

## **Katalog: Seminare, Workshops und Einzelcoaching**

### **Angebote für Unternehmen**

Karen Heese-Brenner, KHB Training, Coaching und Moderation

#### **Inhalt:**

Seite 2: **Vorab-Informationen für Auftraggeber**

Seite 3: **Über mich**

Seite 4: **Grundlagenseminare**

- 1) **„Sicher präsentieren“**
- 2) **„Überzeugen durch professionelles Sprechen“**
- 3) **„Train the Trainer“**
- 4) **„Professionelles Schreiben für interne und externe Kommunikation“**

Seite 9: **Einzelcoaching und Ausbildung**

- 1) **„Kommunikativ führen“ im Unternehmen**
- 2) **Information zu zukünftigen Coaching-Angeboten**
- 3) **Ausbildung zum „Internen Moderator für Konferenzen, Versammlungen, Podiumsdiskussionen und Veranstaltungen“**
- 4) **Ausbildung zum „Unternehmens-eigenen Präsentationstrainer“**

Seite 13: **Workshops und Specials**

- 1) **Unternehmens-individuelle Workshops**
- 2) **Workshop „Team-Stil: So wollen wir kommunizieren“**
- 3) **Special: Teambuilding zum Durchatmen: *Der Luftsprung!***

Karen Heese-Brenner, Trainerin, Coach und Moderatorin

Telefon: 0179 208 3344

Email: [kontakt@khb-training.de](mailto:kontakt@khb-training.de)

Web: [www.khb-training.de](http://www.khb-training.de)

Präsentationen, Kundengespräche, Meetings, Mitarbeitergespräche, Konflikte – im beruflichen Alltag sind wir mit zahlreichen unterschiedlichen Kommunikationssituationen konfrontiert. Sich mit Sachverhalten gut auszukennen bedeutet nicht, sie auch gut und zielsicher vermitteln zu können. Mit Hilfe gezielter Trainings stärken Sie Ihre Mitarbeiter, das kommunikative Miteinander und die Außenwirkung Ihres Unternehmens.

### **Wichtige Informationen für Auftraggeber:**

Sprechen, Präsentieren und Teamkommunikation sind sehr sensible und individuelle Themen. Eine große Präsentation zu halten, eine Firmenfeier zu moderieren oder einfach nur Projektergebnisse im Team oder vor den Vorgesetzten zu präsentieren kann Menschen vor unterschiedlich große Herausforderungen stellen. Genauso individuell ist die Zusammensetzung jeder Seminargruppe. Themen wie Nervosität, schlechte Erfahrungen oder Ängste, manchmal auch Konflikte, spielen bei unseren Themen eine Rolle. Meine Seminare und Workshops sind geprägt von vertrauensvoller und wertschätzender Atmosphäre. Um dies gewährleisten zu können, muss ich die Teilnehmerzahl begrenzen.

Professionell und souverän aufzutreten, Nervosität und Emotionen zu kontrollieren, Gespräche sicher zu leiten, all das kann man lernen – aber nicht in ein paar Stunden. Die Techniken und Übungen aus meinen Seminaren, Workshops und Coachings sind Werkzeuge für die individuelle Weiterentwicklung jedes Teilnehmers. Zu allen Grundlagenseminaren biete ich Aufbauseminare an, die zwischen einem halben und einem ganzen Tag lang sind.

Mein Angebots-Katalog soll Ihnen einen ersten Überblick geben. Sollten Sie Ihr Wunsch-Seminar nicht finden oder mehr Individualisierung benötigen, sprechen Sie mich bitte an. Gerne helfe ich Ihnen, das bestmögliche Seminar-Angebot für Ihr Unternehmen zusammenzustellen, auch unter Zuhilfenahme meines Trainer-Netzwerkes.

**Die größte Wertschätzung, die Sie Ihren Mitarbeitern geben können, ist ihre Weiterentwicklung. Starke Mitarbeiter stärken Ihr Unternehmen, nach innen und außen.**



## **Über mich:**

### **Expertise und Erfahrung aus zwei Berufsleben**

Der bewusste Umgang mit gesprochener Sprache, mit Mimik, Gestik und Haltung hat mich früh angezogen, zunächst auf der Theaterbühne, später am Radio-Mikrofon und als Moderatorin auf Veranstaltungsbühnen. Nach einem abgeschlossenen Volontariat habe ich mehr als zehn Jahre lang als Moderatorin und Nachrichtensprecherin sowie Redakteurin im privaten Rundfunk gearbeitet und früh begonnen, meine Erfahrung weiterzugeben. Auch außerhalb meiner Radiotätigkeit bilde ich seitdem regelmäßig Moderatoren aus, zum Beispiel für große Wirtschaftskonferenzen.

