

# Trainingskatalog

In diesem Katalog finden Sie Kurzbeschreibungen unserer Seminarangebote. Zu den Themen, die Sie besonders interessieren, senden wir Ihnen auf Wunsch gerne ausführlichere Seminarbeschreibungen zu.

Bei sämtlichen Trainings, die wir geben, legen wir besonderen Wert auf

- **Praxisbezug:** Sammlung von Übungserfahrung durch Arbeit mit Fallbeispielen aus dem eigenen Arbeitsumfeld
- **Kontext- und Alltagstauglichkeit:** Was an Theorie und Praxis vermittelt wird, muss – gerade auch unter Beachtung möglicher Umsetzungshemmnisse – in den eigenen Arbeitsalltag integrierbar sein
- **Nachhaltigkeit und Transferorientierung:** Damit neues Wissen und neue Erfahrungen in das gewohnheitsmäßige Verhaltensrepertoire aufgenommen und im Unternehmen breit gestreut werden, unterstützen wir die Bildung selbstorganisierter Lernzirkel
- **Vorbildliche Haltung:** Praktizierte Menschlichkeit und die Verbindung von Gegensätzen lädt zu Haltungsänderungen ein und kann damit besonders tief gehende Lerneffekte auslösen

Hier können Sie direkt weiter klicken zu den Seminarbeschreibungen der Rubrik



**Führung**



**Kommunikation**



**Persönlichkeitsentwicklung**

---

## **Führung neu denken**

*andere Zeiten – neue Leitbilder – bessere Wege zum Ziel*

Die Qualität von Führung resultiert aus der Handlungslogik, die das Denken und Verhalten steuert. Dieses Seminar vermittelt wegweisende Erkenntnisse der modernen Psychologie und Hirnforschung im Hinblick auf förderliche und hinderliche Auswirkungen unterschiedlicher Handlungslogiken beim Führen. Sie erfahren, wie Potenziale entfaltet werden können durch zielgerichtete Weiterentwicklung von mentalen Bewusstseinsstrukturen.

---

## **Integrative Führung**

*Zusammenarbeit gestalten und Potenziale von Unterschiedlichkeit nutzen*

Die Qualität einer integrativen Führungskraft liegt darin, fruchtbare und inspirierende Dialoge zu gestalten, in denen die unterschiedlichen Sichtweisen und Interessen der Beteiligten ihren Platz bekommen und in Bezug auf das höhere Ziel integriert werden. Solche Dialoge führen zu fundierten, gemeinsam getragenen Entscheidungen, kreativen Lösungen sowie motivierten und befähigten Akteuren.

---

## **Gelgender Wechsel in die Führungsrolle**

*Entwicklung von Nachwuchs-Führungskräften*

Der Schritt vom Mitarbeiter zur Führungskraft bedeutet eine große berufliche Veränderung, die neue Anforderungen mit sich bringt und ein Umdenken hinsichtlich der eigenen Rolle verlangt. Über die fachlichen Anforderungen hinaus sind vor allem die persönlichen und sozialen Kompetenzen relevant, um einen stimmigen und kraftvollen Führungsstil zu entwickeln.

---

## **Das Mitarbeitergespräch**

*Führung zielorientiert und motivierend gestalten*

Der sachliche Austausch und die gemeinsame Zielklärung der Inhalte sind ein Aspekt des Mitarbeitergesprächs. Die Klärung der Beziehungsebene und das Geben und Nehmen von Feedback ist der andere, meist schwierigere Teil. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Personen- und Sachorientierung in eine Balance bringen und dadurch sowohl für verbindliche Absprachen als auch eine gute Beziehungsqualität sorgen.

---

## **Führen durch Fragen und Zuhören**

*wie werden Führungskräfte zukünftige Herausforderungen bewältigt haben?*

Kompetentes Fragen gilt als die wirksamste Form der Gesprächs-Führung. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, die Ihnen Fragen und Zuhören beim Führen bieten und lernen Sie, je nach Gesprächssituation die zur Klärung anstehenden und weiterführenden Fragen zu stellen.

---

## **Führung und Kommunikation im Team**

*Effizienz und Menschlichkeit verbinden*

In diesem Seminar erfahren und erproben Sie, auf welchen Prinzipien kompetente Führung und erfolgreiche Teamarbeit wirklich beruhen und wie sich diese in der Praxis umsetzen lassen.

---

## **Gesundheitsorientierte Führung**

### *Möglichkeiten und Grenzen pro-aktiv fürsorglichen Führungsverhaltens*

Was hat es mit den steigenden psychosozialen Risiken am Arbeitsplatz auf sich? Wie erhalten wir unsere Leistungsfähigkeit? Wie unterstütze ich psychische belastete Mitarbeitende? Welche Möglichkeiten eröffnen sich mir durch ein gesundheitsorientiertes Führungsverhalten? Und wie sieht ein solches Führungsverhalten eigentlich aus? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten und erarbeiten Sie gemeinsam in diesem Seminar.

