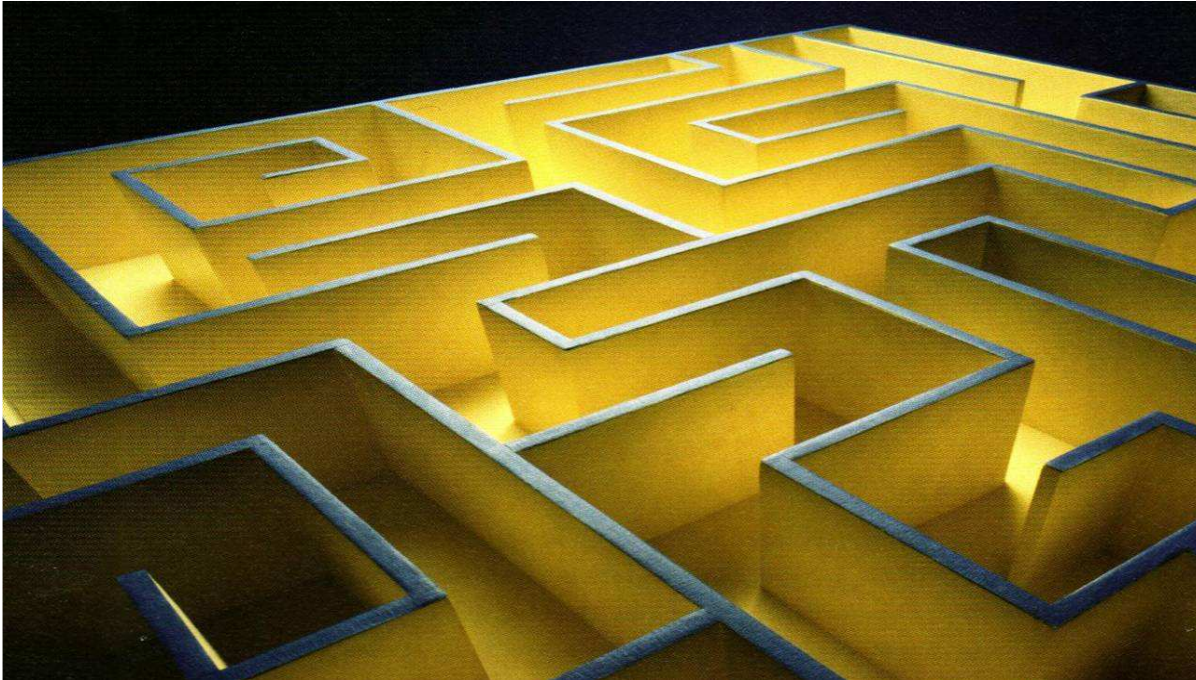


Wege und Lösungen finden!



Gesundheit als Prozess

Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung
der B-A-D GmbH

Christine Hemmen- Johar

Rebekka Gale

© B-A-D GmbH, Stand



Überblick

- ◆ **Unsere Arbeitsweise:** Wir arbeiten systemisch
- ◆ **Vorstellung unserer Produkte:**
 - Veränderungen konstruktiv begegnen
 - Konflikte als Chance
 - Konfliktmediation für Teams
 - Stressbewältigung: Hoher Belastung entgegenwirken
 - Gesunde Führung: Rollenverständnis als Schulleiter
 - Kommunikation und Wahrnehmung
 - Resilienz

Wir arbeiten systemisch



Veränderungen konstruktiv begegnen



Veränderungen konstruktiv begegnen

Der Workshop „Veränderungen konstruktiv begegnen“ sensibilisiert für die typischen Phasen in Veränderungsprozessen. Sie lernen sich selbst besser kennen, nehmen Ihre Bedürfnisse wahr und erarbeiten, welches Handeln im Veränderungsprozess hilfreich ist.

Themen

- ◆ Phasen im Veränderungsprozess mit ihren psychomentalen Auswirkungen
- ◆ Ausarbeitung von Mitgestaltungsmöglichkeiten
- ◆ Arbeit mit inneren Überzeugungen

Konflikte als Chance



Konflikte als Chance

Der Workshop „Von der Eskalation zur Kooperation“ verdeutlicht, dass Konflikte ein Gefahrenpotential darstellen, aber auch Chancen zur Weiterentwicklung bieten. Die Teilnehmer lernen eigene Einflussmöglichkeiten zur Deeskalation von Konflikten kennen und üben diese ein. Dadurch erlangen sie mehr Sicherheit im Umgang mit kritischen Situationen.

Zum Thema „Konflikte als Chance“ gibt es auch einen Vortrag.

Themen

- ◆ Entstehung und Verlauf von Konflikten
- ◆ Nutzen und Gefahren
- ◆ Unterschiedliche Perspektiven und Wechselwirkungen zwischen Beteiligten
- ◆ Konstruktive Konfliktlösungsstrategien
- ◆ Umsetzungsmöglichkeiten in der Schule

Konfliktmediation für Teams



Konfliktmediation für Teams

Wenn Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Zielsetzungen zusammenarbeiten, entstehen früher oder später Missverständnisse, Auseinandersetzungen und Konflikte.

