



# Gesund@Work

Seminarprogramm 2022

[HYBRID]

Die neue Freiheit!



Unsere Formate – Sie haben die Wahl!

## Präsenzseminare – Nicht wegzudenken!

Vom Allgäu bis an die Nordsee – wir führen alle Themen gerne präsent durch.

## Online – Ein Stück neue Freiheit!

Bei unseren Onlineformaten wählen Sie zwischen einem interaktiven Vortrag oder Seminar.

## Interaktive E-Learnings – Bei uns nicht aus der Konserve!

Unsere Online-Trainings sind live und garantieren einen persönlichen, individuellen Austausch.

## Blended Learning – Von allem fürs Beste!

Präsent oder online? Mit uns setzen Sie beide Formate je nach Zielsetzung und Thema flexibel ein. Alles ist möglich!

## Vorwort

### Warum mit uns?

- Unsere Themen sind innovativ, aktuell und mit hohem Praxisbezug.
- Unsere didaktischen Konzepte sind interaktiv, abwechslungsreich und auf das jeweilige Format – ob präsent oder online – optimal abgestimmt.
- Unser bundesweites Trainerteam besteht aus hoch qualifizierten Referenten.
- Die persönliche Betreuung steht bei uns an erster Stelle.
- Unsere umfassende Qualitätskontrolle sichert höchste Qualität.

### Mit Onlineformaten maximal flexibel

Bei unseren Onlineformaten wählen Sie zwischen einem interaktiven Vortrag für bis zu 50 Personen ab 1,5 Stunden Dauer oder einem interaktiven Seminar bis zu ca. 10–12 Personen ab 3 Stunden Dauer. Je nach gewünschter Zielsetzung bieten wir auch Online-Seminare mit einem größeren Zeitumfang, gerne mit einem modularen Aufbau. Eine individuelle Vertiefung für Teilnehmer eines Vortrags ist durch ein Anschlussmodul auf Wunsch möglich.

### Inhouse-Seminare bundesweit

Unsere Seminare führen wir auch sehr gerne bei Ihnen durch und entwickeln auf Wunsch maßgeschneiderte Konzepte. Sollte es die Lage im Kontext Corona notwendig machen, stellen wir Präsenzseminare flexibel auf das Onlineformat um.

### Seminare zu festen Terminen

Ausgewählte Themen bieten wir zu festen Terminen für Einzelpersonen buchbar an. Alle **aktuellen Termine** finden Sie auf unserer Website.

### Betriebliche Gesundheitsförderung aus einer Hand

Wir sind Teil des starken Verbundes der Gesundheitswelt Chiemgau AG und bieten über unsere Seminare hinaus das gesamte Leistungsspektrum im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung: ob Coachings, medizinische Checks, Vorträge, Gesundheitskurse, Gesundheitstage vor Ort oder Gesundheitsprogramme für Gruppen und Einzelpersonen in unserer Gesundheitswelt Chiemgau.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



Dominique Hannig  
Generalbevollmächtigte  
Touristik



Ingrid Huber  
Bereichsleitung  
Gesundheitsakademie Chiemgau



## Stressbewältigung

<b>[NEU]</b> Der Glücksfaktor – Mit positiven Emotionen zu mehr Gelassenheit und Energie	07
<b>[NEU]</b> Mentale Widerstandsfähigkeit in allen Lebenslagen	07
<b>[NEU]</b> Positives Kopfkino statt Grübelfallen	08
Entspannen – aber wie? Finden Sie Ihre persönlichen Entspannungsmethoden	08
Achtsam, bewusst, gelassen	09
Stressmanagement– Stay Cool in Tough Times	09
Doppelt belastet? Wie Sie bei der Betreuung von Angehörigen doppelt gut für sich sorgen	10
Wie Werte Stabilität geben – Sicher wie ein Fels in der Brandung	11



## Kommunikation – Konflikt

<b>[NEU]</b> Die Kommunikation der Teamplayer – „Prima“ statt „passt schon“	17
<b>[NEU]</b> Digitale Kompetenz für Online-Veranstaltungen – von der Technik bis zur Methodik	18
<b>[NEU]</b> Bessere Online Meetings gestalten	19
<b>[NEU]</b> Gesprächstechniken für die Konfliktklärung	19
Konflikte konstruktiv lösen bevor die Fetzen fliegen	20
Konstruktiver Umgang mit „schwierigem“ Kundenverkehr	20
Deeskalationstraining für kritische Situationen im Kundenkontakt	21
Azubiseminar 4.0: Ein starker Auftritt von Anfang an	21



## Gesund in digitalen Zeiten

<b>[NEU]</b> Augenentspannung für beanspruchte Augen – Für einen frischen Blick	13
<b>[NEU]</b> Digitalisierung? Na und! Selbstbestimmt Freiräume schaffen	13
<b>[NEU]</b> Mentale Mini-Entspannungen – Kurze Auszeiten mit Langzeiteffekt	14
<b>[NEU]</b> Hybrides Arbeiten gewusst wie – Das Beste aus beiden Welten	14
Home und Office – Impulse für eine gesunde Balance	15



## Führung

Agile Führung – Der Führungsstil der Stunde und das passende Maß	23
<b>[NEU]</b> Agile Toolbox – Impulse für Ihre tägliche Arbeit	23
<b>[NEU]</b> Zeitgemäßes Veränderungsmanagement – Das Team an Bord	24
<b>[NEU]</b> Führung hybrid – Nach der Pflicht kommt die Kür	25
Wer kommuniziert, gewinnt!	26
Mit wertschätzender Kommunikation den Führungsalltag erleichtern	26
Positive Leadership – Erfolgreich führen mit dem PERMA-Modell	26
<b>[NEU]</b> Mindful Leadership – Führen im Hier und Jetzt	27
<b>[NEU]</b> Gesprächsführung mit belasteten Mitarbeitern – konstruktiv und zielführend	28
Suchtprobleme bei Mitarbeitern – erkennen und reagieren	29



## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung

Selbst- und Zeitmanagement – Die Kunst, das Richtige zu tun	31
<b>[NEU]</b> Durchsetzungs-Stark im Beruf	31
The Best Age – Was Sie stark macht	32
Das 7+7 gesunder Lebensführung	32
Selbststärkung mit der Kraft der Intuition	33
Embodiment – Selbstmanagement mit allen Sinnen	33



## Fit & Vital

Gut geschlafen? – Impulse für einen erholsamen Schlaf	39
Gesundheitsziele erreichen, den inneren Schweinehund besiegen	39
Start-Up Health Gesundheitsworkshop	40
Best of Rückengesundheit – Kompaktraining zur aktiven Selbsthilfe	41



## Ernährung

<b>[NEU]</b> Brain-Food – Sprit für Ihre grauen Zellen	35
Gesunde Ernährung als Medizin – Iss Dich gesund!	35
Gesunde Ernährung wenn's schnell gehen muss	36
Durchblick im Ernährungsdschungel	37



## Themen im rechtlichen Kontext

<b>[NEU]</b> Krankenrückkehrgespräche konstruktiv und professionell führen	43
Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers – Wegschauen ist teuer	43
Krankheitsbedingte Fehlzeiten – Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten	44
Betriebliches Eingliederungsmanagement – Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten	44
Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter Mitarbeiter	45
Betriebliches Eingliederungsmanagement Praxisworkshop – So optimieren Sie Ihre Verfahren	46
Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement – Praxisworkshop	47



## **NEU** Der Glücksfaktor. Mit positiven Emotionen zu mehr Gelassenheit und Energie.

Ist Glück reiner Zufall? Eine eigene Wissenschaft beschäftigt sich mit diesem Thema und zeigt, wie Sie „Ihr Glück“ selbst in die Hand nehmen – und dabei gelassener, produktiver und energievoller werden. Positive Emotionen sind der Schlüssel für mehr persönliches Wohlbefinden und Wachstum – und erlernbar! Wie, das erfahren Sie mit vielen praktischen Übungen in diesem Seminar/Vortrag.

### **Inhalte:**

- Die Positive Psychologie als Wissenschaft des Glücks und des gelingenden Lebens
- Der „Glücksfaktor“ und die positiven Effekte auf allen Ebenen
- Wie uns positive Emotionen bei seelischen Belastungen widerstandsfähig machen
- Wie wir positive Gefühle bewusst herbeiführen und im Alltag verankern können
- Viele konkrete, alltagstaugliche Übungen der Positiven Psychologie

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainerinnen (alternativ):**

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## **NEU** Mentale Widerstandsfähigkeit in allen Lebenslagen

Wünschenswert für die kleinen und großen Herausforderungen des (Berufs)Lebens ist eine mentale Widerstandskraft, die uns die Hürden leichter nehmen lässt. Welche Strategien und Haltungen machen das möglich? Antwort auf diese und andere Fragen erhalten Sie von unserer Expertin mit kleinen Übungen und vielen praxisnahen Impulsen.

### **Inhalte:**

- Bedeutung der Widerstandskraft für die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Das Geheimnis der Stehauf-Männchen – Die Säulen der Resilienz
- Persönliche Kraftquellen erkennen und nutzen
- Impulse und Übungen für eine Stärkung der Widerstandsfähigkeit

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainerinnen (alternativ):**

Antje Wiedmann, Sandra Krien,  
Dr. Schirin Groß-Yachkaschi, Kathrin S. Müller  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## NEU Positives Kopfkino statt Grübelfallen.

Die meisten Menschen kennen es: Je stressiger die Zeiten, umso mehr kreisen die Gedanken. Dann fällt es manchmal schwer, ihnen eine produktive Richtung zu geben oder abzuschalten. In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie Impulse aus verschiedenen wissenschaftlichen Bereichen, um gezielt Einfluss zu nehmen. Sie erfahren, wie Sie das Kopfkino und die innere Haltung bewusst in positive Bahnen lenken und an Gelassenheit gewinnen. Bei einer Durchführung im Seminarformat werden zudem individuelle Stressfaktoren reflektiert sowie Methoden zur Gegensteuerung vorgestellt und erarbeitet.

### Inhalte:

- Was unterscheidet produktives von unproduktivem Kopfkino?
- Wie gelingt der Dreh zur Lösungsorientierung?
- Wie können wir Abstand von wenig zielführenden Gedanken gewinnen?
- Wie können wir gute Emotionen und Gelassenheit als Gegenprogramm bewusst fördern?

### Zusätzliche Inhalte bei einem Seminarformat:

- Wie kann ich mit meinen individuellen Stressauslösern und mit herausfordernden Situationen gelassener umgehen?
- Welche Methoden der bewussten Selbstregulation gibt es?

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Antje Wiedmann  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Entspannen – aber wie? Finden Sie Ihre persönlichen Entspannungsmethoden.