Als PR-Beraterin habe ich nach meiner Rundfunkzeit rund acht Jahre lang Erfahrungen in einem global tätigen Unternehmen sammeln dürfen. Auch in dieser Zeit habe ich freiberuflich weiter als Veranstaltungsmoderatorin und Trainerin gearbeitet. Die Expertise aus zwei so unterschiedlichen Berufsleben füge ich in meinen Seminaren, Workshops und Coachings zusammen. Meine sprecherische und journalistische Ausbildung habe ich unter anderem an der Deutschen Hörfunkakademie erhalten sowie bei namhaften Trainern wie Reinhard Pedé. Eine Ausbildung zum Business Coach sowie Trainings in den Bereichen Projektmanagement, Teamführung und Konfliktbewältigung gehören ebenfalls zu meiner persönlichen Weiterentwicklung.

### **Ganzheitlicher Ansatz für meine Auftraggeber**

Mein Herz schlägt für Sprache im weitesten Sinn, für funktionierende Kommunikation untereinander genauso wie für die Stärkung des Einzelnen. Seit mehr als 20 Jahren befasse ich mich mit der enormen Wirkung, die bewusste Atmung auf unsere körperliche und seelische Gesundheit hat. Als professionelle Moderatorin und Sprecherin nutze ich diese Kraft für meine Stimme und meinen sicheren Auftritt. In Trainings und Coachings gebe ich das Wissen und die Erfahrung in Form von Atemtechniken und Übungen weiter.

Zu meinen Kunden gehören Unternehmen, Rundfunksender und Privatpersonen, Führungspersönlichkeiten und Menschen, die zum Beispiel an ihrer Selbstsicherheit und Präsentation arbeiten möchten. Wenn es meine Zeit zulässt, bin ich mit Begeisterung auch als Rezitatorin und auf Amateur-Theaterbühnen unterwegs.

### **Meine Philosophie**

Neben meinem allgemeinen Trainings- und Coachingangebot liegt es mir persönlich am Herzen, das Bewusstsein für die Kraft von bewusster Atmung, Haltung und Kommunikation zu stärken. Unsere schnelllebige Arbeits- und Lebenswelt lässt uns schnell kurzatmig werden. Das immer digitaler geprägte Sozialleben nagt am Wir-Gefühl und Miteinander. Mit meiner Form der Seminargestaltung und meinem Angebot an Team-orientierten Trainings möchte ich dem täglich etwas entgegensetzen.

Karen Heese-Brenner, Trainerin, Coach und Moderatorin

Telefon: 0179 208 3344

Email: [kontakt@khb-training.de](mailto:kontakt@khb-training.de)

Web: [www.khb-training.de](http://www.khb-training.de)

## **Grundlagenseminare**

Zur besseren Lesbarkeit beschränke ich mich im Folgenden auf männliche Bezeichnungen. Selbstverständlich gelten alle Angebote für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleichermaßen.

### **1) Grundlagenseminar „Sicher präsentieren“**

#### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter, die häufig Sachverhalte vor anderen präsentieren. Zum Beispiel Projekt- und Teamleiter, aber auch Unternehmensrepräsentanten oder Vertriebsmitarbeiter. In diesem Tagesseminar werden Grundlagen eines professionellen Auftritts vermittelt, um den Teilnehmern mehr Sicherheit zu geben. Neben theoretischen Grundlagen erlernen sie Techniken und Übungen, um eigenständig an ihrem Auftritt arbeiten zu können.

#### **Inhalte:**

Einschätzung/Einordnung von Sprechsituationen und ihrer Wirkung

Atem- und Sprech- und Artikulationstechniken für Selbstsicherheit und mehr Wirkung

Grundlagen professionelles Texten für das Präsentieren: „Schreiben für’s Hören“

Grundlagen der Mimik und Körpersprache

Nervositätskontrolle/Sicherer Auftritt

#### **Hinweis:**

Die Inhalte dieses Seminars werden in Absprache mit dem Auftraggeber auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten. So können je nach Gruppe unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. In Absprache mit der Gruppe können Übungspräsentationen gehalten werden, Video- oder Tonaufzeichnungen werden im Seminar nicht gemacht.