Das Angebot der „Konfliktmediation für Teams“ richtet sich an Schulleitungen mit Kollegium in einer eskalierten Konfliktsituation.

Mediation erfordert die freiwillige und engagierte Mitarbeit aller Beteiligten.

Konfliktmediation für Teams

Themen

- ◆ Formulierung der bewährten Teamstrategien und -rituale
- ◆ Einvernehmliche Zielformulierung
- ◆ Entwicklung eines einvernehmlichen Lösungsweges
- ◆ Perspektivenwechsel der Rollen
- ◆ Wertschätzung und Nutzung der Ressourcen jedes Teammitgliedes

Stressbewältigung: Hoher Belastung entgegenwirken



Stressbewältigung: Hoher Belastung entgegenwirken

Im Workshop „Stressbewältigung: Hoher Belastung entgegenwirken“ erhalten die Teilnehmer eine kurze Einführung in die Entstehung und Wirkung von Stress. Darauf aufbauend entwickeln sie Ansätze für eine verbesserte Stresswahrnehmung und – bewältigung und lernen konkrete Entspannungsübungen und Aktivitäten zur Stressprävention kennen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Stressbewältigung: Hoher Arbeitsbelastung entgegenwirken

Themen

- ◆ Einführung in das Thema „Stress“: Begriff, Entstehung, Wirkung
- ◆ Erarbeitung von individuellen Ansätzen zur Stressbewältigung
- ◆ Entspannungsübungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können

Stressbewältigung: Hoher Arbeitsbelastung entgegenwirken

- ◆ Zusammenhang von Stress und Lebensbalance
- ◆ Hinweise zur Verbesserung der Lebensbalance und Stärkung der persönlichen Ressourcen

Gesunde Führung / Rollenverständnis als Schulleiter



Gesunde Führung / Rollenverständnis als Schulleiter

Der Workshop „Gesunde Führung / Rollenverständnis als Schulleiter“ setzt sich mit der Frage auseinander, was Menschen gesund erhält und entwickelt daraus Orientierungslinien für eine gesundheitsförderliche Führungsweise.

Anhand von Modellen und Praxisbeispielen werden Problemstellungen aus dem Arbeitsalltag diskutiert und situativ hilfreiches Führungsverhalten entwickelt.

Gesunde Führung / Rollenverständnis als Schulleiter

Themen

- ◆ Was ist Gesundheit?
- ◆ Was hält Menschen gesund?
- ◆ Umgang mit belasteten Menschen
- ◆ Gesundheitsförderliche Balance im Führungsstil
- ◆ Reflexion aktueller Führungssituationen, bzw. vorgegebene Fallbeispiele



Kommunikation und Wahrnehmung - Einführung in die systemische Sichtweise



Kommunikation und Wahrnehmung - Einführung in die systemische Sichtweise

Der Workshop „Kommunikation und Wahrnehmung – Einführung in die systemische Sichtweise“ bietet Lehrern eine Einführung in die Grundlagen der systemischen Sichtweise, um hieraus Ideen, Anregungen und Anstöße für ihre Arbeit zu erhalten.

Kommunikation und Wahrnehmung - Einführung in die systemische Sichtweise

Themen

- ◆ Was ist ein System? Wie funktioniert ein System?
- ◆ Über die Kontextgebundenheit menschlichen Verhaltens
- ◆ Realitätskonstruktionen („Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“ Heinz v. Förster)

Kommunikation und Wahrnehmung - Einführung in die systemische Sichtweise

- ◆ Wie beziehen sich Menschen aufeinander?
- ◆ Wann und wozu entstehen Probleme / Symptome?
- ◆ Hypothesenbildung: Welche Auswirkungen hat ein problematisches Verhalten, wozu ist es hilfreich?

Resilienz



Resilienz

Ein Leben ohne Krisen ist kaum möglich. Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes, Schulden, Trennung oder Tod eines nahe stehenden Menschen, Veränderungen am Arbeitsplatz, Konflikte, sind typische Herausforderungen für den Einzelnen.

Im Workshop „Resilienz – aus Krisen und Lebensabschnitten gestärkt hervorgehen“ werden Grundlagen zur Resilienz vermittelt und die eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung von Krisen bewusst gemacht.

Dem Workshop kann sich ein „Resilienz-Coaching“, einzeln oder im Tandem anschließen.

Resilienz

Themen

- ◆ Was ist Resilienz?
- ◆ Welche Resilienz-Faktoren waren in bisherigen Lebensabschnitten und Krisen hilfreich?
- ◆ Wie können diese Resilienz-Faktoren für die Zukunft nutzbar gemacht bzw. erweitert werden?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Christine Hemmen-Johar

Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung

BAD Gesundheitsvorsorge und
Sicherheitstechnik

Nordbahnhofstraße 115

70191 Stuttgart

Tel; 0711 2535058

Mobil: 0160 / 7055707

eMail: christine.hemmen-johar@bad-gmb.de



Rebekka Gale

Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung

BAD Gesundheitsvorsorge und
Sicherheitstechnik

Nordbahnhofstraße 115

70191 Stuttgart

Tel; 0711 2535061

Mobil: 0151 / 18235311

eMail: rebekka.gale@bad-gmbh.de