Nicht alles passt für jeden gleich! Dies gilt auch für die richtige Methode, um dem alltäglichen Stress bewusst entgegen zu wirken. In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen und finden in alltagstauglichen Übungen heraus, welche am besten zu Ihnen passen. Die Auswahl reicht von körperorientierten bis hin zu mentalen Methoden.

### Inhalte:

- Wirkungsvolle Entspannungsmethoden für den Alltag
- Guter Stress, schlechter Stress?
- Individuellen Stressfaktoren auf der Spur
- Persönliche Anti-Stress-Strategien

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Maike von Grumbkow  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Achtsam, bewusst, gelassen. Das Mittel gegen Stress.

Sie sind auf der Suche nach einem wirksamen Mittel gegen Stress? Manchmal sind es die einfachen Dinge, die große Veränderungen bewirken – Achtsamkeit gehört dazu. Statt im Außen danach zu suchen, erkennen Sie Ihre ureigenen Fähigkeiten der Stressbewältigung. Nicht stundenlange Meditation ist das Ziel, sondern eine innere Haltung und unkomplizierte Übungen, durch die Sie mehr Gelassenheit gewinnen können.

### Inhalte:

- Die Grundaspekte von Achtsamkeit
- Einführung in alltagstaugliche Techniken der Achtsamkeit
- Auswirkungen der Achtsamkeit auf Geist und Körper
- Ruhe und Beständigkeit im Alltag kultivieren

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann,  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Stressmanagement – Stay Cool in Tough Times.

Die Bedingungen unserer heutigen Arbeitswelt sorgen dafür, dass unsere „innere Drehzahl“ häufig im roten Bereich läuft. Im Modus „Ausnahme ist immer“ ist es umso wichtiger, Strategien zu entwickeln, um zu sich zu finden und mit einer neuen Gelassenheit den täglichen Anforderungen begegnen zu können.

### Inhalte:

#### Stress und die Folgen:

- Guter Stress, schlechter Stress – wo verläuft die Grenze?
- Stress-Signale erkennen und richtig interpretieren

#### Die „innere Drehzahl“ senken:

- Stressempfinden – so individuell wie jeder Mensch
- Äußere Stressoren analysieren
- Innere Stressverstärker identifizieren

#### Kurz- und langfristige Strategien zur Stressbewältigung

- Anti-Stress-Strategien und Kraft-Tankstellen etablieren
- Den Blickwinkel erweitern: Klärung von Handlungsspielräumen im „Außen und Innen“

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer (alternativ):

Kathrin Jakschik, Thomas Rausch,  
Antje Wiedmann, Maike von Grumbkow  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Doppelt belastet?

Wie Sie bei der Betreuung von Angehörigen doppelt gut für sich sorgen.

Die Betreuung von Angehörigen hat es in sich. Denn neben dem zusätzlichen Zeitaufwand wirken oft noch verschiedene Stressfaktoren, die Energie rauben. Gerade in dieser Lebenslage ist ein guter Umgang mit sich selbst besonders wichtig, um leistungsfähig und gesund für das Berufs-, Privat- und Familienleben zu bleiben.

**Hinweis:** Eine Pflegeberatung ist nicht Inhalt dieses Seminars z. B. Antragsstellungen für Pflegeleistungen etc.

### Inhalte:

- Standortbestimmung:  
Wo stehe ich gerade mit meiner Belastung?
- Gute Nähe – gute Distanz: das richtige Maß
- Keine Zensur der Gefühle: Alles darf sein
- Zeigen Sie Anerkennung – vor allem sich selbst gegenüber
- Umgang mit Hilfsbedürftigkeit: Mitfühlen, nicht mitleiden
- Freiräume schaffen, gut für sich sorgen
- SOS-Notfallübungen für akute Stress-Situationen
- Den Handlungsbedarf klären: Wie kann es gut weitergehen?
- Individuelle Themen der Teilnehmer und Austausch in der Gruppe

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Kathrin Jakschik, Sandra Krien, Antje Wiedmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Wie Werte Stabilität geben.

Sicher wie ein Fels in der Brandung.

Manche Menschen haben die Fähigkeit, auch in turbulenten Zeiten gefestigt und gelassen zu bleiben. Eine beneidenswerte Gabe weniger? Eher eine Stärke, die jeder in sich trägt. Ihre eigenen Grundwerte sind dabei der beste Kompass. Sie geben Stabilität und Orientierung, auch wenn um Sie herum der Sturm tobt. In diesem Seminar erkunden Sie mit professioneller Begleitung Ihre bewussten und unbewussten Werte.

### Inhalte:

- Was wir ohne Werte wären: Erkenntnisse zur Bedeutung von sinnstiftenden Werten
- Welche Werte sind mir wichtig? Reflektion bewusster/unbewusster Werte und Motivation
- Strategien für mehr innere Stärke und Gelassenheit
- Die Umsetzung im Alltag: Auf die stimmige Haltung kommt es an
- Konstruktiver Umgang mit inneren und äußeren Wertekonflikten
- Authentische Kommunikation meiner Werte

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer (alternativ):

Anett Weber-Pöpsel, Martin Abel, Sandra Krien  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## NEU: Unsere Führungsakademie Chiemgau!

Wir können nicht nur Gesundheit!

[www.fuehrungsakademie-chiemgau.de](http://www.fuehrungsakademie-chiemgau.de)

Weitere Themen auf:  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)





Gesund in digitalen Zeiten

Wir bieten Ihnen  
alle Themen  
präsent und  
online.

## **NEU** Augentension für beanspruchte Augen. Für einen frischen Blick.

Ja, auch unser Blick in die (Arbeits-)Welt kann „angespannt“ sein. Weil unser Leben fast rund um die Uhr vor Monitoren stattfindet, werden Augen und Nackenmuskulatur einseitig beansprucht. Um gesundheitliche Folgebeschwerden vorzubeugen oder gegenzusteuern, können Sie mit kurzen, regelmäßigen Übungen für den wichtigen Ausgleich und einen frischen Blick sorgen.

### **Inhalte:**

- Augenermüdung vorbeugen
- Augenfreundliches Verhalten
- Übungen zur Augentension
- Augen-Akupressur für frische Augen
- Übungen für eine lockere Nacken- und Kiefermuskulatur

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1 Stunde, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainer (alternativ):**

Dr. Anton Schuegger, Antje Wiedmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## **NEU** Digitalisierung? Na und! Selbstbestimmt Freiräume schaffen.

Zugegeben: So manche Effekte der Digitalisierung machen uns das (Berufs)Leben nicht gerade leichter und wir haben sie nicht selbst in der Hand. Doch die eigentlich spannende Frage ist, wie gehen wir damit um? Gestalten wir Freiräume aktiv? Sind uns gewisse Effekte bewusst und sorgen wir für Ausgleich? Möglichkeiten dazu gibt es viele - welche erfahren Sie mit vielen alltagstauglichen Impulsen in diesem Seminar/Vortrag.

### **Inhalte:**

- Die „menschliche DNA“ in einer digitalen Welt: Was ist aus wissenschaftlich fundierter Sicht zu beachten?
- Welche inneren Haltungen sind förderlich, welche erhöhen oft unbewusst den Druck?
- Alltagsnahe Methoden und Übungen: Welche Möglichkeiten gibt es, aus dem „Autopiloten“ auszusteigen und zu entschleunigen?
- Wie bleibe ich Gestalter meiner Handlungsspielräume und Grenzen? Welche Methoden des Selbst- und Zeitmanagements sind dabei hilfreich?
- Wie schaffe ich mit gezielten Übungen den angemessenen Ausgleich auch auf Körperebene?

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainerinnen (alternativ):**

Sandra Krien, Antje Wiedmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## **NEU** Mentale Mini-Entspannungen. Kurze Auszeiten mit Langzeiteffekt.

Oft wird die ersehnte Entspannung zu einem weiteren Punkt auf der To-Do-Liste – und führt zu noch mehr Stress. Gerade in turbulenten Zeiten sind kurze Methoden gefragt, die dennoch langfristig wirken. Unsere Expertin gibt Ihnen zahlreiche, bewährte Anregungen, wie Sie Entspannung ganz einfach in den Alltag einbauen können und auch Ihren Gedanken eine Auszeit gönnen.

### Inhalte:

- Warum die Couch manchmal nicht reicht: Was Stress in Körper und Kopf auslöst
- Kurzurlaube jeden Tag: Einführung in alltagstaugliche Entspannungsmethoden
- Schokolade macht doch glücklich: Warum gute Gefühle wichtig sind
- Zur Ruhe kommen: Achtsamkeit und Perspektivenwechsel

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 0,5 Tage

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Antje Wiedmann  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Home und Office. Impulse für eine gesunde Balance.

Homeoffice ist für viele Alltag geworden. Doch was an selbst bestimmtes Arbeiten ohne Anfahrtswege denken lässt, ist auch mit einigen Herausforderungen verbunden. Wie Sie gute Grenzen ziehen, auftanken und in gesunder Balance bleiben, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag.

### Inhalte:

- Mit allen Bällen zugleich? Wie Sie möglichst klare Strukturen für sich und Ihr Umfeld schaffen
- Der Wechsel vom Office ins Home und umgekehrt – mit Ritualen geht's leichter
- Arbeiten bis zum Anschlag? Wertvolle Impulse, um eine Überforderung im Homeoffice zu vermeiden
- In guter Balance: Wie Sie mit einfachen Mitteln für den wichtigen Ausgleich, frische Energie und Freiräume sorgen

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 0,5 Tage

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Michaela Suchy, Antje Wiedmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## **NEU** Hybrides Arbeiten gewusst wie. Das Beste aus beiden Welten.

Nach aktuellen Studien wird das Homeoffice mit seinen Vorzügen und das Büro als Ort für den unmittelbaren Austausch das Arbeitsmodell der Zukunft sein – mit individuell unterschiedlicher Gewichtung. Doch ob 1, 2 oder 3 Tage im Homeoffice – entscheidend ist, dass dieses hybride Arbeiten für alle Seiten „funktioniert“: für den Mitarbeiter selbst, den Vorgesetzten und das Team. In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie das „Beste aus beiden Welten“ erfolgreich zu verbinden.

### Inhalte:

#### Interne Kommunikation die Verbindung schafft und Präsenz zeigt:

- Aktive Rückmeldung
- Arbeitsergebnisse sichtbar machen und präsent bleiben
- Klärung von eventuellen Regeln und Routinen im Team und mit dem Vorgesetzten

#### Aufgaben- und Zeitmanagement / Strukturierung des Arbeitsalltags / Arbeitstechniken

- Typorientiertes Zeit- und Aufgabenmanagement
- Effektive Arbeitsorganisation mit Tipps zur Fokussierung

#### Abgrenzung und Balance

- Arbeiten bis zum Anschlag? Wertvolle Impulse, um eine Überforderung im Homeoffice zu vermeiden
- Der Switch vom Arbeits- ins Privatleben und umgekehrt – mit Ritualen geht's leichter

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 0,5 Tage

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Maike von Grumbkow, Sandra Krien  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

Ergänzend buchbar zu „Hybrides Arbeiten gewusst wie“ bieten wir das Seminar „Führung hybrid“ an.

