

GESUNDE FÜHRUNG



Konzept und Angebot für ein maßgeschneidertes Webinar in 5 Bausteinen

Inhalte

TOP	Inhalt	Seite
1	Lernziele + grundsätzliche Anmerkungen (Empfehlungen) + Erfolgsfaktoren	3-5
2	Aufbau und Inhalte	6-8
3	Wert unserer Leistungen > Angebot (beliebig abrufbar)	9
4	Einzigartigkeit, Kernleistungen und Usancen	10-11

Lernziele (für das Webinar und die Umsetzung danach)

Die TN ermitteln ihr eigenes Stresslevel, reflektieren ihr persönliches Erleben von Stress sowie dazugehörige Verhaltensmuster und erarbeiten erste Ansätze zur individuellen Stressbewältigung. Die TN kennen und üben den Einsatz von Methoden, um langfristig negativen Auswirkungen von Stress vorzubeugen und mit Druck und Belastung persönlich umzugehen. Die TN kennen und üben Tools, um die Komplexität und das hohe Arbeitsaufkommen im Filialalltag (insb. in stressigen Situationen) zu bewältigen und ihr Team mit Hilfe von stärken- und ressourcenorientierter Kommunikation dabei mitzunehmen. Die TN lernen und üben praxisnahe Methoden, um ihre eigene mentale Gesundheit und die der MA langfristig zu erhalten. Die TN lernen, wie sich gesunde Führung & gelebte Wertschätzung positiv auf die Arbeitsatmosphäre in der Filiale auswirken kann. Die TN können Anzeichen für psychische Belastungen ihrer MA erkennen und kennen erste Hilfsangebote und Vorgehensweisen als direkte Führungskraft.

Grundsätzliche Anmerkungen und Empfehlungen zum Webinar

Auf Grund der vielfältigen und umfassenden Lernziele empfehlen wir **digitale Lerneinheiten von bis zu max. 3 Stunden netto** > unsere bisherigen Erfahrungen im digitalen Training und Coaching haben gezeigt, dass sowohl Effektivität als auch Effizienz im Transfer wesentlich steigen, wenn die Einheiten „überschaubar und kleinteilig“ sind und nach jeder Einheit ausreichend Zeit zum unmittelbaren Transfer in die tägliche Führungspraxis gegeben wird.

Um allen Lernzielen entsprechend gerecht zu werden, haben wir das **Webinar in 6 Bausteine** gegliedert - der Abruf der Bausteine kann beliebig erfolgen > die dargestellte Abfolge ist jedoch empfehlenswert. Um eine Mindestinteraktion in der digitalen Präsenz zu ermöglichen, empfehlen wir eine maximale Teilnehmer*innen Anzahl von 15 Personen.

Wie in jedem Seminar (Training, Coaching) ist der unmittelbare **Transfer in Führungspraxis entscheidend**. Die Aufgaben (Anleitungen) für diesen Transfer werden nach jedem Baustein den Teilnehmer*innen in digitaler Form mitgegeben – Anwendung und Umsetzung finden eigenverantwortlich statt. **Optional bieten wir eine digitale Begleitung** im Transfer (zB strukturierte digitale Kurztreffen, Unterstützung und Impulse per EMAIL oder auch am Telefon ...) an.

Sämtliche **Impulse, Methoden und Werkzeuge** werden den Teilnehmer*innen **in digitaler Form** zur Verfügung gestellt und sind im Gesamtwert (Preis) enthalten. Alle Unterlagen sind einfach, illustrativ und sehr pragmatisch gestaltet > einen Eindruck gewinnen Sie auf www.lebenswerkbuch.com

Die technische Grundlage für unsere Webinare ist **vorzugsweise MS-Teams** von Microsoft – aber auch Zoom und andere gängige digitale Systeme sind möglich.

Erfolgsfaktoren (für die Erreichung der Lernziele)

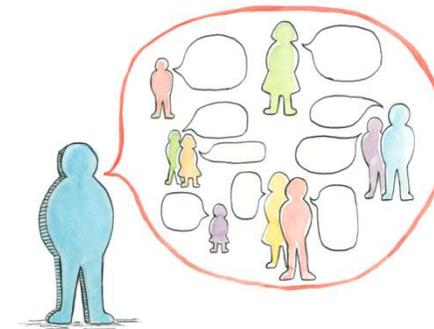
(1) Bewusstsein und Bereitschaft zur „kritischen“ Selbstreflexion



(2) Wille und Schwung zur Arbeit an sich selbst



(3) Bereitschaft und Fähigkeit zur Veränderung (innere Haltung, Routinen und Rituale)



(4) Anerkennung, Disziplin und Ausdauer beim Dranbleiben



Aufbau und Inhalte des Webinars (1)

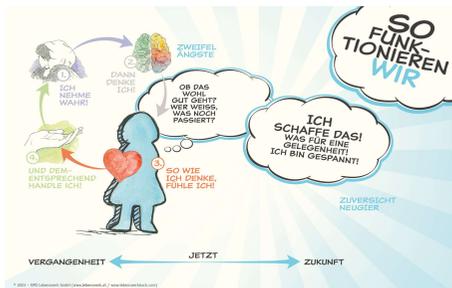
Baustein 1 → Selbstmanagement: So funktionieren wir!

