

# Ladies 4Future



Expertinnen-Kooperation für  
lösungsfokussierte Beratung,  
Coaching und Teamentwicklung.

## UNSERE ANGEBOTE

Gemeinsam Zukunft gestalten, stärkenorientiert.

[www.ladies4future.com](http://www.ladies4future.com)

## Ladies

Wir sind vier erfahrene Organisationsberaterinnen, Business Coaches und Trainerinnen mit fundierten Ausbildungen und vielseitigen Rollen in Führung und Beratung. Unser Name „Ladies“ steht nicht nur für unsere derzeit rein weibliche Kooperation, sondern auch für unsere Werte: Empathie, Weltoffenheit und wertschätzende Zusammenarbeit.

## 4Future

Unsere Leidenschaft ist die Zukunftsgestaltung für Menschen, Teams und Organisationen. Wir arbeiten lösungsfokussiert, stärkenorientiert und sinnzentriert. „4Future“ steht für die Zukunftskompetenzen, die Organisationen, Führungspersonen und Teams brauchen, um in einer komplexen, schnelllebigem Welt nicht nur zu bestehen, sondern nachhaltig erfolgreich zu sein.

## Zukunftskompetenzen + Zukunftsgestaltung

Dafür braucht es:

- Soft Skills, wie soziale und emotionale Kompetenz, Kreativität, kritisches Denken, komplexe Problemlösung und Resilienz.
- Praktische Tools und Methoden, die einfach anwendbar und nachhaltig wirksam sind.
- Ein unterstützendes Mindset, das den Raum schafft, um diese Fähigkeiten erfolgreich zu entfalten.

All diese Kompetenzen vermitteln wir und legen zugleich Wert darauf, dass es die Menschen „fein miteinander haben“. Kooperation statt Konkurrenz – das ist unser Ansatz für nachhaltigen Erfolg. So können Organisationen, Führungspersonen und Teams ihre Zukunft aktiv gestalten, eine Lernkultur etablieren, Diversität nutzen, nachhaltige Entscheidungen treffen und besser mit Stress und Krisen umgehen.

## für zukunftsorientierte Organisationen

Unsere Expertise und Begeisterung setzen wir dort ein, wo vorausdenkende Unternehmen und Organisationen den Herausforderungen von morgen schon heute mutig begegnen wollen.

## Interesse?

Kontaktieren Sie uns gerne jederzeit

**E-Mail: [office@ladies4future.com](mailto:office@ladies4future.com)**

Weitere Informationen zu uns finden sie auf unserer Webseite [www.ladies4future.com](http://www.ladies4future.com)



**Susanne Bauer** | ist erfahrene Business Coach und Trainerin, spezialisiert auf Führungskräfte- und Teamentwicklung. Mit einem lösungsfokussierten und systemischen Ansatz unterstützt sie Unternehmen dabei, Zukunftskompetenzen aufzubauen. Sie kombiniert fundiertes Fachwissen mit Empathie, Gelassenheit und Humor und begleitet mit Neugier und Offenheit.

**Kontakt:** [office@susanne-bauer.at](mailto:office@susanne-bauer.at)

**Tel:** +43 664 811 3618

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/subauer/>



**Veronika Jungwirth** | verbindet - gemeinsam mit ihrem Mann und Partner Ralph - Lösungsfokus und Agilität. Sie ist Co-Geschäftsführerin der sinnvollFÜHREN GmbH und Co-Autorin des Buchs „Agile Teams Lösungsfokussiert coachen“. Veronika begleitet als Coach und Trainerin seit vielen Jahren Teams, Führungspersonen und Unternehmen, vor allem im agilen Kontext.

**Kontakt:** [jungwirth@sinnvoll-fuehren.com](mailto:jungwirth@sinnvoll-fuehren.com)

**Tel:** +43 699 1756 8722

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/veronika-jungwirth/>



**Gabi Preßlinger-Bukovica** | begleitet Menschen empathisch bei der eigenständigen Gestaltung ihrer Zukunft. Nutzt Positive Psychologie zur Potenzialentfaltung. Geschäftsführerin von PALOOZA TRAINING und spezialisiert auf positiven Wandel, Stärkenarbeit und Positive Leadership. Lenkt den Fokus stets auf das Gelingende und überzeugt mit Kreativität, Ausdauer und Praxisbezug.