**Empfohlene Teilnehmerzahl:** 5 – 10 Personen

**Dauer:** 1 Tag, Aufteilung in 2 x 0,5 Tage möglich

**Preis:** Bitte sprechen Sie mich an.

Durch Faktoren wie Raummiete, Gruppenverpflegung, Übernachtung der Seminarleitung o.ä. können zusätzliche Kosten zum Grundpreis entstehen.

## 2) Grundlagenseminar „Überzeugen durch professionelles Sprechen“

Sprechen kann jeder! Das stimmt, aber überzeugen zu können will gelernt sein. Es kommt darauf an, wie wir Inhalte sprachlich „verpacken“. Vor allem aber überzeugen wir durch uns selbst! Der bewusste Einsatz unserer Atmung, unserer Stimme, Mimik und Haltung, gepaart mit verständlicher Sprache und gezielter Ansprache, macht uns im Gespräch erfolgreich. Mit diesen Techniken lassen sich außerdem Konflikte im Gespräch vermeiden und kommunikativ lösen. Sie helfen, auch unangenehme Themen souverän anzusprechen und wenn nötig auch beruhigend und positiv auf andere einzuwirken.

### **Zielgruppe:**

Als Führungskraft Anweisungen geben, die gerne befolgt werden. Als Projektleiter andere motivieren. Das Team für neue Ideen begeistern, Kunden gewinnen oder Konflikte lösen: Jeder, der Gespräche führt, kann seine Überzeugungskraft selbst positiv beeinflussen!

### **Inhalte:**

Einfach sprechen – wie erreichen meine Worte meinen Gesprächspartner?

Grundlagen der Gesprächsvorbereitung

Grundlagen für Kommunikationstechniken (z.B. in Konflikt- oder Mitarbeitergesprächen)

Grundlagen der Atem- und Sprechtechnik, Mimik und Körpersprache

Wechselwirkung: Signale richtig lesen und einsetzen (Atmung, Stimme, Haltung)

Nervositäts- und Emotionskontrolle im Gespräch

### **Hinweis:**

Die Inhalte dieses Seminars werden in Absprache mit dem Auftraggeber auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten. So können je nach Gruppe unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden. Beispiel: Schwerpunkt „Überzeugen im Kundengespräch“

**Empfohlene Teilnehmerzahl:** 5 – 10 Personen

**Dauer:** 1 Tag, Aufteilung in 2 x 0,5 Tage möglich

**Preis:** Bitte sprechen Sie mich an.

Durch Faktoren wie Raummiete, Gruppenverpflegung, Übernachtung der Seminarleitung o.ä. können zusätzliche Kosten zum Grundpreis entstehen.

Karen Heese-Brenner, Trainerin, Coach und Moderatorin

Telefon: 0179 208 3344

Email: [kontakt@khh-training.de](mailto:kontakt@khh-training.de)

Web: [www.khh-training.de](http://www.khh-training.de)

### 3) Grundlagenseminar „Train the Trainer“

Anderen nicht nur etwas zu präsentieren, sondern ihnen etwas beizubringen, sie zu trainieren oder fit zu machen für Neues ist eine besondere Aufgabe. Trainer und Coaches müssen sich auf andere einstellen, einen Blick für sie haben und die Ansprache finden, mit der sie sie am besten erreichen können. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit beiden Seiten – dem Sender und dem Empfänger – und erarbeiten Techniken, um gleichzeitig den Trainer und seinen Umgang mit dem oder den Trainee/s zu stärken.

#### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter, die intern oder extern andere schulen. Häufig übernehmen wir auch unbewusst die Rolle eines Trainers oder Coaches: Team- und Abteilungsleiter, die nicht nur leiten, sondern auch anleiten können, stärken ihre eigene Rolle und ihr gesamtes Team. Auch für Ausbilder oder Ausbildungsbegleiter ist dieses Seminar sehr hilfreich.