Dauer: 3 Stunden

Inhalte:

- > wesentliche Zusammenhänge aus der Gehirnforschung und Psychologie
- > unsere Einzigartigkeit > Persönlichkeitsmerkmale + besondere Stärken + einzigartige Handlungsmuster
- > Stress-Resilienz
- > Selbstanalyse zu: Einzigartigkeit als Grundlage meiner Selbststeuerung + + mein Kommunikationsverhalten + meine Stress-Resilienz

Transferaufgaben: Selbstanalyse durchführen



Baustein 2 → Stressprävention + -bewältigung

Dauer: 3 Stunden

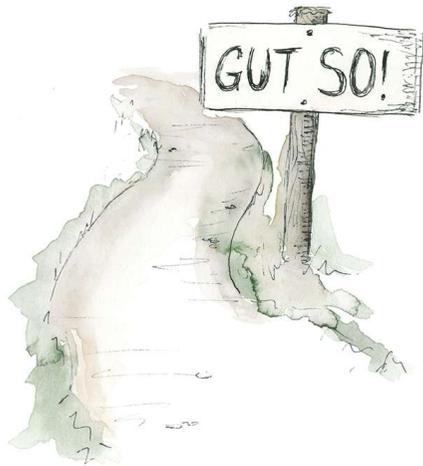
Inhalte:

- > Kurze Reflexion zur Transfer nach Baustein 1
- > Langfristige Stressprävention und Vermeidung: Hintergründe + Methoden
- > individuelle Stressbewältigung: persönlicher Plan
- > Workload gestalten und bewältigen: Methoden + Werkzeuge

Transferaufgaben: PLAN zur persönlichen Stressbewältigung entwickeln



Aufbau und Inhalte des Webinars (2)



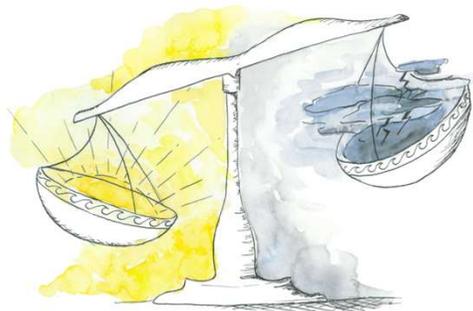
Baustein 3 → Wertschätzende und ressourcenbewusste Kommunikation

Dauer: 3 Stunden

Inhalte:

- > Kurze Reflexion zu Transfer nach Baustein 2
- > Kraft + Wirkung von Wertschätzung und Anerkennung
- > stärkenfokussierte (Selbst) Führung
- > Werkzeuge in der Anwendung

Transferaufgaben: Werkzeuge anwenden und auf Wirkung reflektieren (einschl. Werkzeug Selbstführung)



Baustein 4 → Mentale Gesundheit erhalten

Dauer: 3 Stunden

Inhalte:

- > Kurze Reflexion zu Transfer nach Baustein 3
- > Zutaten für unsere mentale Gesundheit
- > Umgang mit Druck + Belastung: Balance halten bzw. wieder gewinnen
- > praktische Methoden + Werkzeuge in der Anwendung

Transferaufgaben: persönliches Programm zur Erhaltung meiner mentalen Gesundheit entwickeln und anwenden

Aufbau und Inhalte des Webinars (3)

Baustein 5 → Psychische Belastung erkennen + ansprechen (Handeln)

Dauer: 3 Stunden

Inhalte:

- > Kurze Reflexion zu Transfer nach Baustein 4
- > Frühindikatoren (Warnsignale) für psychische Überlastung – Sensibilisierung
- > Warnsignale ansprechen – stimmige Kommunikation
- > 1. Hilfe leisten
- > Methoden + Werkzeuge zur Unterstützung in der Führungsrolle

Transferaufgaben: persönlicher PLAN zu praktischen Anwendung in der Führungsrolle



Wert der externen Leistungen > Angebot pro Webinar (Preise exklusive 20 % MwSt.)