Im Sinne einer Gesamtausrichtung werden auch den Führungskräften entsprechend abgestimmte Impulse gegeben.

(Siehe Seminarprogramm Seite 25)

**Bundesweit  
vor Ort!**

Vom Allgäu bis an die  
Nordsee – Wir kommen  
gerne zu Ihnen!

Weitere Themen auf:  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)





Kommunikation – Konflikt



## **NEU** Die Kommunikation der Teamplayer. „Prima“ statt „passt schon“.

Überdurchschnittlich erfolgreiche Teams haben laut Studien eine positive Kommunikation. In diesem Seminar/Vortrag lernen Sie effektive Methoden und praxisnahe Übungen der positiven Kommunikation kennen. Diese basiert auf den Erkenntnissen der wissenschaftlich sehr fundierten Positiven Psychologie und zeigt Wege für mehr Erfolg und Zusammengehörigkeit remote und präsent.

Wir bieten dieses Seminar als Führungskräfte-seminar, exklusiv für komplette Teams oder auch für einen gemischten Teilnehmerkreis (Führungskräfte und Mitarbeiter) an.

### **Inhalte:**

- Fundierte Effekte von positiver Kommunikation auf die Arbeitsatmosphäre, Stimmung, Ergebnisse und Leistungen im Team
- Mit positiver Kommunikation Beziehungen und das Gemeinschaftsgefühl stärken
- Konkrete Impulse und Übungen für eine Kultur der Teamplayer
- Präsent und online in guter Verbindung
- Hilfreiche Routinen für die Zusammenarbeit

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainer (alternativ):**

Antje Wiedmann, Michael Lochmann,

Nadja Zeschmann

(Trainerprofile siehe Seite 48/49)



**Hybrid –  
Die neue Freiheit!**

Wir bieten Ihnen alle Themen  
präsent und online.

## NEU Digitale Kompetenz für Online-Veranstaltungen. Von der Technik bis zur Methodik.

Wie bewegt man sich sicher und effektiv auf der „digitalen Bühne“? Mit Kenntnissen über die digitale Kommunikation sowie praxisnahem technischen und methodischem „Handwerkszeug“. All das erhalten Sie in unserem Online-Training. Im Vordergrund stehen kurze Inputs, leicht umsetzbare Praxis-Tipps und die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Für dieses Thema bieten wir einen modularen Aufbau: Modul 1 bietet eine Einführung mit vielen Praxistipps zur selbständigen Umsetzung. Auf Wunsch kann ergänzend Modul 2 zur praktischen Vertiefung gebucht werden, bei dem die Teilnehmer selbst kurze Moderation-Parts vorbereiten, zeigen und Feedback vom Trainer und aus der Teilnehmerrunde erhalten.

### Modul 1:

#### Das technische und methodische Handwerkszeug

- Kommunikation und Moderation (Informationen wirkungsvoll vermitteln, digitale Didaktik und Methodik, Netiquette etc.)
- Wesentliche Grundfunktionen von Online-Konferenz-Tools (z.B. Cisco Webex oder nach Abstimmung)
- Effiziente Vorbereitung: Zielsetzung, Rahmen und Präsenz (Positionierung Kamera, Hintergrund etc.), Stimme etc.
- Methoden: Einsatz von Chat, Emoticons, Umfragen, digitalen Whiteboards und weiteren Kollaboration-Tools nach Bedarf
- Mediengestaltung für Online-Meetings
- Umgang mit schwierigen Situationen und technischen Problemen
- Nachbereitung von Online-Veranstaltungen

### Optional buchbar

#### Modul 2:

#### Praktische Durchführung von Meetings und Trainings online

- Vorbereitung eines 5-8-minütigen Online-Moderationsparts in der Zeit zwischen den Modulen durch die Teilnehmer
- Aktivierungsmethoden für mehr Austausch und Interaktion
- Präsentation der Online-Parts mit Feedback und Reflexion
- Wrap-Up: Die 10 wichtigsten Punkte bei Online-Meetings

#### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte  
Interaktives Onlineseminar:  
4 Stunden je Modul, für bis zu ca. 10 Personen  
**Trainerinnen (alternativ):**  
Dagmar Christadler,  
Barbara Alsleben  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## NEU Bessere Online Meetings gestalten. Praxistipps kompakt und fundiert.

Diesen interaktiven  
Kurzvortrag bieten wir  
für einen ersten Einblick  
in das Thema  
„Digitale Kompetenz“.

Was hilft gegen „Online-Meeting-Müdigkeit“?

Meetings mit mehr Effizienz und Interaktivität!

Wie das geht, erfahren Sie von unserer Expertin kurz und knapp mit alltagsnahen, gut umsetzbaren Impulsen, bewährten Aktivierungsmethoden und speziellen Erfolgsfaktoren für virtuelle Meetings.

#### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte  
**Interaktiver Online-Vortrag:**  
ab 1 Stunde, für maximal 50 Personen  
**Trainerin:**  
Dagmar Christadler  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## NEU Gesprächstechniken für die Konfliktklärung. Der zielgerichtete Einsatz von Gesprächsinstrumenten.

In diesem Praxistraining werden vermittelnde und deeskalierende Gesprächstechniken für die Konfliktklärung und -lösung ganz konkret vorgestellt und erprobt. Systemisch orientierte Fragen sind dabei ebenso Inhalt wie eine förderliche innere Haltung und ein strukturierter Gesprächsablauf. Sie erhalten hilfreiches Praxiswissen aus der Mediation, um Konflikte professionell und zielgerichtet zu bearbeiten.

#### Inhalte:

##### Kreislauf der Konfliktbewältigung:

- Vom Problem zur Lösung
- Schutzstrategien der Konfliktbeteiligten und ihre Auswirkungen
- Der Weg hin zum Anliegen und damit zur Souveränität
- Unterstützende Haltungen entwickeln
- Mehrstufiger Gesprächsablauf einer Konfliktklärung

##### Reden hilft! – Gesprächsführung im Konflikt:

- Verstehen wollendes Zuhören mit systemischen Fragestellungen
- Themen und Anliegen ergründen
- Feedback – konstruktive und wertschätzende Rückmeldung
- Fragebögen zur intensiven Vorbereitung eines Konfliktgespräch und anschließende Selbstreflexion

#### Zielgruppe:

Mitarbeiter, Führungskräfte,  
Betriebs- und Personalräte etc.  
**Formate zur Auswahl/Dauer:**  
Präsenzseminar: ab 1 Tag  
Interaktive Onlineformate:  
Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen  
Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen  
**Trainerin:**  
Kathrin S. Müller  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Konflikte konstruktiv lösen bevor die Fetzen fliegen.

Konflikten geht man meist am liebsten aus dem Weg – doch sie gehören zu unserem Berufsalltag und dürfen auch sein. Je konstruktiver und sicherer Sie in problematischen Situationen agieren, umso weniger belastend wirken sie sich aus. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, mehr Souveränität im Umgang mit schwierigen Situationen zu gewinnen.

### Inhalte:

- Konflikte besser „verstehen“: Konfliktarten, -stile und -kreislauf
- Methoden der konstruktiven Gesprächsführung in Konfliktsituationen
- Umgang mit problematischem Verhalten: positiv Nein-Sagen, gute Grenzen ziehen
- Souverän agieren: Bewusstsein für den eigenen Kommunikationsstil schaffen
- Auf Wunsch: Unter professioneller Begleitung können Sie für konkrete Fälle aus Ihrem beruflichen Alltag Lösungswege erarbeiten.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer (alternativ):

Martin Abel, Nadja Zeschmann, Michael Lochmann, Michaela Suchy, Dagmar Christadler, Sandra Krien (Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Konstruktiver Umgang mit „schwierigem“ Kundenverkehr.

Schwieriger Kundenverkehr hat es in sich! Dafür braucht man manchmal Nerven wie Drahtseil – und die richtigen Methoden, um Gesprächssituationen durch eine konstruktive und dennoch klare Kommunikation souverän zu gestalten. Das spart Zeit und Nerven – und ist Inhalt dieses Seminars/Vortrags.

### Inhalte:

- Gewusst wie: Kommunikationstechniken für schwierige Gesprächssituationen, von Konfliktprävention bis zur Deeskalation
- Gute Grenzen ziehen: Positives Nein-Sagen
- Professionelle Distanz: Nicht ärgern lassen – souverän reagieren
- SOS-Notfallübungen für akute Stress-Situationen
- Die eigene Widerstandskraft stärken, Energie-Tankstellen etablieren

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Kathrin Jakschik, Maike von Grumbkow, Sandra Krien (Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Deeskalationstraining für kritische Situationen im Kundenkontakt.

Grenzüberschreitendes oder sogar aggressives Verhalten – ob verbal oder nonverbal – stellt eine besondere Herausforderung dar. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, sich in kritischen Situationen gut zu schützen und deeskalierend zu agieren. Sie erhalten grundlegende Kenntnisse über mögliche Verhaltensweisen von Menschen in kritischen Situationen, um diese besser einordnen und angemessen reagieren zu können.

### Inhalte:

- Präsent sein ohne Aggression zu erzeugen
- Die „rote Zone“ des anderen erkennen
- Selbstbehauptung in schwierigen Situationen
- Selbstverteidigung: das Wissen „Ich kann mich schützen“
- Einfühlungsvermögen, Rollendistanz und Flexibilität erhöhen
- Selbstfürsorge als Grundlage guter Arbeit

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer (alternativ):

Martin Abel, Nadja Zeschmann (Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Azubiseminar 4.0. Ein starker Auftritt von Anfang an.

Die Arbeitswelt von heute stellt vielfältige Anforderungen an den Nachwuchs. Häufig ist es nur eine Frage des „Gewusst wie“, damit ein erfolgreicher Start ins Berufsleben gelingt. Ziel dieses praxisorientierten Workshops ist es, die Selbstsicherheit und Professionalität im persönlichen Auftreten, Kommunizieren und Handeln zu stärken.

### Inhalte:

- Der erste Eindruck zählt – positive Ausstrahlung und Umgangsformen
- Eigene Stärken greifbar machen und klar benennen können
- Die Bedeutung der eigenen Einstellungen erkennen und gegebenenfalls verändern
- Wie sag ich’s richtig! Kommunikationstechniken, die den (Berufs)Alltag erleichtern
- Ein gemeinsames Verständnis von souveränem Auftreten entwickeln und es von unsicherem, überheblichem Verhalten abgrenzen

### Zielgruppe:

Auszubildende und Berufseinsteiger

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

Modulare Durchführung von folgenden Themen-schwerpunkten, unabhängig voneinander buchbar: Kommunikation, Umgangsformen, Reflexion Stärken/Schwächen, Motivation, Konfliktmanagement.

