Stimme als wichtigstes Vermittlungsinstrument. Besondere Herausforderung liegt oftmals in der lang andauernden Beanspruchung der – oft zu wenig entspannten – Stimm- und Artikulationsorgane. Die Stimme soll über einen langen Zeitraum bis in die letzten Reihen verständlich und klar klingen, das Auftreten „be-stimmt“ wirken.

Um ein allzu rasches Ermüden der Stimme zu verhindern, den Atem nicht zu verlieren und das Klangbild zu erhalten, bedarf es im Wesentlichen der richtigen Atmung, Wissen um Stimmsitz und individueller Stimmlage, sowie Artikulationsvermögen und einer ausbalancierten inneren und äußeren Haltung.

Ziele & Nutzen

- Bewusstsein für die körperliche und psychische Dimension der gesunden Atmung
- Aufbau einer physiologisch geführten Sprechatmung
- Entwicklung einer ökonomischen, kehlkopfschonenden und tragfähigen Stimme
- Verbesserung von Deutlichkeit und Modulation
- Kennenlernen unterschiedlicher stimmhygienischer Maßnahmen
- Kontrolle über Atemrhythmus, Atemtiefe, Atemfrequenz
- Stresskompetenz anhand psycho-physiologischer Atemdimensionen

Inhalte

- Stimmbildung im Bezug zu Körperhaltung und –spannung
- Psycho-Physiologie und Formen der Atmung
- Atemwahrnehmung und –steuerung persönlicher Atemmuster
- Ziele und Wirkung von Atemtechniken – von der Dynamisierung zur Entspannung
- Indifferenzlage und Resonanzräume des Körpers
- Artikulationstechniken für mehr Deutlichkeit in der Sprechweise

KONTROLL-ORGAN STIMME – Haltung und Sicherheit in jeder Sprechsituation*Ein praxisnahes Stimmtraining für Kontrollorgane*

Dauer: mind. 2 Tage (16 UE)

Kontrollorgane und FahrscheinprüferInnen sind angesichts ihrer Funktion und Tätigkeit jeden Tag unter sehr spezifischen Bedingungen stimmlich im Einsatz. Schon alleine dieser Umstand macht es lohnenswert dem Gebrauch und der Wirkungsweise von Stimme mit Achtsamkeit zu begegnen.

Unter den besonderen Bedingungen einer hierarchisch strukturierten Interaktionssituation, wie sie für die Beziehung zwischen Kontrollorgan und Fahrgast bezeichnet werden kann, gewinnt das stimmliche Kommunikationsvermögen noch mehr an Bedeutung. Denn zur souveränen und zielgerichteten Bewältigung solcher oftmals herausfordernden – stressenden – Situationen braucht es auch ein Verständnis für die psychischen und emotionalen Aspekte in der Stimmgebung – denn Stress ist hörbar. Mit anderen Worten: Alleine schon in der Art und Weise wie wir sprechen und wie wir klingen, drücken sich unsere Stimmung, innere Haltung und Intention aus. Stimmklang und Sprechweise entscheiden mit darüber, wie wir wahrgenommen werden, welche Wirkung wir hinterlassen und wie sich die Beziehung zu unserem Gegenüber gestaltet.

Eine physiologisch optimierte Stimmbildung und Sprechweise folgt im Wesentlichen den Prinzipien Atmung, Stimmstütze, Körper- und Gähnspeicherung (Resonanz) sowie Stimmsitz (Artikulation). In der Beachtung und Umsetzung dieser Faktoren liegt einerseits das „Geheimnis“ einer wohlklingenden Stimme und beziehungsförderlichen Kommunikation, andererseits auch die Voraussetzung für einen ökonomischen, kehlkopfschonenden Stimmgebrauch sowie einer verständlichen Sprechweise.

Emotionaler Stress beeinflusst unsere Atmung, versetzt uns in – muskuläre – Anspannung und wirkt sich negativ auf Stimmklang, Stimmlage und meist auch auf unser Sprechtempo aus. Die jeweils beabsichtigte (stimmliche) Wirkung verfehlt unter solchen Bedingungen meist ihr Ziel. Zielorientiertes und überlegtes Handeln benötigt das Bewusstsein für psychisch-körperliche Zusammenhänge und Reaktionsmuster in Verbindung mit der Fähigkeit diesen „Störfaktoren“ konstruktiv zu begegnen.