**Kontakt:** [gpresslinger@gmail.com](mailto:gpresslinger@gmail.com)

**Tel:** +43 664 420 9219

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/gabriele-presslinger-bukovica/>



**Doris Regele** | ist lösungsfokussiert-systemische Beraterin, Coach, Trainerin, Moderatorin und Co-Geschäftsführerin der Redmont GmbH. Bei den Ladies4Future bringt sie besonders ihre langjährige Erfahrung mit Resilienz für Mensch, Team und Organisation ein. Sie unterstützt die Gleichzeitigkeit von Stabilität und Flexibilität, die es für die Herausforderungen der Zukunft braucht.

**Kontakt:** [d.regele@redmont.biz](mailto:d.regele@redmont.biz)

**Tel:** +43 664 535 1405

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/doris-regele/>

## Unsere Angebote

Für unsere Trainings, Coachings und Beratungen nutzen wir bekannte Formate. Und manchmal auch Außergewöhnliches! Im Folgenden finden Sie eine Übersicht unserer Standard-Angebote.

Angstfreie Teams – Psychologische Sicherheit fördern.....	4
Lernkultur und konstruktiver Umgang mit Fehlern.....	5
Raus aus dem Denkrahmen: Kritisch und kreativ neue Wege finden .....	6
3D-Welten Zukunftsbild.....	7
Change: Erfolg von Anfang an .....	8
Team jagt Schnitzel - durch die Wiener City .....	9
Sinnfindung mit 360 Stories .....	10
Open Space-Workshops in Unternehmen oder Bootcamps offsite .....	11
Stark im und als Team – jede & jeder ist wichtig!.....	12
Meine Vision hat Hand und Kopf .....	13
Das innere Chaos im Griff – Selbstmanagement .....	14
Resilienz in der Praxis: aufstehen - Krone richten - weiter wachsen .....	15
Stärkenorientiertes Führen - Modul 1 .....	16
Stärkenorientiertes Führen - Modul 2 .....	17

Wir bieten selbstverständlich auch individualisierte Inhalte und Formate an. Kontaktieren Sie uns gerne bezüglich näherer Details und Preisanfragen.

# Angstfreie Teams – Psychologische Sicherheit fördern

Psychologische Sicherheit gilt als ein wesentlicher Erfolgsfaktor für Teams – das belegen zahlreiche Studien und Forschungsergebnisse. Amy Edmondson hat in ihren Büchern, die auf umfangreicher Forschung basieren, eindrucksvoll gezeigt, dass Unternehmen erfolgreicher sein können, wenn sie ein Umfeld fördern, in dem sich alle Mitglieder sicher fühlen. In diesem Mini-Workshop klären wir den Begriff „Psychologische Sicherheit“ und zeigen auf, was Führungspersonen und Team-Mitglieder tun können, um eine angstfreie Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle trauen, ihre Bedenken, Fehler oder Ideen auszusprechen, ohne Angst vor negativen Konsequenzen haben zu müssen.



## Ideal für:

Alle, die in angstfreien Teams arbeiten wollen.

## Inhalt:

1. Das Konzept der Psychologischen Sicherheit
2. Anzeichen psychologischer Sicherheit bzw. Unsicherheit
3. Psychologische Sicherheit fördern – Modelle und Verhaltensweisen
4. Praktische und Reflexionsübungen sowie jede Menge Literaturtipps

## Ziele:

- Verstehen, wie wichtig ein angstfreies Arbeitsklima für Lernen, Motivation und Weiterentwicklung ist.
- Wissen, wie jeder und jede zu psychologischer Sicherheit beitragen kann.
- Konkrete Ideen zur Förderung der psychologischen Sicherheit im eigenen Team gewinnen.

## Methodik, Format:

Mini-Workshop im Online-Format (mit Interaktionen in Miro oder anderem digitalen Kollaborationstool), ideal geeignet für jede Gruppengröße.

Im Präsenz-Format mit mindestens 6 Teilnehmenden möglich.

## Dauer, Sprache:

1,5 – 3 Stunden in deutscher oder englischer Sprache.

## Ansprechpartnerin:

Susanne Bauer

# Lernkultur und konstruktiver Umgang mit Fehlern

Fehler machen ist menschlich, heißt es. Leider ist manchmal unser Umgang mit Menschen, die Fehler gemacht haben, nicht sehr menschlich. Es wird emotionalisiert, personalisiert und gedemütigt. Das hat zur Folge, dass Fehler versteckt, verschwiegen oder verheimlicht werden. Dabei wäre es für eine Organisation, die lernen will (oder muss), extrem wichtig, Fehler als Datenquellen für Weiterentwicklung und Lernen zugänglich zu machen. In diesem Mini-Workshop zeigen wir auf, was es braucht, um vom „Blaming“ zu einer Lernkultur zu gelangen. Welche Voraussetzungen nötig sind, konstruktiv mit Fehlern umzugehen. Welche Wahrnehmungen wir schärfen müssen, um den Weg für eine Lernkultur zu ebnen.