**Trainer (alternativ):** Anett Weber-Pöpsel, Michaela Suchy, Michael Lochmann (Trainerprofile siehe Seite 48/49)



## Agile Führung.

### Der Führungsstil der Stunde und das passende Maß.

In Turbogeschwindigkeit wurden Führungskräfte vor „agile Tatsachen“ gestellt. Die Notwendigkeiten, die dieser äußere Wandel mit sich gebracht hat, sollten zu einer bewussten Öffnung für agile Denk- und Handlungsweisen führen. In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie einen Ein- und Überblick sowie Impulse für agile Haltungen und Prinzipien, um im passenden Maß für mehr zukunftstaugliche Beweglichkeit zu sorgen.

Weitere Themen  
im Kontext  
„Agile Führung“ auf  
[www.fuehrungsakademie-  
chiemgau.de](http://www.fuehrungsakademie-chiemgau.de)

#### Inhalte:

- Was ist agile Führung?  
Wofür ist agile Führung in aktuellen Zeiten hilfreich?
- Wie gehe ich mit Grenzen der Planbarkeit und Führen auf Distanz um?
- Das passende Maß zwischen Agilität und Stabilität
- Systemische Wechselwirkungen:  
Das Verhalten der Mitarbeiter steht in Zusammenhang mit der gelebten Führungskultur

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1 Stunde, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

#### Trainerinnen (alternativ):

Dr. Schirin Groß-Yachkaschi, Sandra Krien,  
Maike von Grumbkow

(Trainerprofile siehe Seite 48/49)



## Agile Toolbox.

### Impulse für Ihre tägliche Arbeit.

In dem interaktiven Vortrag werden unterschiedliche „Werkzeuge“ der agilen Führung vorgestellt – fundiert, kompakt und praxisbezogen. Zudem gewinnen Sie einen Einblick in agile Denkansätze sowie in eine Kommunikations- und Führungskultur, die die Veränderungsbereitschaft und Flexibilität in Teams fördert.

#### Inhalte:

- Was ist agiles Führen? Welche Haltung, Tools und Fähigkeiten führen zu mehr Flexibilität und Selbstverantwortung von Teams?
- Wie gehe ich mit Grenzen der Planbarkeit in ungewissen Zeiten um?
- Agile Tools im Überblick: vom Daily Stand Up Meeting bis hin zur Retrospektive
- Wie viel Agilität eignet sich für welchen Arbeitsbereich und welche Aufgabe?
- Welche Führungskultur fördert die Veränderungsbereitschaft und Anpassungsfähigkeit von Teams? Wie muss Kommunikation als Schlüsselkompetenz gestaltet sein?
- Welches Führungsverständnis unterstützt Agilität?

#### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

Interaktiver Online-Vortrag

1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

#### Trainerinnen (alternativ):

Dr. Schirin Groß-Yachkaschi,  
Sandra Krien

(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

Nach dem Change ist vor dem Change – unsere Arbeitswelt ist im ständigen Wandel. Traditionelle Annahmen des Changemanagements weichen zunehmend zielführenderen Ansätzen, damit Führungskräfte gewünschte Veränderungen effektiv gestalten können. Wesentlicher Erfolgsfaktor ist dabei, das Team ins Boot zu holen. In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie zeitgemäßes Wissen zu den notwendigen Prozessen, der Kommunikation, Befähigung und dem richtigen Timing.

**Inhalte:**

- Für Veränderung motivieren, Momentum aufbauen
- Die Rollen von Führungskräften im Veränderungsprozess
- Gute Prozesse sorgen für Transparenz, Beteiligung und Lernen
- Die Kraft des Widerstands nutzen
- Schritt für Schritt zum Ziel

**Zielgruppe:**  
Führungskräfte aller Ebenen

**Formate zur Auswahl/Dauer:**  
Präsenzseminar: 1-2 Tage  
Interaktive Onlineformate:  
Vortrag: 2 Stunden, für maximal 50 Personen  
Seminar:  
2 Module à 4 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainerin:**  
Dr. Schirin Groß-Yachkaschi  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

Führen auf Distanz und mobiles Arbeiten kamen im Eiltempo und sind Teil der Arbeitsrealität geworden. Alles zurück in Präsenz – ist wohl keine zeitgemäße Strategie, um auf zukünftige Anforderungen beweglich reagieren zu können und als Arbeitgeber attraktiv zu sein.

Die aktuelle Herausforderung für Führungskräfte besteht darin, digitale und analoge Arbeitswelten durch eine hybride Führung zu verbinden und diese situativ anzupassen. Wie dies gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar/Vortrag.

**Kommunikation/Beziehungsmanagement  
hybrider Teams:**

- Wie kann eine neu gewonnene Flexibilität und Selbständigkeit mit dem Wunsch nach bewährter Stabilität verbunden werden? Wie lässt sich „das Beste aus beiden Welten“ situativ integrieren
- Wie fördere ich die Akzeptanz und das Verständnis bei allen Beteiligten und das Teamgefühl?
- Welche Notwendigkeiten des Beziehungsmanagements gibt es auf Teamebene und Personenebene?
- Der Anlass bestimmt das Mittel:  
Welches Kommunikationsmedium wofür?
- Agile Toolbox: Innovative Instrumente wie zum Beispiel Stand Up Meetings, virtuelle Kaffeepausen etc.

**Organisation hybrider Teams:**

- Wie schafft man klare Organisationsstrukturen durch gezielte Regeln, Routinen und Absprachen?
- Wer, wo, wann: Wie organisiert man sein Team, wenn es teilweise im Homeoffice ist?  
Wie behält man den Überblick?
- Reflexion: Welche Prozesse und Strukturen sollen weiterhin integriert werden?  
Wo gibt es Optimierungsbedarf?  
Wie viel Flexibilität wollen und können wir einräumen?

**Zielgruppe:**  
Führungskräfte aller Ebenen

**Formate zur Auswahl/Dauer:**  
Präsenzseminar: 0,5 Tag  
Interaktive Onlineformate:  
Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen  
Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainerinnen (alternativ):**  
Sandra Krien, Maike von Grumbkow  
(Trainerprofile siehe Seite 50/51)

Ergänzend buchbar zu „Führung hybrid“ bieten wir das Seminar „Hybrides Arbeiten gewusst wie“ an. Im Sinne einer Gesamtausrichtung werden auch den Mitarbeitern entsprechende abgestimmte Impulse gegeben. (Siehe Seminarprogramm Seite 14)



**NEU: Unsere  
Führungsakademie  
Chiemgau!**

Wir können nicht nur Gesundheit!  
www.fuehrungsakademie-  
chiemgau.de

## Wer kommuniziert, gewinnt. Mit wertschätzender Kommunikation den Führungsalltag erleichtern.

Als Führungskraft ist man fast ständig in Kommunikation. Je reibungsloser und zielführender diese verläuft, umso größer ist der Erfolg und die Entlastung im Führungsalltag. Wertschätzende Kommunikation sorgt für eine konstruktive Arbeitsatmosphäre und schließt dabei Klarheit und Zielführung nicht aus. Wie Sie beides für sich nutzen, erfahren Sie in diesem praxisnahen Seminar/Vortrag.

### Inhalte:

- Win-Win: Positive Effekte von wertschätzender, klarer Kommunikation für alle Seiten
- Konstruktive Kommunikation in der täglichen Praxis
- Goldene Regeln der Gesprächsführung
- Den angemessenen Rahmen schaffen: Gesprächsförderer und -störer
- Optional: Auswahl von verschiedenen Modellsituationen: Mitarbeiterjahres-, Feedback-, Kritik- oder Delegationsgespräche

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer (alternativ):

Sandra Krien, Maike von Grumbkow, Martin Abel,  
Dagmar Christadler, Thomas Rausch,  
Michael Lochmann, Nadja Zeschmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Positive Leadership. Erfolgreich führen mit dem PERMA-Modell.

Positive Leadership basiert auf der sehr gut erforschten Positiven Psychologie. Im Zentrum steht dabei die Erforschung des „Gelingenden“ sowie von speziellen Methoden, die zu einer erfolgreichen Führung beitragen. Positive Leadership fördert als Führungsansatz bewusst und systematisch Stärken, Motivation und Engagement der Teammitglieder.

### Inhalte:

- Erkenntnisse der modernen Motivations- und Hirnforschung
- Die Positive Psychologie: die Wissenschaft des gelingenden Arbeitens und Lebens
- Das PERMA-Modell –  
Die 5 Säulen von Positive Leadership:
  - Die Wirkung von positiven Emotionen im beruflichen Alltag
  - Talententwicklung: Stärken stärken, das individuelle Engagement fördern
  - Teamentwicklung: Tragfähige Beziehungen und konstruktive Kommunikation verankern
  - Motivierende Visionen entwickeln
  - Ergebnisse sichtbar machen und würdigen
- Transfer in den beruflichen Alltag mit konkreten Übungen

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer (alternativ):

Martha Selbertinger, Antje Wiedmann,  
Michael Lochmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## NEU Mindful Leadership. Führen im Hier und Jetzt.

Auf den ersten Blick klingt es wie ein Widerspruch: Um den Anforderungen der rasanten Arbeitswelt standhalten zu können, brauchen wir Mindful Leader mit der Fähigkeit zur Besonnenheit. Zunehmender Leistungs- und Innovationsdruck bei immer komplexerer Lage, Teammitglieder motivieren und binden – Führungskräfte müssen mit einer Vielzahl neuer Herausforderungen umgehen. Gerade dafür eröffnet ein achtsames Mindset sehr wirksame Herangehensweisen. Was einen modernen Leader ausmacht und wie die Umsetzung im Führungsalltag konkret aussehen kann, erfahren Sie in diesem Seminar.

### Inhalte:

- Positive Effekte eines achtsamen Mindsets: Fokussierung, Gelassenheit, Potentialentwicklung, Selbstsicherheit, Freude
- Die Prinzipien der Achtsamkeit z. B. Präsenz für sich selbst, Erweiterung der Wahrnehmung
- Bessere Führung durch bessere Selbstführung
- Entwicklung von Klarheit und Offenheit auch in herausfordernden Situationen
- Praktische Übungen und Techniken
- Praktische Anwendungsmöglichkeiten für Führungsaufgaben

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Antje Wiedmann, Nadja Zeschmann  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)



## **NEU** Gesprächsführung mit belasteten Mitarbeitern konstruktiv und zielführend.

Immer häufiger werden Führungskräfte mit Belastungen einzelner Mitarbeiter konfrontiert. Auch wenn sich die Gründe häufig unterscheiden, erfordern solche sensiblen Bereiche eine spezielle und gekonnte Gesprächsführung. In diesem Seminar/Vortrag erhalten Sie hilfreiches Wissen und praxisbezogene Herangehensweisen, um lösungsorientiert und in ausgewogener Balance zu agieren.