Externe Leistungen	Anzahl - Wert / Preis	Termine
<p>(1) Begleitung Webinar (Training, Coaching)</p> <p>Stundensatz EUR 250 > 5 Bausteine à 3 Stunden = 15 Stunden</p> <p>Die 6 Bausteine können beliebig abgerufen werden – wir empfehlen die vorgeschlagene Abfolge. Die Transferzeit zur Umsetzung und Anwendung sollte etwa 1 Monat betragen.</p>	<p>EUR 3.750 pro Webinar</p> <p>(wir empfehlen eine maximale TN-Anzahl von 15 Personen)</p>	<p>nach Vereinbarung</p>
<p>(2) Betreuung in Transferphasen > OPTIONAL</p> <p>Die Umsetzung der Transferaufgaben erfolgt grundsätzlich in Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen.</p> <p>Folgende digitale Unterstützung bieten wir optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Begleitung von digitalen „Kurztreffs“ (30M) in TN-Gruppen (selbstorganisiert) > Impulse, Unterstützung, ... per EMAIL > Impulse, Unterstützung, per Telefon <p>Verrechnung nach Zeitaufschreibung zu einem speziellen Stundensatz* von EUR 120</p>	<p>EUR 120* pro Stunde (60M)</p> <p>(Verrechnung nach Zeitaufschreibung)</p>	<p>nach Vereinbarung</p>

Was ist so einzigartig an der LEBENSWERK-Philosophie und Methode®?

Bei den **LEBENSWERK-Spiralbüchern®** ist es die illustrative und werkzeughafte Gestaltung. Scheinbar komplexe Zusammenhänge sind überschaubar und anregend dargestellt – die Sprache ist einfach und gut verständlich, die Illustrationen regen zum Hinschauen und Verweilen an. Damit berühren wir nicht nur kognitiv, sondern vor allem emotional. Unser Anspruch: nach Klärung der Anliegen rasch und „schwungvoll“ ins Tun kommen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich!

Das **LEBENSWERK-Spiel®** schafft den Rahmen für alle Bücher, berührt gleichfalls durch die illustrative Gestaltung und schafft durch den spielerischen Zugang sofort eine stimmige, launige Atmosphäre in jeder Gruppe (zB im Rahmen von Gruppencoachings und in Workshops mit 5-15 Personen). Hinter den 12 Inspirationsinseln auf der großflächigen Spielfläche (160x140cm) stecken die insgesamt 24 Inspirationen aus allen LEBENSWERK-Spiralbüchern. Ergänzt wird dies durch spezielle Anleitungen für Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeiten auf jeder Inspirationsinsel.



Das macht LEBENSWERK einzigartig!

Lebenswerk Buch
Inspirationen für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben

Kostenlose Schnupper-Workshops
Anfrage / Anmeldung:
office@lebenswerk.at
www.lebenswerkbuch.com
0664-4020953

Lebenswerk Spiel
Spielerisch Kompetenz entwickeln und Erstaunliches bewirken

Wir verbinden in allen unseren Leistungen praxiserprobte und tradierte Modelle, Methoden und Werkzeuge mit zeitgemäßen digitalen Möglichkeiten – dies vermitteln wir mit unserer 40jährigen Kompetenz und Erfahrung in der Unternehmensentwicklung, im Verkaufstraining und in der psychosozialen Beratung.

Wert unserer Kernleistungen nach Segmenten (Einzelsätze – exklusive MwSt.)

<p>Change Beratung</p>  <p>EUR 1.250 pTag EUR 155 p60M</p>	<p>Change Begleitung</p>  <p>EUR 1.800 pTag EUR 225 p60M</p>	<p>Change Coaching</p>  <p>EC EUR 150 p60M GC EUR 375 p60M</p>
<p>Change Online</p>  <p>EC EUR 115 p45M GC EUR 325 p45M DWS EUR 700 p180M</p>	<p>Change Plattform</p>    <p>Lizenz gemäß individuellem Bedarf</p>	<p>Change Navigator</p>  <p>Lizenz gemäß individuellem Bedarf</p>

Usancen und Hinweis auf die Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Alle angebotenen Leistungen werden vom Auftraggeber optional und nach Bedarf (schrittweise) beauftragt. Darin enthalten sind alle Unterlagen, Werkzeuge und Auswertungen, die im jeweiligen Format zur Anwendung kommen – sofern diese nicht gesondert ausgewiesen, angeboten und verrechnet werden.

Die Verrechnung erfolgt unmittelbar nach Erbringung der jeweiligen Leistung. Für Termine innerhalb von Linz werden keine Fahrtkosten verrechnet, für Termine außerhalb von Linz wird ein Kilometergeld in Höhe von EUR 0,42 pro km in Rechnung gestellt. Etwaige Übernachtungen bei mehrtägigen Veranstaltungen werden vom Auftraggeber bezahlt (einschl. Anreise am Vortag zur Vorbereitung).

Für weitere Details verweisen wir auf unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen unter AGB - UP-Change - Menschen bewegen und Wirkung erzeugen (up-change.at) die für diesen Auftrag zur Anwendung gelangen.