#### **Inhalte:**

##### **Block 1: Grundlagen des Schreibens für das Sprechen**

Komplexe Sachverhalte einfach vermitteln

Aktives vs. passives Schreiben

Meine Sprache kommt an: Die Bedeutung der authentischen Sprache

##### **Block 2: Grundlagen für das Sprechen als Trainer/Coach**

Einschätzung/Einordnung von Sprechsituationen und ihrer Wirkung

Grundlagen der Atem- und Sprechtechnik, Mimik und Körpersprache

Wechselwirkung: Signale richtig lesen und einsetzen (Atmung, Stimme, Haltung)

Kommunikativer Umgang mit schwierigen (Trainings-)Situationen

Nervositäts-/Emotionskontrolle

##### **Block 3: Sicher sein, Gefahren vermeiden**

Die Entertainment-Falle: Auflockern in Maßen

Missverständnisse vermeiden: Absprachen und Vorbereitung der Trainees

Verschiedene Formen des Feedbacks

#### **Hinweis:**

Die Inhalte dieses Seminars werden in Absprache mit dem Auftraggeber auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten. **Bitte beachten Sie:**

Karen Heese-Brenner, Trainerin, Coach und Moderatorin

Telefon: 0179 208 3344

Email: [kontakt@khb-training.de](mailto:kontakt@khb-training.de)

Web: [www.khb-training.de](http://www.khb-training.de)

Die Teilnehmer einer Gruppe sollten ähnliche Aufgabengebiete haben, damit klare Schwerpunkte gesetzt werden können. So sollte unterschieden werden, ob es vor allem um das Schulen/Trainieren von Gruppen (z.B. Technische Trainings) oder das Coachen von Einzelpersonen gehen soll (z.B. Ausbilder, Teamleiter o.ä.).

**Empfohlene Teilnehmerzahl:** 5 – 10 Personen

**Dauer:** 1 Tag, Aufteilung in 2 x 0,5 Tage möglich

**Preis:** Bitte sprechen Sie mich an.

Durch Faktoren wie Raummiete, Gruppenverpflegung, Übernachtung der Seminarleitung o.ä. können zusätzliche Kosten zum Grundpreis entstehen.

#### **4) Grundlagenseminar „Professionelles Schreiben für interne und externe Kommunikation“**

Heutzutage bewegen wir uns in der Berufswelt in verschiedensten Kommunikationskanälen: Email, Intranet, Chats, Ticketsysteme, Websites, Social Media oder klassische Korrespondenz. Es wird viel geschrieben, aber nicht alles gelesen und schon gar nicht verinnerlicht. Dieses Seminar gibt Einblicke in unser Sprachverständnis und die Textpsychologie. Wir beschäftigen uns verständlichen und interessanten Schreibstilen, mit schriftlichem Umgangston hilfreichen Tricks. Die Teilnehmer lernen erste Hilfstechiken, um eigene Texte gezielter zu schreiben und selbst zu überprüfen.

##### **Zielgruppe:**

Dieses Seminar wird im Schwerpunkt auf die jeweilige Gruppe zugeschnitten. Teilnehmer können zum Beispiel Mitarbeiter sein, die für interne Kanäle schreiben, Redakteure der Mitarbeiterzeitung oder des Intranets. Der Schwerpunkt kann aber auch auf externer Kommunikation liegen, z.B. das Texten für Broschüren oder Kataloge, für allgemeine PR oder Pressemitteilungen. Sprechen Sie mich hierzu gerne an!

##### **Inhalte (Schwerpunkte nach Absprache):**

Einfach schreiben: was wird gelesen, was bleibt hängen?

Die Ironie-Falle: warum geschriebene Sprache so anders verstanden wird

Die Kunst des Weglassens: komplexe Sachverhalte einfach vermitteln

Aktives Schreiben: eine Hommage an das Verb

Stil gewinnt: Was Anrede und Abbinde bewirken können

Das „leibliche Wohl“ kann man mich mal: warum es so wichtig ist, authentisch zu formulieren

Check das mal: Hilfsmittel zur Überprüfung eigener Texte

##### **Hinweis:**

Dieses Seminar bietet sehr gute Möglichkeiten, sich mit „echten Fällen“ aus Ihrem Unternehmen zu befassen. Sollte dies nicht gewünscht sein, werden fiktive Texte bearbeitet. Gerne helfe ich Ihrem Team auch dabei, allgemeine Umgangsregeln für die schriftliche Kommunikation zu erarbeiten und zu verankern.