### **Inhalte:**

- Frühwarnsignale einer Überforderung erkennen und gegensteuern
- Konstruktive und zielführende Gesprächsführung bei belasteten Mitarbeitern
- Gut gemeint ist nicht immer gut: Grenzen der Fürsorgepflicht
- Das richtige Maß: Fördern und Fordern

### **Zielgruppe:**

Führungskräfte aller Ebenen

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainer (alternativ):**

Martin Abel, Thomas Rausch, Sandra Krien,  
Maika von Grumbkow  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Suchtprobleme bei Mitarbeitern erkennen und reagieren.

Bei Suchtproblemen von Mitarbeitern sind Sie als zuständiger Ansprechpartner aus dem Personalbereich oder als Führungskraft mit einer Problematik konfrontiert, die häufig den „normalen“ Rahmen sprengt. Denn der Umgang mit einer Suchtproblematik erfordert spezielles Hintergrundwissen und klare Handlungsstrategien, um der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers nachzukommen und erhebliche Folgekosten zu vermeiden. Ein besonderer Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem weit verbreiteten Alkoholmissbrauch, wobei auch andere Suchtmittel und nicht stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen angesprochen werden.

### **Inhalte – Auswahl je nach Seminardauer:**

- Besonderheiten von Suchterkrankungen: Suchtentwicklung, Ursachen, Folgen, Früherkennung
- Zielführender Umgang mit Betroffenen
- Aspekte konstruktiver Gesprächsführung
- Vorstellung eines Stufenplans (Interventionskette) als Handlungsleitlinie
- Bearbeitung von Fallbeispielen und Integration in die betriebliche Praxis
- Suchtprävention als Faktor des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

### **Zielgruppe:**

Führungskräfte aller Ebenen

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainer (alternativ):**

Thomas Rausch, Astrid Heyl  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

**Blended Learning –  
Von allem fürs Beste!**

Gerne erstellen wir Ihnen ein  
individuelles Konzept!



## Selbstmanagement – Persönliche Kompetenzentwicklung



### Selbst- und Zeitmanagement. Die Kunst, das Richtige zu tun.

Alles sofort und immer anders – unsere Berufswelt erfordert ein Selbst- und Zeitmanagement, mit dem Sie heute die Weichen für mehr Entlastung und Effizienz in der Zukunft stellen.

In diesem Seminar/Vortrag erfahren Sie, warum reine Disziplin und lange To-Do-Listen nicht zum Erfolg führen, wie Sie mit Ihren Ressourcen klug haushalten und wie wichtig es ist, sich selbst die richtigen Fragen zu stellen.

#### Inhalte:

- Zeitmanagementmythen unter der Lupe
- Erfolgsfaktoren eines zeitgemäßen Selbst- und Zeitmanagements
- Der Weg zu mehr Effizienz:  
die richtigen Prioritäten und Ziele setzen
- Reflektion individueller Stärken und Schwächen
- Konkrete Maßnahmen für eine Entlastung der aktuellen Arbeitssituation entwickeln

#### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainerin:** Maike von Grumbkow  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

### **NEU** Durchsetzungs-Stark im Beruf. Wie Sie sich für sich selbst stark machen.

Was macht im Beruf durchsetzungsstark? Die Antwort liegt schon im Begriff: Es geht um authentische Stärke verbunden mit der richtigen Portion Selbstbewusstsein. Und ist dabei weit entfernt von jeder Ellenbogen-Mentalität. In diesem Seminar/Vortrag reflektieren Sie für sich stimmige Haltungen, um berufliche (und persönliche) Ziele mit Zugkraft konstruktiv zu verfolgen.

#### Inhalte:

- Was bedeutet für mich Durchsetzungsstärke, was verbinde ich mit diesem Begriff?
- Welche Ziele und Bedürfnisse treiben mich an? Wofür möchte ich mich „stark“ machen?
- Welche inneren/äußeren Faktoren behindern mich dabei?
- Wie kann ich meine Ziele auf konstruktive und effektive Weise erreichen? Welche stimmigen Haltungen helfen mir dabei?
- Welche kommunikativen und körpersprachlichen „Werkzeuge“ unterstützen mich dabei?

#### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

#### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 – 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainerin:** Sandra Krien  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## The Best Age. Was Sie stark macht.

Welches Selbst-Bewusstsein benötige ich, um auch in der „2. Halbzeit“ voll im (Berufs)Leben zu stehen? Sind mir alle meine Stärken und der Wert meiner Arbeit bewusst? Antworten auf diese und andere Fragen erhalten Sie in diesem Seminar/Vortrag. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie sich körperlich und mental gesund erhalten, um die kommenden Berufsjahre mit Energie und Gelassenheit zu meistern.

### Inhalte:

- Die Stärken der Best Ager
- Bekannt/unbekannte persönliche Stärken erkunden
- Als Teil vom Team: fachliche und soziale Kompetenzen einbringen
- Der Motor: Was motiviert mich in meiner Tätigkeit? Wie kann ich dies erhalten?
- Selbstfürsorge: Was nimmt mir, was gibt mir Kraft? Wie kann ich klare Grenzen setzen?
- Krafttankstellen um gesund und leistungsfähig zu bleiben
- Win-Win: die hohe Effektivität von altersgemischten Teams

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerinnen (alternativ):

Sandra Krien, Antje Wiedmann, Kathrin Jakschik  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Selbststärkung mit der Kraft der Intuition.

Kopf über Bauch, Bauch über Kopf? Jeder kennt das Dilemma: Rein rational scheint alles klar, dennoch fehlt ein stimmiges Gefühl. Als würde eine Kopfentscheidung gegen ein Bauchgefühl getroffen. Wünschenswert wäre die Fähigkeit, persönliche Entscheidungen im Berufsleben oder die Umsetzung guter Vorsätze mit mehr innerem Einklang verfolgen zu können. Wie dies gelingt, ist Inhalt dieses Seminars.

### Inhalte:

- Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung
- Das Baummodell:  
Das Zusammenspiel von Körper und Geist
- Leicht nachvollziehbare Methoden für den Zugang zur Intuition
- Das Bewusste und Unbewusste in Einklang bringen für stimmiges Handeln
- Individuelle Themen der Teilnehmer werden auf Wunsch bearbeitet

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer (alternativ):

Ludwig Groß, Dr. Schirin Groß-Yachkaschi  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Das 7+7 gesunder Lebensführung. Modernste Erkenntnisse für mentale Stärke.

Sie wollen wissen, wie Ihr Gehirn und Körper optimal zusammenarbeiten und welchen Einfluss Ihre mentale Einstellung auf körperliche Prozesse, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit hat?

7 Resilienzfaktoren und 7 Techniken zur Stärkung der mentalen Kraft sind das 7 + 7 gesunder Lebensführung. Es basiert auf den modernsten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften und ist ein Schlüssel für Erfolg und Lebensfreude.

### Inhalte:

- Stressmanagement: Gelassener Umgang mit Krisen und Belastungen
- Gesunde Lebensführung und Burnout-Prävention
- Psychische Grundbedürfnisse und Resilienzfaktoren
- Alltagstaugliche Übungen zur Stärkung der Resilienz und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Methoden des Mentalen Trainings
- Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und mentalen Belastbarkeit
- Nachhaltiger Transfer durch ein 7-wöchiges E-Learning-Programm

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer:

André Kellner  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Embodiment. Selbstmanagement mit allen Sinnen.

Mehr Gelassenheit, mehr Selbstvertrauen, mehr Willenskraft – diese und andere Ziele lassen sich durch eine bloße Kopfentscheidung oft nicht wirklich erzwingen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse eröffnen einen leichten Zugang zu allen Ebenen des Erlebens, das Embodiment. Es bezeichnet Körperhaltungen und Bewegungsmuster, die unmittelbar mit dem Fühlen und Verhalten gekoppelt sind. Durch Übung werden neuronale Netzwerke neu aktiviert und können bei regelmäßigem Training eine dauerhafte Veränderung der inneren Haltung bewirken.

### Inhalte:

- Fundierte Erkenntnisse aus der Neurobiologie, Psychologie und den Kognitionswissenschaften zum Wechselspiel von Körper und Geist
- Der Körper ist der Spiegel der Seele – und umgekehrt!
- Entwicklung von individuellen Zielen und Erarbeiten eines individuellen Embodiments
- Alltagstaugliche Aktivierung des Embodiments
- Strategien zur Sicherung für die Zukunft

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Dr. Schirin Groß-Yachkaschi  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)



## **NEU** Brain-Food. Sprit für Ihre grauen Zellen.

Jeder kennt das Verdauungs-Koma, in dem jeder Gedanke schwerfällt. Doch wie gelingt es, das Gehirn wach und fit zu halten? Unsere Expertin gibt Ihnen die richtigen Brain-Food-Tipps, aktuelles Hintergrundwissen und Impulse für eine konkrete Umsetzung, um mit Nährstoffen gezielt für eine gute Leistung der grauen Zellen zu sorgen.

### **Inhalte:**

- Relevante Nährstoffe fürs Gehirn – Sprit für Ihre Schaltzentrale
- Die konkrete Umsetzung und optimale Leistungskurve im Berufsalltag: Was, wann, wie?
- Essen und Stress – Wie Sie Energieblockaden vermeiden
- Wissenschaftlich erwiesene Erkenntnisse zur Darm-Hirn-Achse

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: 0,5 Tage

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainerinnen (alternativ):**

Heidi Brünion, Bettina Kuba  
(Trainerprofile siehe Seite 48/49)

## Gesunde Ernährung als Medizin. Iss Dich gesund!

Infektanfälligkeit, Cholesterin, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Herz-Kreislaufbeschwerden – viele Menschen haben mit gesundheitlichen Schwachstellen zu tun. In diesem Vortrag/Seminar erfahren Sie, wie Sie auf natürlichem Weg vorbeugen, bei bestehenden Erkrankungen gegenwirken und auch Ihrer Psyche Gutes tun. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf einer möglichst alltagstauglichen, genussvollen Umsetzung – garantiert ohne unerwünschte Nebenwirkungen!