## Ideal für:

Alle Führungskräfte und alle Interessierten, die aktiv eine Lernkultur gestalten wollen.

## Inhalt:

1. Fehler sind nicht gleich Fehler – wichtige Definitionen und Unterscheidungen
2. Selbstwahrnehmung, Situationswahrnehmung und Systemwahrnehmung
3. Psychologische Sicherheit als Voraussetzung
4. Praktische und Reflexionsübungen sowie jede Menge Literaturtipps

## Ziele:

- Ansatzpunkte zur Verbesserung der Fehlerkultur bzw. Gestaltung einer Lernkultur kennenlernen
- Unterschied zwischen Schuld und Verantwortung verstehen und das eigene Verhalten reflektieren
- Neue Perspektiven auf Fehler und Misserfolge erhalten

## Methodik, Format:

Mini-Workshop im Online-Format (mit Interaktionen in Miro oder anderem digitalen Kollaborationstool), ideal geeignet für jede Gruppengröße.

Im Präsenz-Format mit mindestens 6 Teilnehmenden möglich.

## Dauer, Sprache:

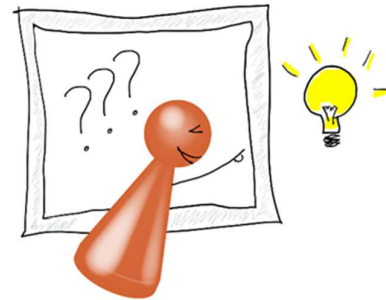
1,5 – 3 Stunden in deutscher oder englischer Sprache

## Ansprechpartnerin:

Susanne Bauer

# Raus aus dem Denkraum: Kritisch und kreativ neue Wege finden

Linear und in vereinfachten Zusammenhängen denken ist Ihnen zu wenig? Mehr vom Alten und weiter wie bisher reicht nicht? Auch wenn keine großen Innovationen oder Entwicklungssprünge gefragt sind, hilft kritisches und kreatives Denken in der täglichen Arbeit, egal ob individuell oder im Team. In diesem Workshop lernen Sie, was Ihr Gehirn braucht, um außerhalb der üblichen Rahmen zu denken, ohne auf Verschwörungstheorien und falsche Aussagen hereinzufallen. Mit viel Humor, interaktiven Experimenten und in einem ungewöhnlichen Setting bekommen Sie Methoden, Haltung und Tools vermittelt, die Ihren Horizont erweitern.



## Ideal für

Alle Interessierten, die glauben, dass man neues Denken braucht, um neue und alte Probleme zu lösen.

## Inhalt

1. Kritisches Denken, wie geht das?
2. Voraussetzungen für kritisches und kreatives Denken
3. Verhinderer und Blockierer beim kritischen und kreativen Denken
4. Hilfreiche Fähigkeiten und Haltung
5. Muster brechen und Rahmen sprengen
6. Kreativitätsmethoden
7. Praktische Aufgaben, für die kritisches und kreatives Denken erforderlich sind

## Ziele:

- Bewusst und aktiv hinterfragen lernen
- Kreative Methoden einsetzen können, um mit mehr Freude und mehr Perspektiven zu Lösungen zu kommen
- Mehr Handlungsspielraum nutzen und andere inspirieren können

## Methodik, Format:

Präsenz-Workshop mit Escape Room Charakter. Neben kurzen theoretischen Inputs sind spielerische und herausfordernde Aufgaben zu lösen. Mindestens 6 Teilnehmende erforderlich.

## Dauer, Sprache:

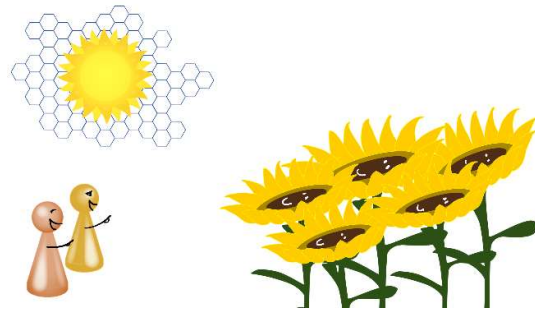
2 Tage Präsenz-Workshop in deutscher oder englischer Sprache.