Ziel & Nutzen

Das Bewusstsein für die körperliche und psychische Dimension einer der gesunden Physiologie folgenden Atmung und Stimmgebung im Wechsel von Entspannung und Anspannung wird gefördert. Im Sinne einer ökonomischen und kehlkopfschonenden Stimmbildung und Sprechweise werden die Sensibilität für das Zusammenspiel der beteiligten Sprech- und Artikulationsorgane geschärft, die individuelle Stimmlage und der optimale Stimmsitz trainiert. Die Stimmwirkung und -leistung werden gesteigert, ungünstige Sprechgewohnheiten korrigiert und mittels stimmhygienischen Maßnahmen möglichen Beschwerden vorgebeugt.

Die Atmung findet in doppelter Funktion Beachtung: Als Trägermedium der Stimme und als wichtige Ressource für eine starke innere Haltung gegen Anspannung und emotionalen Stress. Persönliche Stressreaktionsmuster und deren Auswirkung auf Stimmleistung und Klangbild werden identifiziert, die Selbstwahrnehmung in Bezug auf Atemmuster, Stimmsitz und Sprachbild gestärkt, die eigene Kommunikationswirkung reflektiert. In Verbindung mit dem Aufbau einer entsprechenden inneren und äußeren Haltung (mentale und körperorientierte Übungen) werden der situationsangepasste Einsatz stimmlicher Mittel geschult und die Sicherheit, in jeder Sprechsituation den richtigen Ton zu treffen, gefördert. Der stimmliche Auftritt gewinnt an Souveränität. Kommunikations- und Interaktionsprozesse im Sinne einer konstruktiven und wertschätzenden Begegnung können bewusst gesteuert werden.

Inhalte

- *Grundlagen der Stimmbildung – reflektorische Tiefenatmung, Stimmstütze und Stimmsitz*
- *Wohlfühlspannung beim Sprechen – mit ganzem Körpereinsatz zur vollen Stimme*
- *Indifferenzlage – Wege zur persönlichen Stimmlage*
- *Resonanzräume des Körpers – Wege zur klangvollen Stimme*
- *Artikulationstechniken – zu mehr Deutlichkeit in der Sprechweise*
- *Atemwahrnehmung und –steuerung – die persönlichen Atemmuster*
- *Psycho-Physiologie der Atmung – Einfluss von Emotionen auf Atemmuster*
- *Stressreaktionen – Wirkung von Emotionen und Atmung in der (stimmlichen) Interaktion*
- *Anatomie der Gefühle – von Wahrnehmung über Bewertung zur Emotion*
- *Der Wunsch nach Kontrolle – Bedürfniskonflikte in der hierarchischen Interaktion*
- *Achtsamkeit & Entspannung – Wege zu Ruhe und Gelassenheit*

KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG

wertschätzend – vertrauensbildend – ergebnisorientiert

Dauer: mind. 12 UE

Kommunikation birgt immer ein großes Potential an Missverständnissen und Konflikten in sich, gleichzeitig stellt sie aber ein ebenso wichtiges und vielfältiges Instrumentarium dar, um Vertrauen und Beziehung herzustellen, Werte zu vermitteln, Konflikten vorzubeugen u. Ä. In diesem Seminar vertiefen die TeilnehmerInnen aufbauend auf den Grundlagen der modernen Kommunikationstheorie Methoden der vertrauensbildenden Gesprächsführung. In einem sehr anwendungs- und praxisorientierten Setting werden zentrale Techniken wie Feedback oder das „Aktive Zuhören“ trainiert, mit der Möglichkeit, eigene Werthaltungen zu reflektieren, zwischen Beobachtung und Bewertung von Verhalten zu unterscheiden.

Gesprächsführungskompetenzen wie die praktische Anwendung des Modells „Anatomie einer Nachricht“, situationsangepasste Fragetechniken, Paraphrasieren und Verbalisieren sowie die Strukturierung eines (Beratungs)Gesprächs werden – wie auch die Berücksichtigung von nonverbaler Kommunikation und Körpersprache – anhand von Fallbeispielen erarbeitet und erprobt.

Einen speziellen Ansatz bildet die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg, die zwischenmenschliche Beziehungen und einen wertschätzenden Umgang miteinander in den Mittelpunkt stellt. Eigene und andere Bedürfnisse und Gefühle zu berücksichtigen und zu kommunizieren, sind dabei die besonderen Herausforderungen, für ein vertrauensbildende und wertschätzendes Miteinander.