### **Mögliche Inhalte**

#### **(Priorisierung je nach gebuchter Dauer):**

- Verschiedene Krankheitsbilder und die entsprechende alltagsnahe Ernährungsweise
- Der Darm als Wiege des Immunsystems
- Ernährungspsychologische Faktoren: Wechselwirkung von Essverhalten und Emotionen
- Optional: Genusstraining

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte

### **Formate zur Auswahl/Dauer:**

Präsenzseminar: 0,5 Tage

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,

für bis zu ca. 10-12 Personen

### **Trainerin:** Heidi Brünion

(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Gesunde Ernährung wenn's schnell gehen muss.

Die guten Vorsätze sind da, doch diese fallen oft der Zeitnot zum Opfer. Statt grünem Snack wird es dann doch die Stulle vom Bäcker. Wie Sie kreativ und möglichst einfach gesunde Ernährung in Ihren Alltag integrieren, ist Inhalt dieses Vortrags/Seminars. Sie erhalten kompakt und fundiert die besten Tipps, Impulse und Motivationshilfen.

### Mögliche Inhalte

#### (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Powersnacks: Gesunde Begleiter
- Smoothies: Gesundheit aus dem Glas
- Smart Cooking: Einmal kochen, mehrmals essen
- Kantinen-Check: Gut gewählt
- Bewusst einkaufen: Du isst, was Du kaufst

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 0,5 - 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Heidi Brünion  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Durchblick im Ernährungsdschungel. Ihr persönlicher Ernährungskompass.

Die Empfehlungen von gestern sind heute bedenklich und immer neue Trends machen die Orientierung nicht leichter. In Zeiten von Superfood wünscht sich so mancher Ernährungsinteressierte einfach nur noch mehr Durchblick. In diesem Vortrag/Seminar erhalten Sie kompakt und fundiert einen Überblick. So kann jeder Teilnehmer einen persönlichen „Kompass“ für seine individuellen Ernährungsziele finden.

### Mögliche Inhalte

#### (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Unter der Lupe: Ernährungsmythen und Trends
- Basics einer gesunden Ernährung –  
alltagstauglich und bewährt
- Aktuelle Erkenntnisse aus Ernährungswissenschaft,  
Ernährungspsychologie und Nutrigenetik
- Antworten auf individuelle Ernährungsfragen  
der Teilnehmer

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 0,5 - 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Heidi Brünion  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)



Weitere Themen auf:  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)





## Gut geschlafen? Impulse für einen erholsamen Schlaf.

Immer mehr Menschen kennen es: Trotz Müdigkeit stellt sich der Schlaf nicht ein und je mehr man es versucht, umso weniger gelingt es. 80 Prozent der Erwerbstätigen kennen Umfragen zufolge Schlafprobleme. Wie es gelingen kann, zu einem erholsamen Schlaf zu finden oder präventiv vorzusorgen, ist Inhalt dieses Seminars/Vortrags.

### Inhalte:

#### (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Abläufe und Wirkweisen des Schlafs
- Kennenlernen des eigenen Schlaftyps, Erarbeiten der eigenen Schlafbedürfnisse
- Schlafstörer und -förderer
- Kopfkino & Co: Analyse individueller Störfaktoren
- Entwicklung individueller Strategien
- Einfach einschlummern: Methoden zur Entspannung und Schlafförderung, z. B. Meditation, imaginative Techniken, Atemtechniken
- Neurobiologische Erkenntnisse:  
Das Unbewusste in seinen Dienst stellen

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainer:** Martin Wälde  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Gesundheitsziele erreichen. Den inneren Schweinehund besiegen.

Gesünder essen, Hobbies pflegen, mehr Bewegung...Bei vielen guten Vorsätzen scheitert die langfristige Umsetzung am inneren Schweinehund. Denn Disziplin ist auf Dauer sehr mühsam und guter Wille allein führt oft nicht zum Erfolg. Entscheidend ist vielmehr die richtige Herangehensweise, die die Funktionsweise unseres Gehirns und entsprechende Verhaltensmuster optimal nutzt. In diesem Seminar erhalten Sie Methoden und Tipps auf Grundlage des aktuellen Wissensstands, um individuelle Ziele dauerhaft zu erreichen.

### Inhalte:

- Ziele brauchen Zugkraft:  
Wie Sie ein stimmiges, positives Ziel gestalten
- Auf dem Radar: Wie Sie Ihre inneren Hindernisse identifizieren und von Beginn an einplanen
- Erfolgsfaktor Durchführungsintentionen:  
Die Kraft des Unbewussten nutzen
- Nicht nur rosarot: Imaginationen richtig einsetzen
- Selbstläufer: Wie Sie die Kraft der Gewohnheit für sich nutzen

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainerin:** Sandra Krien  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Start-Up Health Gesundheitsworkshop

Gesund leben – das wünschen sich viele. Doch häufig scheitert die Umsetzung an fehlenden Impulsen oder zu hohen Zielen. Wie Sie spielerisch und ohne übertriebenen Ehrgeiz mehr Gesundheit in Ihr Leben holen, erfahren Sie in diesem Workshop. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus leicht erlernbaren Übungen und motivierendem Hintergrundwissen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

### Inhalte:

- Bewegung: Das erfolgreichste Medikament aller Zeiten
- Aktive Pausen: Kleiner Einsatz, große Wirkung (Praxiseinheit)
- In Bewegung kommen: Flottes Gehen und/oder Nordic Walking (optionale Praxiseinheit)
- Rückenfit: Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken
- Food at Work: Gesund, genuss- und alltagstauglich
- Stressbewältigung: Aus dem Autopiloten aussteigen und für den wichtigen Ausgleich sorgen
- Cool Down: Effektive Entspannungstechniken (Praxiseinheit)
- Selbstmotivation: Dran bleiben! Seien Sie Ihr eigener Coach (mit einem Seminartagebuch für die kommenden Wochen)

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen

Seminar: ab 3 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainer:

Dr. Anton Schuegger  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Best of Rückengesundheit! Kompakttraining zur aktiven Selbsthilfe.

Hilfe zur Selbsthilfe – nach diesem Motto wird in dem Workshop die Fülle an Möglichkeiten vorgestellt, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Die Teilnehmer erhalten zahlreiche praktische Übungen und vielfältiges Wissen, mit dem sie selbst Einfluss auf ihre Rückengesundheit nehmen können.

### Mögliche Inhalte

#### (Priorisierung je nach gebuchter Dauer):

- Bewegungspause – Aktivierungs-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen
- Impulsvorträge zu: Schwachpunkt Bandscheibe, schmerzhaftes Verspannen, Arbeitsplatzergonomie, Ausdauersport und Kräftigung
- Haltungsübungen, Körperwahrnehmung für das Sitzen, Stehen, Heben und die Kopfhaltung
- Methoden der Muskelentspannung: Stretching, Triggerpunkte, Funktionsmassage
- Progressive Muskelrelaxation und Body Scan – wirksame Methoden der Entspannung

### Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar/Vortrag: ab 2 Stunden

Interaktive Onlineformate:

Vortrag: 1,5 - 2 Stunden, für maximal 50 Personen  
oder kurze Praxiseinheiten à 15 - 30 Minuten

Seminar: ab 1,5 Stunden,  
für bis zu ca. 10-12 Personen

Dieses Thema bieten wir als Onlinekurs „Rückengesundheit goes online“ mit 3 Modulen 1,5 Stunden.

**Trainer:** Dr. Anton Schuegger  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Bundesweit vor Ort!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –  
Wir kommen gerne zu Ihnen!

Weitere Themen auf:  
[www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)





Unsere Themen im rechtlichen Kontext sind mit CDMP Weiterbildungsstunden anerkannt.\* Die genaue Anzahl erhalten Sie gerne auf Anfrage.

## NEU Krankrückkehrgespräche konstruktiv und professionell führen.

Krankrückkehrgespräche erfordern von Führungskräften ein spezielles Vorwissen. Zum einen müssen rechtliche Rahmenbedingungen beachtet werden, zum anderen werden hohe Fertigkeiten im Umgang mit persönlichen Themen abverlangt. Wie Rückkehrgespräche gestaltet werden können, damit sie als konstruktives Instrument zur Motivation und Wiedereingliederung dienen, wird an konkreten Beispielen besprochen und erprobt.

### Inhalte:

- Überblick über gesetzliche Rahmenbedingungen für Rückkehrgespräche
- Möglichkeiten des Beziehungs- und Vertrauensaufbaus
- Aufbau, Dokumentation und Durchführung von Rückkehrgesprächen
- Praktische Demonstration verschiedener Möglichkeiten der Gesprächsführung
- Vereinbarkeit von Fürsorgepflicht und Unternehmenskultur

### Zielgruppe:

Führungskräfte aller Ebenen, Mitarbeiter des Personalwesens

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Onlineseminar:

ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainerin:** Angela Huber

(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Mobbing und die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers. Wegschauen ist teuer.

Der Arbeitgeber ist aufgrund seiner Fürsorgepflicht zum Schutz vor Mobbing verpflichtet. Zudem verursacht es immense Kosten durch Fehlzeiten, Fluktuationen und ein unproduktives Arbeitsklima. In diesem Seminar erhalten Sie hilfreiches Hintergrundwissen und konkrete Handlungsoptionen, um diesem schwer greifbaren Phänomen aktiv begegnen zu können, rechtlichen Verpflichtung gerecht zu werden und wirtschaftliche Verluste abzuwenden.

Dieses Thema ist für Einzelpersonen buchbar - Termine auf [www.gesundheitsakademie-chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

### Inhalte:

- Begriffsklärung: Konflikt, Mobbing, Bossing, Cybermobbing
- „Typisches“ Verhalten von Mobbingopfern/-tätern?
- Der Sache auf den Grund gehen: Ursachen und Gründe von Mobbing
- Die Spirale erkennen: Anzeichen und Verlauf des Mobbings
- Vorsicht Haftung: Arbeits-, sozial- und strafrechtliche Folgen von Mobbing
- Handlungsmöglichkeiten als Arbeitgeber, Betriebs-/Personalrat oder Betroffener
- Prävention: Formulierungsoptionen einer Dienst-/Betriebsvereinbarung

### Zielgruppe:

Mitarbeiter des Personalwesens, Führungskräfte, Geschäftsführer, Betriebs-/ Personalräte, Schwerbehindertenvertretungen, interessierte Mitarbeiter

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Onlineseminar:

ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

**Trainerin:** Angela Huber

(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Krankheitsbedingte Fehlzeiten. Arbeitsrechtliche Aspekte, die Sie kennen sollten.

Krankheitsbedingte Fehlzeiten stellen einen enormen Kostenfaktor dar. Fundiertes Know-how über rechtliche Aspekte ist daher für alle mit diesem Thema Betrauten von größtem Nutzen. Unsere juristische Expertin für Arbeitsrecht vermittelt Ihnen kompakt und praxisnah rechtliches Hintergrundwissen und die neue Rechtsprechung zum Betrieblichen Eingliederungsmanagement nach § 167 II, dem Präventionsverfahren nach § 167 II SGIX, der krankheitsbedingten Kündigung und dem Schwerbehindertenrecht. Sie erhalten anschauliche Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und wertvolle Tipps, die Ihre eigene Praxis bereichern.