**Empfohlene Teilnehmerzahl:** 5 – 15 Personen

**Dauer:** 1 Tag, Aufteilung in 2 x 0,5 Tage möglich

**Preis:** Bitte sprechen Sie mich an.

Durch Faktoren wie Raummiete, Gruppenverpflegung, Übernachtung der Seminarleitung o.ä. können zusätzliche Kosten zum Grundpreis entstehen.

Karen Heese-Brenner, Trainerin, Coach und Moderatorin

Telefon: 0179 208 3344

Email: [kontakt@khb-training.de](mailto:kontakt@khb-training.de)

Web: [www.khb-training.de](http://www.khb-training.de)



## Einzelcoaching und Ausbildung

Zur besseren Lesbarkeit beschränke ich mich im Folgenden auf männliche Bezeichnungen. Selbstverständlich gelten alle Angebote für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleichermaßen.

### **1) Einzelcoaching „Kommunikativ führen“ im Unternehmen**

Eine gute Führungskraft zeichnet sich neben der fachlichen Eignung in erster Linie dadurch aus, dass sie sich sicher auf den verschiedenen Kommunikationsebenen bewegt: Im Reporting zu eigenen Vorgesetzten genauso, wie in der Kommunikation auf Augenhöhe mit anderen Führungskräften und vor allem mit dem eigenen Team. In diesem Intensivcoaching analysieren wir die persönlich relevanten Kommunikationsebenen und arbeiten heraus, wo es gut oder nicht so gut läuft. Die Reflektion der eigenen Kommunikationsformen ist ebenso Teil des Coachings, wie auf Sie zugeschnittene Techniken und Übungen aus den Bereichen Atem- und Sprechtechnik, Artikulation, Mimik und Körpersprache, Rhetorik/Gesprächstechniken und Konfliktlösung.

Nach intensivem Vorgespräch erstellen wir im Vorfeld Ihre individuelle Agenda für das Coaching.

#### **Zielgruppe:**

Dieses Einzelcoaching richtet sich an alle Führungsebenen sowie z.B. an angehende Team- oder Abteilungsleiter.

**Dauer:** Mindestbuchung 1 Tag oder 2 x 0,5 Tage.  
Folgetermine nach Vereinbarung, Mindestdauer 3 Stunden.

**Preis:** Bitte sprechen Sie mich an.  
Paketpreise nach Vereinbarung.

Preise gelten für die Buchung eines Einzelcoachings durch ein Unternehmen. Räumlichkeiten stellt der Auftraggeber zur Verfügung.

## 2) Einzelcoaching-Angebote in Planung:

Ab dem zweiten Quartal 2020 werde ich weitere Einzelcoachings mit verschiedenen Schwerpunkten anbieten, darunter klassisches Businesscoaching. Sprechen Sie mich gerne jetzt schon an!

Für Personen, die sich außerhalb ihres Unternehmens weiterentwickeln möchten, biete ich verschiedene Persönlichkeits- und Businesscoachings für Privatpersonen an.

Karen Heese-Brenner, Trainerin, Coach und Moderatorin

Telefon: 0179 208 3344

Email: [kontakt@khh-training.de](mailto:kontakt@khh-training.de)

Web: [www.khh-training.de](http://www.khh-training.de)

### **3) Ausbildung zum „Moderator für Konferenzen, Versammlungen, Podiumsdiskussionen und Unternehmensveranstaltungen“**

Warum sollten Sie in Ihrem Unternehmen einen Veranstaltungsmoderator ausbilden? Weil eine professionelle Moderation Ihrer internen und externen Veranstaltungen sehr viel wert ist. Von Messen über Produktvorstellungen, von Unternehmensjubiläen bis Belegschaftsversammlungen: Von der Moderation hängt vieles ab. Da wirklich gute Moderatoren oft schwer zu bekommen und entsprechend teuer sind, greifen Unternehmen auf eigene Mitarbeiter zurück, nach dem Motto „Der kann gut reden, der macht das schon!“. Moderieren ist aber viel mehr. Ich biete eine auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete, umfangreiche Moderationsausbildung für einen oder mehrere Mitarbeiter (maximal 2 gleichzeitig).

Diese Ausbildung ist eine hochwertige Zusatzqualifikation, die sich für die Teilnehmer auch in anderen Bereichen auszahlt, wie Präsentationen, Meeting- und Diskussionsleitung.