## Ansprechpartnerin:

Susanne Bauer

## 3D-Welten Zukunftsbild

Schon mal ein Sonnenblumenfeld beobachtet? Solange die Sonne scheint, schauen alle Sonnenblumen in ihre Richtung. Und sobald die Sonne untergeht, lassen sie ihre Köpfe hängen. Ein Unternehmen, ein Team ohne gemeinsames Zukunftsbild kann damit ganz gut verglichen werden.



In diesem Workshop bauen wir mit Hilfe der 3D-Welten-Methode von Janek Panneitz ein Bild der gemeinsamen Zukunft, dem alle mit Freude entgegenblicken. Diese neue Klarheit sorgt für Zuversicht bei allen Beteiligten und ist ein wirksamer Startschuss für vorwärts gerichtete Zusammenarbeit. Unvorhergesehene Aha-Momente sind garantiert und gewollt.

### Ideal für:

Teams und Gruppen aus Organisationen, die ein gemeinsames Zukunftsbild kreieren wollen.

### Inhalt:

1. Erarbeitung einer Leitfrage für den Workshop
2. Bauen eines gemeinsamen Zukunftsbildes mit den 3D-Welten
3. Ableiten von ersten nächsten Schritten

### Ziele:

- Erstellen eines gemeinsamen Zukunftsbildes
- Startschuss mit konkreten nächsten Schritten zur Erreichung dieses Bildes

### Methodik, Format:

Präsenz-Workshop mit spielerischer Vorgehensweise für maximal 12 Personen pro Workshop. Die 3D-Welten Methode ist eine revolutionäre Methode, um Klarheit und Prioritäten sichtbar zu machen und zu vergemeinschaften. Mehr Infos unter <https://www.thinking-without-boxes.de/startseite/3d-welten/>

### Dauer, Sprache:

4 bis 8 Stunden in deutscher oder englischer Sprache.

### Ansprechpartnerin:

Veronika Jungwirth

# Change: Erfolg von Anfang an

Veränderung findet immer statt. Das ist gleichzeitig eine gute und eine schlechte Nachricht. Wenn Sie sich Veränderung in eine bestimmte Richtung wünschen, ist es durchaus möglich, die Wahrscheinlichkeit von Erfolg dabei drastisch zu erhöhen und jene von Widerstand zu verringern. In diesem Workshop starten wir Ihr Change-Vorhaben gemeinsam, indem wir Erkenntnisse der Lösungsfokussierten Kommunikation, der Gehirnforschung und der Positiven Psychologie nutzen und daraus einen guten Start für den Erfolg Ihres Change-Vorhabens legen. Laden Sie dazu gerne möglichst viele Beteiligte ein – the more the merrier!



## Ideal für:

Teams und Organisationen, die ein Veränderungsprojekt gemeinsam starten wollen.

## Inhalt:

1. Zukunftsbild erarbeiten
2. Impact Analyse des erfolgreichen Change
3. Erarbeitung konkreter Schritte und Maßnahmen inkl. Konsentierung

## Ziele:

- Change wird von allen verstanden (was soll anders sein und wozu?)
- Die Beteiligten fühlen sich als wichtige Mitwirkende im Change
- Die Beteiligten können den Change mittragen und finden das Projekt wichtig und richtig

## Methodik, Format:

Präsenz-Workshop in geeigneter schöner Umgebung - am besten offsite - von Teamevent bis Großveranstaltung möglich. Teilnehmende werden nach einem Auftragsklärungsgespräch zusammengestellt.

## Dauer:

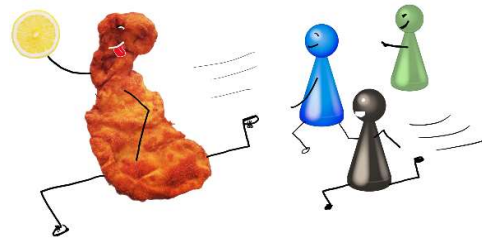
2 Tage in deutscher oder englischer Sprache

## Ansprechpartnerin:

Veronika Jungwirth

# Team jagt Schnitzel - durch die Wiener City

Wenn es Zeit für eine Neuausrichtung oder ein vertieftes Kennenlernen in einem ungewöhnlichen Rahmen ist, dann geht's zur Schnitzeljagd durch die Wiener Innenstadt! Die Aufgaben werden individuell erstellt und richten sich nach den Bedürfnissen der Teams. Die Strecke verläuft entlang einiger der schönsten Sehenswürdigkeiten des 1. Bezirks.