Ziele & Nutzen

- Verständnis und Nutzen der Grundlagen und Prinzipien von Kommunikation
- Aufbau einer beziehungsförderlichen Haltung
- Kennenlernen hilfreicher Kommunikationstechniken
- Reflexion des persönlichen Kommunikationsverhaltens
- Integration von Gefühlen und Bedürfnissen im Kommunikationsprozess
- Erarbeiten eines zielgerichteten Gesprächsablaufs

Inhalte

- Kommunikationspsychologische Grundlagen im Sinne einer offenen und wertschätzenden Kommunikation (Schulz von Thun, Watzlawick, Satir etc.)
- Zirkularität menschlicher Interaktionen (Teufelskreise)
- Aktives Zuhören, Feedback, positive Sprache
- Grundlagen der zielorientierten und strukturierten Gesprächsführung
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Körpersprache als Wirkfaktor zwischenmenschlicher Kommunikation

UMGANG MIT AGGRESSION & GEWALTPRÄVENTION

Intervention & Handlungskompetenz im Berufsalltag

Dauer: mind. 8 UE

Aggression tritt in verschiedensten Facetten auf – von einer handgreiflichen Auseinandersetzung, über Vandalismus bis hin zum Streuen von Gerüchten oder Drohungen. Zu Beginn dieser Fortbildung setzen sich die TeilnehmerInnen mit den unterschiedlichen Formen und Ausprägungen von aggressiven Handlungen bzw. Verhalten auseinander.

Anhand von Fallbeispielen werden Ursachen und Entstehung aggressiven oder gewalttätigen Handelns analysiert und verschiedene Erklärungsansätze und Modelle vorgestellt, die biologische, psychische und soziale Faktoren berücksichtigen. Besondere Beachtung findet die Förderung kommunikativer Kompetenzen als wichtiges Werkzeug in der Prävention bzw. Deeskalation.

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen werden passende Interventionsmöglichkeiten für „brenzlige“ Situationen erarbeitet. Sehr praxisbezogen und mit Selbsterfahrungscharakter werden situative und intrapersonelle Bedingungen beleuchtet und die verschiedenen Anteile bzw. Rollen analysiert. „Interventionstypen“ können zugeordnet und „blinde Flecken“ erkannt werden.

Ziele & Nutzen

- Entwickeln von Verständnis für Ursachen und Entstehung aggressiven Verhaltens
- Reflexion des eigenen Anteils in Eskalationssituationen als Grundlage für das Erkennen von Selbstwirksamkeit und –kontrolle
- Aufbau einer beziehungsförderlichen Haltung und Kommunikation
- Erarbeiten konkreter Interventionsmöglichkeiten
- Konstruktiver Umgang mit Beleidigungen und verbalen Angriffen
- Erproben unterschiedlicher Strategien zur Deeskalation

Inhalte

- Begriffsbestimmung und Sensibilisierung für unterschiedliche Formen aggressiven Verhaltens
- Aggressionsfördernde & –hemmende Bedingungen (intrapersonell, situativ,..)
- (Neuro)Biologische, psychologische, soziale Erklärungsmodelle von Aggression und Gewalt
- Prozessmodelle & Interventionsmodelle bei Aggression und Gewalt
- Interventionstypen bei Aggression und Gewalt
- Entwicklung von Lösungsstrategien zur Prävention und Deeskalation

KOLLEGIALE BERATUNG*Problemlösungen gemeinsam entwickeln*

Dauer: mind. 16 UE

Vor einem systemisch-konstruktivistischen Hintergrund wird die Methode der kollegialen Beratung bzw. Intervision, anhand struktureller Konzepte nach Schulz von Thun und dem Heilsbronner Modell vorgestellt. Die entsprechenden Phasen eines solchen Beratungsprozesses werden praxisorientiert vertieft, mit dem Ziel es an interne Strukturen und Ressourcen anzugleichen. In diesem Rahmen werden Techniken und Methoden erprobt und erlernt, die später im kollegialen Beratungssetting Verwendung finden und die kommunikativen und interaktionellen Kompetenzen der TeilnehmerInnen erweitern. Dabei werden grundlegende Dimensionen und Merkmale der Kommunikation und einer beziehungsförderlichen Haltung (Bedürfnisse, Gefühle, Empathie, ..) als Basis für Reflexions-, Beratungs- und Gesprächskompetenz immer wieder bewusst gemacht, trainiert und vertieft.