**Sie kann je nach Bedarf unter anderem folgende Bereiche beinhalten:**

Texten

Interviewtechnik

Gesprächsleitung

Stimmbildung, Atem- und Sprechtechnik

Artikulations- und Körpersprachetraining

Ablaufplanung

Mikrofontraining

Gestaltung von Moderationskarten

Ggf. Bühnentraining

**Dauer:** Die Dauer ist abhängig vom Umfang der gewünschten Ausbildungsteile. Durchschnittlich erstreckt sich die Ausbildung zum Veranstaltungsmoderator im Unternehmen über 3-6 Monate, da das Gelernte zwischen den Coaching-Terminen geübt und verinnerlicht werden muss.

**Kosten:** Bitte sprechen Sie mich an. Abrechnung nach Stundensatz oder Paketpreis möglich.

Preise gelten für die Buchung durch ein Unternehmen. Räumlichkeiten stellt der Auftraggeber zur Verfügung.

#### 4) Ausbildung zum „Unternehmens-eigenen Präsentationstrainer“

In vielen Unternehmensbereichen gehört es zum Alltag, Präsentationen in großem oder kleinem Umfang zu halten. Unabhängig von der fachlichen Kompetenz gibt es große Unterschiede in der Sicherheit und Qualität des Präsentierens. Ich biete eine Ausbildung in zwei Modulen zum internen Präsentationscoach an. Damit stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Mitarbeitern jederzeit Unterstützung durch eigene Experten zukommen lassen können. Interne Präsentationstrainer können außerdem z.B. für Ihre Auszubildenden eingesetzt werden und werten Ihr Unternehmen auch für Bewerber auf.

Zunächst wird der Teilnehmer selbst intensiv geschult:

##### **Modul 1**

Einschätzung/Einordnung von Sprechsituationen und ihrer Wirkung

Atem- und Sprech- und Artikulationstechniken für Selbstsicherheit und mehr Wirkung

Grundlagen professionelles Texten für das Präsentieren: „Schreiben für’s Hören“

Grundlagen der Mimik und Körpersprache

Nervositätskontrolle/Sicherer Auftritt/Umgang und unvorhergesehenen Situationen

In **Modul 2** geht es darum, das Gelernte an andere weiterzugeben:

Gezielte Vermittlung von Inhalten

Professionelle Vermittlung von Techniken und Übungen

Gesprächsführung mit Trainees

Feedback geben und empfangen

Diese Ausbildung kann auch mit zwei Teilnehmern durchgeführt werden.

**Dauer:** Je Modul 1 Tag

**Kosten:** Bitte sprechen Sie mich an.

Preise gelten für die Buchung durch ein Unternehmen. Räumlichkeiten stellt der Auftraggeber zur Verfügung.

## Workshops und Specials

### 1) Unternehmens-individuelle Workshops

Gemeinsam etwas aktiv zu erarbeiten und zu gestalten schweißt das Team zusammen und erhöht die Akzeptanz des Beschlossenen. Gerne entwickle ich für Sie individuelle Team-Workshops rund um das Thema Kommunikation. Von der Gestaltung Ihrer Team-Kommunikation bis hin zu Führungskräfte-Workshops oder kommunikativem Teambuilding – sprechen Sie mich gerne an und nennen Sie mir Ihre Ideen und Vorstellungen.

**Dauer:** 1-2 Workshoptage

**Kosten:** Die Kosten sind hier abhängig vom Umfang des Auftrages, bitte sprechen Sie mich an.

## 2) Workshop „Team-Stil: So wollen wir kommunizieren“

„Bei uns funktioniert vor allem der Flurfunk.“ – „Wir erfahren alles immer als letzte.“ - „Seine Emails haben immer so einen fordernden Unterton.“

Diese und viele andere Sätze höre ich in meiner Arbeit oft, und als langjährige Mitarbeiterin in einem Unternehmen habe auch ich erlebt, an wie vielen Stellen es in der Kommunikation hapern kann. Es stört alle, aber wie können Sie als Team nachhaltig daran arbeiten? Die Erfahrung zeigt, dass Regeln und Grundsätze, die selbst erarbeitet und aufgestellt wurden, deutlich besser eingehalten werden als die, die von oben nach unten vorgegeben wurden.

In diesem Workshop analysiert das Team zunächst selbst Schwachstellen in der Kommunikation und legt fest, in welcher Reihenfolge diese bearbeitet werden sollen. Dann erarbeiten wir Stück für Stück alltagstaugliche Lösungen. Am Ende des Workshops steht ein Team-Manifest mit konkreten Grundsätzen. Nach etwa einem Monat überprüft das Team die Umsetzung in einem halbtägigen Folgeworkshop.