## Ideal für:

- Neu zusammengestellte Teams
- Bestehende Teams, die vor neuen Herausforderungen stehen
- Mitarbeiter-Gruppen, die bisher nicht viel miteinander zu tun hatten, in Zukunft aber (mehr) Abstimmung bzw. Zusammenarbeit gefragt ist

## Inhalt:

1. Tag 1: Worum geht's? Kennenlernen der Teilnehmenden, Vorschau auf den nächsten Tag inkl. Einteilung der Kleingruppen (4-5 Personen).
2. Tag 2, Teil 1: Die Kleingruppen bewegen sich von einem gemeinsamen Startpunkt mit einem Fragebogen ausgestattet durch die Innenstadt von Wien und lösen auf dem Weg bzw. bei Meeting-Points verschiedene Aufgaben. Mittagspause (Abgabe der Bögen).
3. Tag 2, Teil 2: In einem Meeting-Raum wird das Sieger-Team gekürt und die Learnings (Stärken der Mitspielerinnen und -spieler, Wert der Zusammenarbeit etc.) gesammelt. Den Abschluss bildet eine Runde „Unsere Spielregeln für die Zukunft“.

## Ziele:

- vertieftes Kennenlernen von Kolleginnen und Kollegen in einem anderen Rahmen
- Reflektion über individuelle Stärken und wie diese dem Team nützen können
- Klarheit über den Wert einer Zusammenarbeit
- Vereinbarung von zukünftigen Spielregeln - wer braucht was von wem

## Methodik, Format:

Ein Präsenz-Teamevent, das Raum für viel Interaktion, Kooperation und Spaß lässt; durch den Vorbereitungs- und Reflexionsteil den Transfer in den Arbeitsalltag jedoch sicherstellt. Maximal 20 Teilnehmende.

## Dauer, Sprache:

1 bis 1,5 Tage (Tag 1: 2 bis 4 Stunden; Tag 2: 6 bis 8 Stunden) in deutscher oder englischer Sprache

## Ansprechpartnerin:

Doris Regele

# Sinnfindung mit 360 Stories

Sinn ist nach Viktor Frankl der wichtigste Motivationsfaktor für den Menschen. Leider kann man Sinn niemandem geben – jeder muss ihn selbst suchen und finden. Simon Sinek schlägt mit seinem Golden Circle (Start With Why) und seinem Folgewerk „Find your Why“ in eine ähnliche Kerbe. Dort schlägt er vor, Sinn von Menschen in emotionalen Geschichten aus deren Leben zu finden.



In diesem Workshop folgen wir dieser Idee mit Hilfe des Tools „360 Stories“. Gruppen aus unterschiedlichen Menschen aus Ihrem Unternehmen erzählen Geschichten aus dem Arbeitsalltag. Daraus werden gemeinsame wichtige Leitsterne des Unternehmens extrahiert, die Ihnen künftig den Weg weisen und zum Erfolg führen werden.

## Ideal für:

Organisationen auf der Suche nach dem gemeinsamen Leitstern.

## Inhalt:

1. Geschichten aus dem Arbeitsalltag erzählen, die wichtig sind
2. Gemeinsamkeiten herausfinden
3. Leitsterne formulieren

## Ziele:

- Sinn finden und Leitsterne für das unternehmerische Tun kreieren
- sich gegenseitig besser kennenlernen und zusammenwachsen

## Methodik, Format:

Präsenzworkshop für Gruppen ab 4 Personen - kann auch als Großgruppenveranstaltung durchgeführt werden.

## Dauer, Sprache:

4 bis 8 Stunden in deutscher Sprache

## Ansprechpartnerin:

Veronika Jungwirth

# Open Space-Workshops in Unternehmen oder Bootcamps offsite

Die wichtigsten Gespräche finden in den Pausen statt. Das war schon immer so. Da treffen sich Leute und plaudern über Inhalte, die sie wirklich interessieren. So wird eine enorme Kraft durch Kreativität und Freude freigesetzt. Und oft kommen die Beteiligten dabei so sehr in den Flow, dass sie darüber die Zeit vergessen und zu spät ins nächste Meeting kommen. Diese großartige Energie hat Harrison Owen mit seinem Open Space Format für Unternehmen nutzbar gemacht. Erleben Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen



im Flow. Gönnen Sie sich und Ihren Leuten regelmäßig einen ganzen Tag Open Space zu Ihren strategisch wichtigen Themen und profitieren Sie von den Ergebnissen und der Begeisterung.