Ziele & Nutzen

- Kennenlernen der Ziele, Inhalte, Phasen und Rahmenbedingungen des Tools „Kollegiale Beratung“
- Reflexion von Einsatzmöglichkeiten und Grenzen kollegialer Beratung
- Erarbeiten einer beziehungsförderlichen Haltung und Kommunikation
- Erproben spezifischer Beratungsmethoden und -techniken innerhalb der einzelnen Phasen
- Erweiterung der persönlichen Beratungs- und Gesprächskompetenz

Inhalte

- Modell der kollegialen Beratung nach Tietze und Schulz von Thun & Heilsbronner Modell
- Grundlagen, Methoden und Interventionsmöglichkeiten der einzelnen Phasen
- Systemisch-konstruktivistische Wirklichkeit & Grundsätze einfühlsamer Kommunikation (angepasst an die Vorkenntnisse)
- Beziehungsförderliche, lösungs- und ressourcenorientierte Gesprächstechniken und Methoden
- Selbstreflexion & eigene Fallbeispiele

*BERATUNG UND BEGLEITUNG
VON EINZELPERSONEN UND TEAMS*

Gesundheitscoaching
Einzel- & Teamsupervision
Coaching

GESUNDHEITSBERATUNG & COACHING



ExpertInnen aus den Bereichen Gesundheitspsychologie und Coaching begleiten und unterstützen MitarbeiterInnen, die im beruflichen Kontext vor Herausforderungen stehen, deren Bewältigung persönlichkeitsbildende sowie gesundheitsfördernde Ressourcen und Kompetenzen benötigt. Sie arbeiten ziel- & lösungsorientiert an der Wiedererlangung individueller Kräfte, Motivation, neuer Strategien und Handlungskompetenz.

So mannigfaltig die Themen auch sein mögen und so individuell die Lösungszugänge sind, so entscheidend ist im Prozess das Element der Belastungsreduktion. Neben höchst individuellen Zielvereinbarungen, die jedem Coaching vorangestellt sind, orientiert sich der Prozess deshalb an folgendem Ablaufschema:

- **ENTLASTUNG:** Anerkennung der Belastungssituation/Symptomatik, erste Interventionen zur Reduktion der Akutbelastung
- **STABILISIERUNG:** Analyse der Problemsituation, Erarbeitung protektiver Verhaltensweisen und Gegenmaßnahmen
- **INTEGRATION:** Umsetzung und Transfer der neuen Strategien in den Arbeitsalltag

Abhängig von Schweregrad und individueller Disposition ist eine Kurzzeitintervention zur Gesundung und Integration in den Arbeitsalltag nicht immer ausreichend. Im Anlassfall werden idealer Weise in Absprache mit ArbeitgeberIn und nach arbeitsmedizinischer Abklärung therapeutische Empfehlungen ausgesprochen.

GESUNDHEITSCOACHING & STRESSKOMPETENZTRAINING

DAUER: 5 oder 10 Einheiten nach Vereinbarung (1 UE = 50 Minuten)

Im Rahmen des Einzelsettings werden persönliche Gesundheitsrisiken und Stressoren, sowie vorhandene Problemstellungen erhoben und individuelle Ziele zur Veränderung vereinbart. Höchst persönliche Stressoren bzw. akute Belastungsfaktoren werden analysiert und mittels verschiedener Techniken – u. a. auch Biofeedback, Mentaltechniken oder Entspannungsübungen – werden lösungs- und ressourcenorientiert Entlastungs- und Bewältigungsstrategien entwickelt. Ziel ist es, mit Stressoren und eigenen Ressourcen bewusster umzugehen, sodass bereits vorhandene Stress-Symptomatik gemindert bzw. präventiv an der eigenen Gesundheitskompetenz gearbeitet wird.