Diese Seminarthemen  
sind für Einzelpersonen  
buchbar – Termine auf  
[www.gesundheitsakademie-  
chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-<br/>chiemgau.de)

### Inhalte:

- Rechtliche Bestimmungen, Definitionen und die aktuelle Rechtsprechung bei krankheitsbedingten Fehlzeiten
- Entgeltfortzahlung: Rechte, Pflichten, Ausnahmen
- Den Umgang rechtssicher gestalten mit:  
langfristig Erkrankten, häufig Kurzeiterkrankten,  
Suchtkranken, Schwerbehinderten
- Betriebliches Eingliederungsmanagement –  
wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten:  
Grundlagen und Vorgehensweise
- Krankheitsbedingte Kündigungen:  
Fallstricke kennen, rechtskonform agieren
- Fallbeispiele, bewährte Vorgehensweisen und Tipps,  
die Ihre eigene Praxis bereichern

### Zielgruppe:

Personalleiter, Mitarbeiter des Personalwesens,  
Führungskräfte, Geschäftsführung, Betriebs-,  
Personalräte sowie Mitarbeiter, die mit diesem  
Bereich betraut sind

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: 1 Tag

Onlineseminar:

ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Angela Huber  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Betriebliches Eingliederungsmanagement. Wertvolle Mitarbeiterressourcen erhalten.

Dieses Seminar vermittelt Ihnen praxisnahes Wissen für mehr Sicherheit im Umgang mit erkrankten Mitarbeitern. Sie lernen die Chancen und Risiken bei der Ein- und Durchführung des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) kennen und erhalten konkrete Hilfestellung bei dessen Umsetzung. Sie bekommen zudem bewährte Instrumente und Methoden an die Hand, um Ihr BEM zu optimieren und Erst-/Fallgespräche mit den betroffenen Mitarbeitern zu verbessern.

### Inhalte:

- Grundlagen und neue Urteile im BEM
- Rechtliche Rahmenbedingungen des BEM –  
von der Betriebsvereinbarung bis zum Datenschutz
- Ziele, Nutzen und Strukturen des BEM
- Einzelfallmanagement in der Praxis:  
Verschiedene Methoden der Wiedereingliederung,  
von technischen über organisatorische bis hin zu  
personellen Maßnahmen
- Konstruktive Gesprächsführung im BEM

### Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte,  
BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer:

Präsenzseminar: ab 1 Tag

Onlineseminar:

ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Angela Huber (Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Betriebliches Eingliederungsmanagement psychisch erkrankter Mitarbeiter

Nach wie vor besteht Unsicherheit im Umgang mit psychisch erkrankten Mitarbeitern, dabei handelt es sich um die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Arbeitsunfähigkeit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie eine erfolgreiche Begleitung und Wiedereingliederung gestaltet werden kann. Sie bekommen praktische Tipps für mögliche Maßnahmen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement und für den sensiblen Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern.

### Inhalte:

- Besonderheiten bei der beruflichen Wiedereingliederung psychisch erkrankter Mitarbeiter erkennen und das Thema richtig in die Ihnen bekannten Verfahren des BEM einordnen
- Kenntnis über Methoden und Maßnahmen, um Mitarbeiter mit psychischen Beeinträchtigungen erfolgreich zu begleiten und wieder einzugliedern
- Ursachen und Folgen psychischer Erkrankungen in Bezug auf die Arbeitsfähigkeit
- Überblick über präventive Maßnahmen zur Reduzierung von psychischen Belastungen
- Sie werden für eine angemessene Grenze Ihrer Fürsorge sensibilisiert

### Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte,  
BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer

Präsenzseminar: 1 Tag

Onlineseminar:

ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Angela Huber  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)



## Hybrid – Die neue Freiheit!

Wir bieten Ihnen alle Themen  
präsenz und online.

## Betriebliches Eingliederungsmanagement. So optimieren Sie Ihre Verfahren.

Das Seminar legt den Schwerpunkt auf die Optimierung Ihres Verfahrens im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM). Sie lernen einzelne Maßnahmen kennen, z. B. bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes oder bei der Antragsstellung. Sie erfahren wie ein Maßnahmenplan erfolgreich umgesetzt wird und was in Ihrer Praxis beibehalten oder verbessert werden kann. Anhand der aktuellen Rechtsprechung analysieren Sie, ob Ihr BEM auf dem neuesten Stand ist. Zudem lernen Sie besondere Gesprächssituationen zu meistern.

### Inhalte:

- Optimierung BEM: Was hat sich bewährt, was muss – auch gem. DSGVO – verbessert werden
- Neue Rechtsprechung im BEM (Arbeits- und Sozialrecht)
- Erst- und Folgegespräche unter Berücksichtigung schwieriger Situationen meistern
- Mediation/Konfliktklärung im BEM für eine nachhaltige Wiedereingliederung
- Entwicklung eines optimalen Maßnahmenplans
- Anträge bei Sozialleistungsträgern richtig stellen
- Evaluierung des BEM im Einzelfall (Änderungen nach dem BTHG berücksichtigt)

### Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte, Vertrauenspersonen der Menschen mit Behinderungen (Basis-BEM-Kenntnisse sollten vorhanden sein)

### Formate zur Auswahl/Dauer

Präsenzseminar: 1 Tag

Onlineseminar:

ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Angela Huber  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

Diese Seminarthemen  
sind für Einzelpersonen  
buchbar – Termine auf  
[www.gesundheitsakademie-  
chiemgau.de](http://www.gesundheitsakademie-chiemgau.de)

## Gesprächsführung und Mediation im Betrieblichen Eingliederungsmanagement

Von der Theorie in die Praxis – das ist das Motto dieses Workshops, in dem die gekonnte und sichere Gesprächsführung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) im Mittelpunkt steht. Durch intensives Training an konkreten Beispielen lernen Sie, wie Sie die richtige Balance – zwischen der Nähe zur Person und der Klarheit in der Sache – in Erst- und Fallgesprächen finden. Zudem werden schwierige Gesprächssituationen analysiert und hilfreiche Methoden zur Konfliktlösung und -prävention vermittelt.

### Inhalte:

- Konstruktive Gesprächsführung im BEM, lösungsorientierte Kommunikation
- Mögliche Konfliktarten/-verläufe innerhalb und außerhalb des BEM Prozesses
- Gesprächstechniken für herausfordernde Gesprächssituationen und Konfliktprävention
- Mediation als hilfreiche Methode zur Konfliktlösung
- Erarbeiten eines Gesprächsleitfadens als praktische Hilfestellung
- Einzelfallmanagement in der Praxis
- Rollendistanz: Nähe zur Person, Abstand zur Sache
- Mobbing – ja oder nein?  
Arbeitsrechtliche Einordnung und Abgrenzung

### Zielgruppe:

Personalverantwortliche, Betriebs-/Personalräte, BEM-Verantwortliche, Führungskräfte

### Formate zur Auswahl/Dauer

Präsenzseminar: 1 Tag

Onlineseminar:

ab 3 Stunden, für bis zu ca. 10-12 Personen

### Trainerin:

Angela Huber  
(Trainerprofil siehe Seite 48/49)

## Bundesweit vor Ort!

Vom Allgäu bis an die Nordsee –  
Wir kommen gerne zu Ihnen!

### Impressum

Gesundheitsakademie Chiemgau  
Ein Geschäftsfeld der Gesundheitswelt Chiemgau AG  
Ströbinger Straße 19  
83093 Bad Endorf

### Bildnachweis:

Shotshop.com, adobestock.com, GWC AG, privat.  
Detaillierte Bildnachweisliste auf Anfrage.

### Layout & Druck:

[www.termine.de](http://www.termine.de)

Stand 09/2021, Änderungen/Irrtümer vorbehalten!  
Wir verweisen auf unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde auf die Nennung der Geschlechter verzichtet.



## Unser Trainerteam



**Martin Abel**

Trainer, Supervisor, Heilpraktiker für Psychotherapie, Dozent an einer Heilpraktikerschule, langjährige Tätigkeit als Lehrtrainer für Selbstverteidigung und interkulturelle Kompetenz bei der Polizei, Yoga- und Meditationsleiter, Dozent für Burnout-Beratung, aktuell in eigener Praxis tätig.



**Astrid Heyl**

Trainerin, aktuelle Arbeitsschwerpunkte: psychologische Mitarbeiterin bei einer Beratungsstelle für Suchterkrankungen, psychologische Beratung in freier Praxis, Supervision, Diplom-Psychologin (Univ.), Systemische Therapeutin, Familientherapeutin (DGSF), europäische Anerkennung für systemische Psychotherapie (EPA).



**Michael Lochmann**

Trainer, Coach, 20 Jahre Personalentwickler bei großem deutschen Warenhauskonzern, seit 2005 systemischer Berater.



**Dr. Cora C. Steinbach**

Diplom-Psychologin, Business Coach, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung. Langjährige Berufserfahrung in der freien Wirtschaft. Tätigkeitsschwerpunkte: Gesundheitscoaching, psychische Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstführung, Stressmanagement, Burnout-Prävention



**Barbara Alsleben**

Seit 30 Jahren selbstständige Trainerin und Beraterin für Wirtschaftsunternehmen, Behörden und Organisationen, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Fahrlehrer-Akademie.



**Angela Huber**

Rechtsanwältin, Fachanwältin für Sozialrecht, Mediatorin BM®, zertifizierte Disability Managerin CDMP®/DGUV, Dozentin im Rahmen der Fortbildung für Anwaltskollegen, Lehrbeauftragte an der Fachhochschule München für das Thema Arbeitsrecht. Tätigkeitsschwerpunkte: Arbeits- und Sozialrecht, Betriebliches Eingliederungsmanagement (seit 2007 für zahlreiche Unternehmen).



**Kathrin S. Müller**

seit 1997 freiberufliche Trainerin und Coach, Dipl. Pädagogin (Univ.), Mediatorin (BV für Mediation, Kassel), berufliche Stationen u. a. als Bildungsreferentin im Gesundheitsförderungszentrum der Betriebskrankenkassen und beim Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e.V., Lehrauftrag an Berufsfachschulen in Pädagogik und Psychologie.



**Maike von Grumbkow**

Trainerin, Coach, Konzepterstellung umfangreicher Entwicklungsmaßnahmen, seit über 25 Jahren in der Personalentwicklung tätig, Diplom-Psychologin mit dem Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie.