## Ideal für:

Unternehmen und Gruppen ab ca. 20 Personen - nach oben gibt es keine Personengrenze, wenn die Location passt.

## Inhalt:

1. Open Space Opening mit Erstellung der gemeinsamen Agenda.
2. Open Space Sessions.
3. Vorstellung und Sicherung der Ergebnisse zur weiteren Nutzung.

## Ziele:

- Themen bearbeiten und diskutieren
- Wir-Gefühl stärken
- Vernetzung über Abteilungsgrenzen hinweg
- hohe Energie und Kreativität

## Methodik, Format:

Am besten funktioniert Open Space in Präsenz. Es ist auch ein online-Format denkbar. Mindestens 20 Teilnehmende.

## Dauer, Sprache:

4 Stunden bis mehrere Tage, in deutscher oder englischer Sprache.

## Ansprechpartnerin:

Veronika Jungwirth

# Stark im und als Team – jede & jeder ist wichtig!



In Zeiten großer Herausforderungen brauchen Teams mehr als nur Fachkompetenz – sie brauchen Teamstärke, Klarheit und Resilienz. In diesem Workshop entwickeln Sie gemeinsam Lösungen, um Aufgaben und Veränderungen souverän zu meistern, effizienter zusammenzuarbeiten und sich als Team gegenseitig zu stärken. Durch praxisnahe Methoden und reflektierte Vereinbarungen fördern wir ein vertrauensvolles Miteinander und nachhaltigen Erfolg. So entsteht ein leistungsfähiges, motiviertes Team, das seine Stärken bewusst einsetzt und weiß, wie es mit potenziellen Rückschlägen besser umgeht.

## Ideal für:

- erschöpfte Teams
- Teams, die vor großen Herausforderungen stehen
- Teams, die sich gerne prophylaktisch stärken wollen

## Inhalt:

1. „Stark“ beginnt bei jedem Einzelnen - doch was ist damit gemeint?
2. Wie ticken wir?
3. Was stärkt mich - was stärkt uns? Vielfalt im Team.
4. Gemeinsame Vereinbarungen für die Zukunft

## Ziele:

- Bewusst machen, was bereits zur Stärkung beiträgt
- Planung von konkreten Maßnahmen, was unmittelbar und mittelfristig zur Stärkung des Teams im Arbeitsalltag beitragen wird.

## Methodik, Format:

Präsenz-Workshop mit Kurz-Inputs zu den Inhalten - jeweils mit deren praktischer Umsetzung in den Alltag. Anschließend Übungen (Einzelarbeit, Kleingruppen, Plenum), Stärkenbarometer, 6 Kompetenzfelder > wie verstärken wir das, was bereits gut funktioniert und wie gehen wir mit Dingen/Themen etc. um, die noch nicht so gut funktionieren?

## Dauer, Sprache:

4 Stunden bis 1 Tag, in deutscher Sprache.

## Ansprechpartnerin:

Doris Regele

# Meine Vision hat Hand und Kopf

Böse Zungen behaupten: „Wer Visionen hat, sollte zum Arzt“.  
Wir meinen: Wer keine hat, sollte in diesen Kreativ-Workshop.

## Ideal für:

(Projekt-) Teams und Mitarbeitende jeder Hierarchie

## Inhalt:

1. Einführung
2. Vorbereitung Konzept
  - a. Was: Auswahl Thema
  - b. Wozu: persönliche- / operative- / Strategie- oder Projektvision
  - c. Wie: Auswahl Material
3. Durchführung: Kreieren Sie Ihre Vision
4. Pause
5. Finnisage
6. Feedback, Reflexion und Foto

## Ziele:

- Neugier, Kreativität und Innovationskraft fördern
- Freude am Tun
- Leichtigkeit erleben
- (andere) Perspektive gewinnen
- Die eigene Vision vor Ort (be-) greifen und in den Arbeitsalltag mitnehmen können

## Methodik, Format:

Präsenz Workshop (in- oder outdoor) als individuelles oder Gruppenerlebnis, von Kleinteams bis Großgruppen möglich.

Kreatives Gestalten unter Anleitung zur Themenfindung und -konzeption (**Kopf**), danach freier Fluss beim Schaffen der eigenen Vision (**Hand**), Reflexionsarbeit in Form einer Finnisage. Keine Vorkenntnisse notwendig.

Mitzubringen: ein Werbeprospekt, eine Zeitschrift, ein altes Buch oder die Zeitung von gestern.