Ziele & Nutzen

- Erhebung des Status-Quo persönlicher Stressfaktoren
- Sensibilisierung für individuelle Ressourcen
- Reduktion von Belastungsfaktoren
- Stärkung psycho-sozialer Kompetenzen zum mentalen & körperlichen Spannungsabbau, Entspannung, Erholung

RUHE & KRAFT

Mentalcoaching & Selbstkompetenztraining mit Biofeedback

DAUER: 5 oder 10 Einheiten nach Vereinbarung (1 UE = 50 Minuten)

Die moderne Arbeitswelt zeigt sich dynamisch und so sehen sich Berufstätige häufig neuen Herausforderungen – z.B. Präsentationen, Prüfungen, Vorträgen, (Gehalts)Verhandlungen, Konfliktlösungsgesprächen – gegenüber. Diesen unterschiedlichen Situationen mit Selbstsicherheit, Ruhe und Kompetenz gewachsen zu sein ist nicht immer einfach, häufig sind sie sogar eher mit großem Stress verbunden.

Die ungewohnte Situation lässt neue Aufgaben manchmal unüberwindlich erscheinen, vielleicht nehmen Selbstzweifel und Unsicherheit überhand. Körperliche Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Verspannungen oder innere Unruhe und negative Gedanken können unbeliebte Begleiter in der Vorbereitungsphase werden und letztendlich den souveränen „Auftritt“ auch erschweren.

Im Rahmen eines Coachings kann die Zeit bis dahin optimal genutzt werden. Mit Hilfe unterschiedlicher Mentaltechniken wird eine ideale „Zielsituation“ kreiert, mit Hilfe von Biofeedback werden unangenehme körperliche Symptome (schwitzende und kalte Hände, Muskelverspannungen, Atemprobleme, ..) beruhigt. Entspannung, Ruhe und die Kraft eigener mentaler und körperlicher Ressourcen können sich entfalten und unterstützen so die Vorbereitung auf das, sowie das eigentliche Ereignis selbst.

Ziele & Nutzen

- Strukturierte Vorbereitung auf den besonderen „Auftritt“
- Analyse damit verbundener persönlicher Stressfaktoren (mental, emotional, körperlich) und individuelle Interventionen auf allen Ebenen
- Sicherheit, Gelassenheit und Kompetenz in der Vorbereitung und im „Auftritt“
- Zugriff auf mentale Ressourcen in unterschiedlichen Stress-Situationen
- Erhöhte Selbstwirksamkeit auf psycho-physiologischer Ebene

SUPERVISION

Supervision ist eine stark prozessorientierte Begleitung und bietet als externe Beratungsform MitarbeiterInnen eines Betriebes eine Plattform ihr professionelles und fachliches Handeln zu reflektieren und zu verbessern. Die gemeinsam vereinbarten Ziele eines Supervisionsprozesses können sich auf die praktische Arbeit, System-, Rollen- und Beziehungsdynamiken zwischen MitarbeiterInnen (und KundInnen), die Zusammenarbeit im Team oder auch in der Organisation beziehen. Die Fragestellungen orientiert sich dabei immer an den Ressourcen und Potentialen der Personen und des Systems. Die Lösungssuche ist ein gemeinsamer Prozess.

COACHING

Coaching ist ein stark zielorientierter Beratungsprozess für Einzelpersonen und Teams, der mit der Erreichung des zu Beginn des Prozesses klar definiertem Ziel beendet ist. Es geht oft um Klärungsprozesse in Bezug auf Funktion, Rolle, Auftrag oder um die Entwicklung von Ideen und die Durchführung bestimmter Aufgaben und Handlungen. Passende Fragestellungen, hilfreiche Zusammenfassungen und Entwicklungsanstöße seitens der/des Coachin/es sowie ein konkreter Prozessablauf unterstützen die eigenständige Lösungsfindung der KlientInnen. Manchmal braucht es auch ein gezieltes Training bestimmter Fähigkeiten oder in der Kommunikation.

Anwendungsbereiche und Arbeitsfelder:

Persönlichkeitscoaching, Führungcoaching, Karrierecoaching, Job Skills Coaching, Strategicoaching, Steigerung von sozialer Kompetenz, Privatcoaching

TEAMCOACHING ist Coaching für ein Team d.h. für eine Gruppe von Personen, die durch kontinuierliche Arbeitsbeziehungen verbunden sind und gemeinsam Ziele und Aufgaben zu erfüllen haben. Je nach Arbeitsauftrag stehen Förderung der Kommunikation, Zusammenarbeit und Lösung von Konflikten im Fokus von Teamcoaching.

TRAININGSPROGRAMME

K.R.A.F.T.

Kompetenzen. Ressourcen. Achtsamkeit. Fördern und trainieren.