**Heidi Brünion**

Ernährungswissenschaftlerin, geschäftsführende Gesellschafterin eines Ernährungsinstituts, Trainerin, Kinesiologin, Qigong-Lehrerin, langjährige Erfahrung in der Ernährungstherapie mit verschiedenen Schwerpunkten, langjährige Betreuung von A-Kader-Athleten am Olympiastützpunkt.



**Kathrin Jakschik**

Trainerin, systemischer Coach für Einzel- und Organisationsberatung (ProC), Lehrbeauftragte der Otto-Friedrich-Universität zu Bamberg, Dozentin an verschiedenen Weiterbildungseinrichtungen, langjährige Erfahrungen im Online-Marketing/-Vertrieb, freie Beraterin und Coach (wingwave®-Coach, Balance-Coach), Diplom-Germanistin (Univ.)



**Thomas Rausch**

Trainer, Workshop-Leiter für verschiedene Ausbildungsinstitute, Wirtschaftsfachwirt, Weiterbildungsleiter Führungsmanagement Universitätsklinik Ulm, psychologischer Psychotherapeut, Supervisor/Lehrtherapeut, aktuell stellvert. Gesamtleiter der Psychosomatik für Psychotherapie und Organisation und leitender Dipl.- Psychologe der psychosomatischen Abteilung Simee Klinik Bad Endorf.



**Martin Wälde**

Trainer, Dozent an der Universität Bamberg, systemischer Berater, langjährige Tätigkeit in der Suchtprävention, Diplom-Psychologe, aktuell in eigener Praxis und als Psychologe in der psychosomatischen Abteilung der Simee Klinik tätig.



**Dagmar Christadler**

Zertifizierte Online-Trainerin, Kommunikationstrainerin, Team- und Businesscoach mit staatlich anerkannter Zertifizierung und eigener Praxis, Konfliktmanagerin, IHK-Prüferin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, 15 Jahre Berufserfahrung in verschiedenen Konzernen, Ausbildung in Kinesiologie, Germanistik-Studium (Uni), Bankkauffrau.



**André Kellner**

Trainer, Coach, Mental-Coaching und Stressmanagement, Schwerpunkt Burnout-Prävention, Supervisor für RUF24-Krisendienst, Diplom-Psychologe, diverse Fortbildungen, in eigener Praxis in München tätig, ehemaliger freier wissenschaftlicher Mitarbeiter der Ludwig Maximilian Universität München.



**Dr. Anton Schuegger**

Dr. phil. Dipl. Sportl. Prävention & Rehabilitation Univ., Sportwissenschaftler, Sporttherapeut, Rückenschulleiter, Entspannungstrainer, Experte für Gesundheitsförderung in Unternehmen.



**Anett Weber-Pöpsel**

Trainerin, Dozentin, Coach, Expertin für Personalentwicklung, zertifizierte Blended Learning Trainerin, langjährige Erfahrung als Führungskraft, individualpsychologische Beraterin, zertifizierte Trainerin für das Perisolog Persönlichkeitsmodell, Grundlagenqualifizierung in der systemischen Transaktionsanalyse, Ausbildung gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg



**Ludwig Groß**

Trainer, Systemischer Coach und Supervisor (DGSP), Gesprächsführung nach Milton Erickson (MEG), Feldenkraislehrer, Diplompsychologe, Systemische Therapie und Beratung (HSI), Dipl.-Ing. (FH) Produktionstechnik, 10 Jahre Geschäftsführer eines mittelständischen Steinbruchunternehmens, seit 2014 Psychologe in der psychosomatischen Abteilung der Simee Klinik Bad Endorf.



**Sandra Krien**

Zertifizierte Trainerin (SystemCert, WIFI) und Ausbilderin für Fachtrainer (BFI), Dipl. Coach (ISK), Online Coach (Steinbeis Akademie), Mediatorin (ÖBM), Studium der Betriebswirtschaft sowie Arbeits- und Organisationspsychologie (LMU), langjährige Tätigkeit als Managerin in einem Lebensmittel- und IT-Konzern, seit 2008 selbstständige Trainerin, Coach, Teamentwicklerin.



**Martha Selbertinger**

Trainerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Wirtschaftsmediatorin, systemische Beratung, Kommunikations- und Konflikt-coach, Dipl. Betriebswirtin.



**Antje Wiedmann**

Trainerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Coach, Vortragssprecherin, Coaching-Ausbildung DCV und Deutschsprachiger Dachverband für Positive Psychologie, zertifizierte Entspannungspädagogin, Diplom-Betriebswirtin mit langjähriger Führungserfahrung in großen Medien- und IT-Unternehmen.



**Dr. Schirin Groß-Yachkaschi**

Systemische Organisationsberatung, Trainerin und Coach seit 2001, Dr. Phil im Fach Development Management - Fokus Organisationsentwicklung (Stellenbosch University), systemische Beratung (dGSP), agile Organisationsbegleitung (Werkstatt für kollegiale Führung), Gesprächsführung nach Milton Erickson/hypnosystemische Beratung (MEG), Embodiment, Dialogmoderation.



**Bettina Kuba**

Ernährungswissenschaftlerin, 9 Jahre Vertriebstätigkeit in marktführendem Unternehmen der Lebensmittelbranche, langjährige Erfahrung in der Ernährungstherapie, zertifizierte und kassenanerkannte Ernährungsberaterin, Adipositas-Trainerin für Kinder/Jugendliche (nach KgAS), systemische Beraterin, zertifiziert bei der DGSP.



**Michaela Suchy**

Trainerin, Coach, langjährige Erfahrung als Dozentin in der Erwachsenenbildung, Lehrtätigkeiten bei nationalen/internationalen Bildungsträgern und Firmen, Wingwave-Coach®, Life Kinetik® Trainerin.



**Nadja Zeschmann**

Trainerin für verschiedene Bildungseinrichtungen, Universitäten und Institutionen, Coach für Einzel-/Team-/Organisationsberatung, zertifizierte Mediatorin, Berufserfahrungen in der freien Wirtschaft, BA Kulturwirtin (International Cultural and Business Studies).



**JETZT  
NEU!**

## Unsere Führungsakademie Chiemgau Wir können nicht nur Gesundheit!

**F**ührung ist wichtiger denn je. Die Arbeitswelt ist im Wandel und mit ihr die Führung. In unserer Führungsakademie Chiemgau bieten wir Ihnen aktuelle Seminarthemen und Angebote speziell für Führungskräfte. Profitieren Sie von innovativen Seminarthemen, unserem bewährten Trainerteam und unserer langjährigen Expertise!

### Für eine Führung, die mit der Zeit geht.

Wir unterstützen Menschen in Führungspositionen und Organisationen bei ihren aktuellen Anforderungen und in ihrer Weiterentwicklung.



### Unsere Themenbereiche:

- Agile Führung/Changemanagement
- Kommunikation/Kooperation
- Motivation
- Konfliktmanagement
- Führung in einer Arbeitswelt im Wandel
- Stressbewältigung
- Selbstmanagement/  
Persönliche Kompetenzentwicklung
- Themen im rechtlichen Kontext
- Teamentwicklung
- Führungskräfteentwicklung kompakt
- Führungskräfte-Coaching

Weitere Infos auf:  
[www.fuehrungsakademie-chiemgau.de](http://www.fuehrungsakademie-chiemgau.de)



# Selfness

TIME FOR SELFCARE

## Ihre Zeit zur umfassenden Stärkung von Körper & Seele.

**D**as Thermenhotel Ströbinger Hof bietet Ihnen mit einem breit gefächerten Angebot im Bereich Bewegung, Entspannung, Erholung & mentale Stärke ideale Voraussetzungen zur Steigerung IHRER Gesundheit und Lebenskompetenz. Verwöhnen Sie sich bei einer wohltuenden Wellnessbehandlung in den Chiemgau Thermen, spüren Sie die Kraft des ortsgebundenen Heilmittels „Jod-Thermal-Sole“ und finden Sie gemeinsam mit unseren Experten zu mehr Balance und mentalem Wohlbefinden.

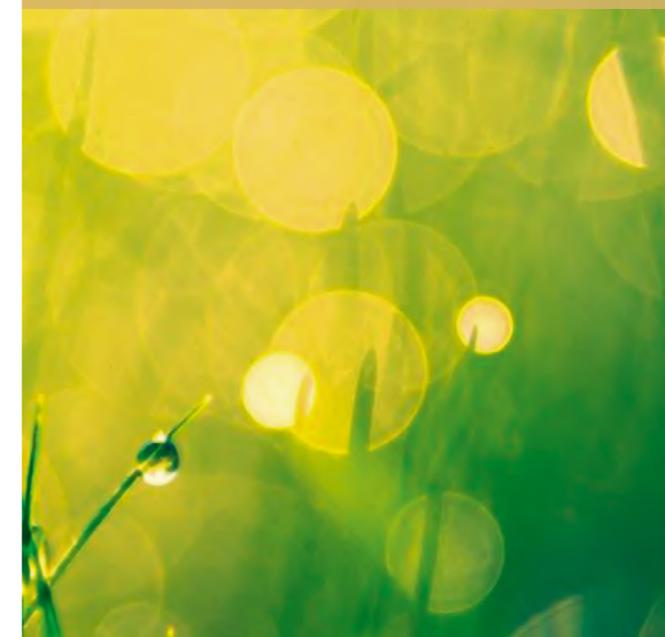
## Selfness – Zeit für aktive Selbstfürsorge

**M**it Selfness können Sie Ihre seelische Balance fördern und so wesentlich zu Ihrer ganzheitlichen Gesundheitsförderung beitragen.

Entdecken Sie unsere unterschiedlichen Selfness-Angebote!

## Zu den Selfness- Inhalten gehören u.a.

- psychologische Individualberatung & Selfness-Coaching
- Selbstfürsorge
- die Kunst, sich selbst zu führen
- konstruktives Mindset entwickeln & Ressourcen aktivieren
- das Leben leichter gestalten



Weitere Infos auf:  
[www.stroeblinger-hof.de](http://www.stroeblinger-hof.de)





# UNSER SEMINARHOTEL VOR ORT

ERFOLGREICH TAGEN UND WOHLFÜHLEN



## UNSERE STÄRKEN – IHR VORTEIL

- | Ruhige Lage, um konzentriert arbeiten zu können
- | 2 Tagungsräume mit Tageslicht und moderner Tagungstechnik
- | Pausenverpflegung, von herzhaften bis süßen Köstlichkeiten
- | Abendgestaltung sportlich bei einer Joggingrunde im Grünen, erholsam in den benachbarten Chiemgau Thermen (Schwimmen, Sauna, Fitness) oder lässig bei einem Drink auf der Hotelterrasse
- | Gute Verkehrsanbindung
- | Ausreichend Parkplätze im angrenzenden Parkhaus (zu Sonderkonditionen)