## Dauer, Sprache:

1 Tag, in deutscher Sprache.

## Ansprechpartnerin:

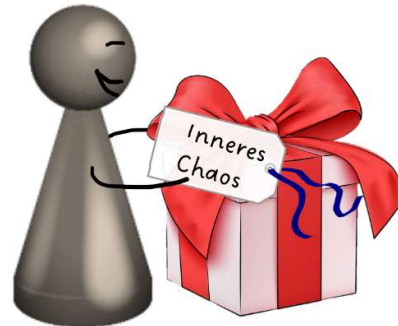
Gabi Presslinger-Bukovica



# Das innere Chaos im Griff – Selbstmanagement

Wie geht es Ihnen wirklich?

Zerrissen zwischen Aufgaben, Meetings und anderen Terminen? Beim Schließen des Computers noch vier E-Mails vom Vormittag offen? Die eigenen Bedürfnisse kommen zu kurz oder gar nicht mehr vor? Dann ist es Zeit, sich um das innere Chaos zu kümmern!



## Ideal für:

Menschen, die sich um ihr Selbstmanagement kümmern wollen und wissen wollen, was außer Zeitmanagement da noch dazu gehört 😊

## Inhalt:

1. Wozu Selbstmanagement?
2. Die 7 Elemente des Selbstmanagements
3. Gehirngerechtes Arbeiten
4. Mein individueller Weg

## Ziele:

- Prioritäten setzen und dranbleiben
- Abgrenzen - wo, wie und mit gutem Gewissen!
- Eigene Kompetenzen und Ressourcen besser kennen und einsetzen
- Mich selbst und meine Wirksamkeit stärken

## Methodik, Format:

Präsenz-Workshop mit Kurz-Inputs zu den Inhalten - jeweils mit deren praktischer Umsetzung in den Alltag. Anschließend Übungen (Einzelarbeit, Kleingruppen, Plenum) und Zeit für Selbst-Reflexion und Umsetzungsplanung inkl. Realitäts-Check.

ab 4 Personen; kann auch für Teams gebucht werden, die gemeinsam auf dieses Thema schauen wollen, um z.B. die Effizienz zu steigern.

## Dauer, Sprache:

1-2 Tage, in deutscher und englischer Sprache

## Ansprechpartnerin:

Doris Regele

# Resilienz in der Praxis: aufstehen - Krone richten - weiter wachsen

Je ungewisser unsere Umwelt ist oder scheint, desto eher braucht es unser „emotionales Immunsystem“, die Resilienz: Wie gelingt es (besser), sich nach Rückschlägen oder von schwierigen Situationen zu erholen bzw. sogar in diesen Situationen handlungsfähig zu bleiben und sie erfolgreich zu bewältigen? Viele Anregungen für die Praxis - basierend auf aktueller wissenschaftlicher Forschung. Machen Sie sich auf zur Entdeckungsreise: Resilienz für Menschen - Teams - Organisationen!



## Ideal für:

Alle Interessierten, die wissen wollen, was hinter dem Begriff steckt und wie man sich auf diesen Prozess einlässt. Denn es geht nicht darum, 100%ig resilient zu SEIN, sondern darum, immer resilienter zu WERDEN.

## Inhalt:

1. Resilienz: die Entwicklung des Begriffs und heutige Bedeutung
2. Die Felder der Resilienz inkl. Skalierung für die eigene Praxis
3. Meine Selbstwirksamkeit und die Macht meiner Gedanken

## Ziele:

- Die eigenen Ressourcen besser kennen und nutzen
- Resilienzstrategien in den Alltag integrieren
- Umgang mit Kraftquellen und Krafträubern
- Erarbeitung des eigenen Umsetzungsplans (individuell und ggf. für Teams)

## Methodik, Format:

Präsenz-Workshop mit Kurz-Inputs zu den Inhalten - jeweils mit deren praktischer Umsetzung in den Alltag. Anschließend Übungen (Einzelarbeit, Kleingruppen, Plenum) und Zeit für Selbst-Reflexion und Umsetzungsplanung.

ab 4 Personen; kann auch für Teams gebucht werden, die gemeinsam auf dieses Thema schauen wollen, um z.B. schwierige Herausforderungen besser zu meistern.

keine Vorkenntnisse notwendig

## Dauer, Sprache:

1-2 Tage, in deutscher und englischer Sprache

## Ansprechpartnerin:

Doris Regele

# Stärkenorientiertes Führen - Modul 1

## Positive Leadership Basis

Erweitern Sie Ihre Führungskompetenz mit PERMA-Lead, einem modernen, evidenzbasierten Positive Leadership Ansatz auf Basis der Positiven Psychologie. Dieses Basis Modul bildet den idealen Einstieg in stärkenorientiertes Führen mit dem PERMA-LEAD® Modell, das konkrete Verhaltensweisen für ein Führungsverhalten umfasst, welches Mitarbeitende nachweislich positiv beeinflusst und in ihrer Potenzialentfaltung unterstützt.