Das K.R.A.F.T.–Trainingsprogramm ist eine begleitende, modular aufgebaute, psychoedukative und achtsamkeitsbasierte Stabilisierungsmaßnahme zum Thema Stressbewältigung sowie Resilienz- und Ressourcenstärkung.

Im Rahmen des K.R.A.F.T.–Trainings lernen die TeilnehmerInnen, wie persönliche Eigenschaften, Einstellungen und Erfahrungen die individuelle Lebenszufriedenheit und Belastungstoleranz beeinflussen und wie sie in weiterer Folge aktiv für ein positives Stressmanagement genutzt werden können. Die TeilnehmerInnen erlangen fundiertes Wissen über die Auswirkungen von Stress auf den Körper, die Gefühle, Gedanken sowie auf das Verhalten. Die TeilnehmerInnen erkennen, dass die Ursachen für das subjektive Stresserleben sehr komplex sind und dass die Folgen einer Belastung von unterschiedlichen Faktoren sowie Umweltbedingungen abhängen.

Es wird verständlich, dass positive und nachhaltige Stressbewältigungsstrategien auf allen vier Ebenen – Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten – und an individuelle Bedürfnisse angepasst, ansetzen. Bereits vorhandene, persönliche Stärken und Fähigkeiten werden gefördert und durch neue Kompetenzen erweitert.

Ziele & Nutzen

- Wege erschließen, die Entlastung und Stabilisierung fördern
- eigene Stärken, Potentiale und Kraftquellen bewusst machen, neue aufspüren und zielgerichtet entwickeln
- (Rück-)Gewinnung von Energie, Kraft und Motivation
- Förderung von Selbstwirksamkeit und-regulationsfähigkeit
- Entwicklung neuer Strategien und Handlungsfähigkeit

Inhalte

- Biopsychosoziales Stress-Modell:
zur wechselseitigen Dynamik von Körper – Gefühlen – Gedanken – Verhalten
- Neurobiologische und psychologische Grundlagen von Wahrnehmungs- & Bewertungsprozessen
- Anatomie, Sinn und „Logik“ von Gefühlen & Bedürfnissen
- Kognitive Umstrukturierung: von funktionalen & dysfunktionalen Denkmustern
- Identifikation von Stressverhaltensmustern: von inneren Antreibern & Erlaubern
- Copingstrategien zur Reduktion von Stressbelastung & erhöhter Reizdichte
- Übungen zur Entspannung, Regeneration und Achtsamkeit

SOZIALKOMPETENZ-TRAINING FÜR JUGENDLICHE / LEHRLINGE

„Soziale Kompetenz“ zählt zu einer der wichtigsten individuellen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, da sie die Basis für einen gesunden Umgang mit sich selbst und für ein respektvolles und konstruktives Zusammenleben in einer Gemeinschaft darstellt. Entwicklungsprobleme und Defizite in diesem Bereich können deshalb ernstzunehmende Konsequenzen im persönlichen, aber auch im beruflichen Leben mit sich bringen. Diese reichen von Schwierigkeiten, eine tragfähige PartnerInnenbeziehung aufzubauen, Problemen in der (Berufs)Ausbildung, bis hin zu oftmals unbearbeiteten bzw. nur scheinbar gelösten Konflikten.

Das Sozialkompetenz-Training für Jugendliche mit den Schwerpunkten Kommunikation, Kooperation und Konfliktlösung hat zum Ziel, wichtige (Teil)Fertigkeiten, die für einen wertschätzenden Umgang miteinander erforderlich sind, zu stärken. Dazu zählen eine differenziertere Wahrnehmung und Beurteilung gleichermaßen wie ein breiteres Repertoire an Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten in sozialen Situationen.

Im Rahmen der Konzeption des Trainings steht als Ziel die **Entwicklung und Förderung folgender Fähigkeiten und Kompetenzen:**

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen
- Einfühlungsvermögen (Empathie & Perspektivenübernahme)
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Konstruktives Konfliktverhalten
- Selbstkontrolle
- Kommunikationsprozesse bewusster erleben
- Kommunikationsfertigkeiten
- Selbstwirksamkeit
- Bewusstsein für gemeinsame und verbindende Werte (Respekt, Wertschätzung...)
- Teamfähigkeit
- Erkennen eigener Stärken und Stärken der Gruppe
- Erkennen von Stressoren und Umgang mit belastenden Situationen