### **Hinweis:**

Dieser Workshop verbessert nicht nur den Informationsfluss, sondern fördert die interne Teamkultur, räumt Missverständnisse aus dem Weg und schweißt das Team stärker zusammen. Statt einzelne Verhaltensweisen herauszupicken, beschäftigen wir uns wertschätzend und respektvoll mit dem Kommunikationsverhalten als Team.

**Personenzahl:** Abhängig von der Teamgröße. Aufteilung in Arbeitsgruppen möglich.

**Dauer:** Hauptworkshop 1 Tag  
Überprüfungsworkshop nach ca. vier Wochen 0,5 Tag

**Kosten** Bitte sprechen Sie mich an.

Durch Faktoren wie Raummiete, Gruppenverpflegung, Übernachtung der Seminarleitung o.ä. können zusätzliche Kosten zum Grundpreis entstehen.

### 3) **Teambuilding zum Durchatmen: Der *Luftsprung!***

Gerade in der heutigen, sich immer schneller drehenden Arbeits- und Lebenswelt müssen wir auf unsere Gesundheit besonders achten. Nur gesunde und zufriedene Mitarbeiter bringen ein Unternehmen auch wirklich voran, sind leistungsfähig und motiviert. Der ***Luftsprung!*** bietet Ihnen eine einfache Möglichkeit, zur körperlichen und seelischen Gesundheit Ihrer Mitarbeiter beizutragen. Im Zentrum des halbtägigen Workshops steht der enorme Einfluss der Atmung auf unseren Körper, unser Gehirn, unsere Stimmung und Leistungsfähigkeit. Die Atmung ist die einzige autonome Grundfunktion unseres Körpers, die wir auch bewusst steuern können – mit großer, positiver Wirkung.

#### **Inhalte:**

Nach Informationen zu Erforschung und Bedeutung bewusster Atmung in der Psychologie und Gesundheitsförderung probiert das Team wirkungsvolle Atemtechniken für den Arbeitsalltag aus. Ob Stressabbau, Motivationskick, Stimmstärkung oder einfach nur das Stärken des Herz-Kreislaufsystems: Es gibt für alles einen ***Luftsprung!***

#### ***Luftsprung!* ist auch Teambuilding:**

Gleichzeitig lernen die Teilnehmer viel darüber, wie sie die Atmung anderer lesen und so erkennen können, wie es ihnen geht. Mit Hilfe eigener Atemtechnik kann jeder positiv, beruhigend oder motivierend auf sein Gegenüber einwirken. Wir hören aufmerksamer zu und nehmen Signale wahr, die oft im Alltagsstress übersehen werden.

Der Workshop lebt von seiner Lebendigkeit und bietet dem Team eine kleine, aber wirkungsvolle, gemeinsame Auszeit, wertvolle Informationen und praktische Techniken.

**Sie schenken Ihren Mitarbeitern damit ein Stück Gesundheitsförderung, stärken gleichzeitig den Teamgeist und laden die Akkus wieder auf.**

#### **Hinweis:**

Der ***Luftsprung!*** ist kein Entspannungskurs - auch, wenn er sehr entspannt gestaltet ist. Alle Techniken und Übungen sind tauglich für den Arbeitsalltag und nehmen nur wenige Minuten in Anspruch. Der damit erreichbare gesundheitliche Mehrwert ist nachweisbar sehr groß, sowohl für den Einzelnen als auch für das Team.

**Zielgruppe:** Bestehende Teams ebenso wie „zusammengewürfelte“ Gruppen.

**Personenzahl:** 5 – 15 Personen (bei geeigneter Raumgröße!)

**Dauer:** rund 5 Stunden, einschließlich Pausen

**Kosten:** Bitte sprechen Sie mich an.

Durch Faktoren wie Raummiete, Gruppenverpflegung, Übernachtung der Seminarleitung o.ä. können zusätzliche Kosten zum Grundpreis entstehen.

Karen Heese-Brenner, Trainerin, Coach und Moderatorin

Telefon: 0179 208 3344

Email: [kontakt@khb-training.de](mailto:kontakt@khb-training.de)

Web: [www.khb-training.de](http://www.khb-training.de)