## Ideal für:

Führungspersonen jeden Levels, Projektleitungen

## Inhalt:

1. Grundlagen | Positive Psychologie und Positive Leadership
2. Das PERMA-Lead® Modell nach Markus Ebner
3. Stärken erkennen und fördern | 24 Charakterstärken nach Peterson/Seligman
4. Positive Emotionen | Aufwärtsspirale nach Barbara Fredrickson
5. Positive Kommunikation | Positiv-provokative Methode, Supportive Feedback, Active-Constructive Responding (ACR Methode)
6. Achtsamkeit: mehr als Meditation? Wertschätzung: mehr als Danke?

## Ziele:

- Logik und Wirkung von Positive Leadership verstehen
- Interventionen aus der Positiven Psychologie im Führungsalltag anwenden lernen. Schwerpunkte: Stärken, Kommunikation, Positive Emotionen
- Praxisbeispiele aus Unternehmen mit Positive Leadership Kultur kennenlernen und Inspiration für die eigene Anwendung finden: Wie passt das zu meiner Branche/meiner Organisation? Was machen wir schon und kann jetzt ausgebaut werden?

## Methodik, Format:

Präsenz- oder Online-Format für 6-8 Personen

Erstellung eines eigenen Stärkenprofils, Reflexionsarbeiten, praktische Übungen in Paaren, in Kleingruppen und im Plenum.

## Dauer, Sprache:

1 Tag, in deutscher Sprache

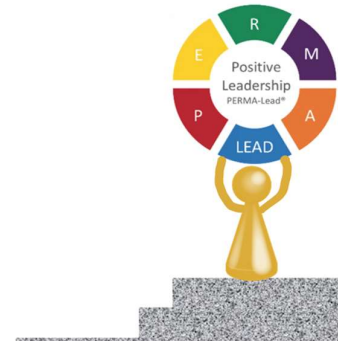
## Ansprechpartnerin:

Gabi Presslinger-Bukovica

# Stärkenorientiertes Führen - Modul 2

## Positive Leadership Aufbau

Wir vertiefen das PERMA-LEAD® Modell und intensivieren die Übung positiv-psychologischer Interventionen. Wir nehmen uns an diesem Tag Zeit für jeden einzelnen der „5 Faktoren für Aufblühen am Arbeitsplatz“. Bonus: Auf Basis eines Online-Testverfahrens\* erhalten Sie eine detaillierte Rückmeldung zu Ihrem aktuellen Level als Positive Leader, auf dem Sie aufbauen können.



## Ideal für:

Führungspersonen jeden Levels, Projektleitungen. Voraussetzung: Teilnahme Stärkenorientiertes Führen - Modul 1.

## Inhalt:

1. Wiederholungsquiz Modul 1
2. PERMA-Lead® Modell deep dive | Beispiele und Interventionen zu jedem der 5 Faktoren
  - Positive Emotionen ermöglichen
  - Individuelles Engagement fördern
  - Tragfähige Beziehungen schaffen (**R**elationships)
  - Sinn in der Arbeit vermitteln (**M**eaning und **M**attering)
  - Erreichtes sichtbar machen (**A**ccomplishment)
3. PERMA-Lead® Profiler: Erklärung | Durchführung online Testverfahren\*
4. Demo-Interpretation eines anonymisierten Auswerteberichts

\* HINWEIS: Der bei der Teilnahme zur Durchführung notwendige PERMA-LEAD® PROFILER Zugang wird extern zugekauft.

## Ziele:

- die positive Wirkung des Positive Leadership Führungsstils auf Mitarbeitermotivation, Leistung und Arbeitszufriedenheit erfahren
- den eigenen PERMA-Lead® Profiler Auswertebericht interpretieren können, der konkretes Positive Leadership Führungsverhalten beschreibt, um danach
- Handlungen abzuleiten und noch im Training einen Praxistransfer vorzubereiten

## Methodik, Format:

Präsenz- oder Online-Format für 6-8 Personen

## Dauer, Sprache:

1 Tag, in deutscher Sprache

## Ansprechpartnerin:

Gabi Presslinger-Bukovica