---

## **Beziehungsorientierte Führung**

### *Arbeitsbeziehungen konstruktiv gestalten*

Zahlreiche Studien belegen: die Qualität der Führungsbeziehung hat großen Einfluss auf Arbeitsklima, Gesundheit, Motivation und die erzielten Ergebnisse. Im Seminar lernen Sie, was bei der Beziehungsgestaltung zu beachten ist, um einerseits Demotivation zu vermeiden und andererseits Engagement und Potenziale zu entfalten. Wege werden aufgezeigt, die soziale und emotionale Kompetenz auszubauen und als Führungskraft zur Führungspersönlichkeit zu werden – menschlich und authentisch.

---

## **Erfolgswirksame Kommunikation**

### *die Praxis des gelingenden Miteinanders*

Mit Worten können Brücken oder Mauern gebaut werden. Im Seminar werden die wichtigsten und hilfreichsten Kommunikationstheorien und -praktiken veranschaulicht und in Zusammenhang gebracht. Sie erfahren, was die grundlegenden Ursachen für Kommunikationsprobleme sind, Sie lernen die Bestandteile klarer Botschaften kennen und Sie trainieren eine Ausdrucksweise, die in jeder Situationen befähigt, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu kommunizieren.

---

## **Mit meiner Stimme überzeugen**

### *Stimm- und Sprechtraining*

Der erste Eindruck entsteht durch Ihr stimmliches und körpersprachliches Auftreten. Er entscheidet darüber, ob Sie Zustimmung erhalten und überzeugen können. Trainieren Sie Ihrer Stimme Ausdruckskraft zu geben und zugleich die ureigensten Qualitäten Ihrer Persönlichkeit hörbar zu machen.

---

## **Wirkungsvoll und überzeugend kommunizieren**

### *kombiniertes Kommunikations- und Stimmtraining*

Ihre Stimme und Ihre Worte haben nicht die Wirkung, die sie haben könnten. Wie schaffen Sie es, authentisch, souverän und glaubwürdig aufzutreten? In diesem Seminar lernen Sie, Ihrer Stimme Ausdruckskraft zu geben und Ihre Worte stimmig zu wählen.

---

## **Moderation und Besprechungsgestaltung**

### *für effizientes und ergebnisorientiertes Arbeiten*

Im Workshop machen Sie sich mit den Methoden der Moderation und der Rolle des Moderators vertraut. An Praxisfällen und selbst gewählten Themen üben Sie sich darin, Gruppenarbeit und Besprechungen effizient zu klären, gemeinsam getragenen Entscheidungen zu führen. Eigene Erfahrungen werden dabei mit einbezogen, reflektiert und auf die vorgestellten Theorien und Methoden bezogen. Nach dem Workshop werden Sie in der Lage sein, eigene Moderationen zu planen und durchzuführen.

---

## Präsent und überzeugend auftreten

### *Präsentationstraining*

Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Stimm-, Sprech- und Präsentationstechniken Ihre eigene Persönlichkeit und Position authentisch und souverän präsentieren, Ihre Ideen und Gesprächsinhalte überzeugend vermitteln und die Gesprächsatmosphäre positiv beeinflussen können. Lernen Sie Ihre Stimme für sich sprechen zu lassen und mit Stress und Lampenfieber bewusster umzugehen.

---

## Effektives Arbeiten im Team

### *Grundlagen und Feinheiten produktiver Kooperation*

Wo Teamgeist herrscht, kommt mehr heraus als die Summe der Kompetenzen der einzelnen Teammitglieder. Im Seminar oder Workshop erleben Sie die Wirkung Ihres Verhaltens und reflektieren zugrundeliegenden Denkmuster und Haltungen. Sie lernen, förderliche und hinderliche Verhaltensweisen zu unterscheiden. Insbesondere wird es darum gehen, andere Sicht- und Herangehensweisen integrieren zu können, um gemeinsam entscheidungs- und handlungsfähig zu sein.

---

## Konfliktmanagement

### *Konflikte verstehen und darin liegende Potenziale konstruktiv nutzen*

Die Unterschiedlichkeit von Menschen und Ihren Interessen führt leicht zu Spannungen, unerwünschten Streitigkeiten und Machtkämpfen. Solche Konflikte sind Bestandteil eines jeden Beziehungsprozesses und für persönliche und gemeinsame Entwicklung notwendig. Im Seminar lernen und üben Sie effektive Techniken, die einen konstruktiven und gezielten Umgang mit Konflikten ermöglichen.

---

## Authentisch im Umgang mit Konflikten

### *Stimmtraining für Konfliktgespräche*

Erfahren Sie, was die verschiedenen Ebenen von Konflikten sind und wie Sie konstruktiv auf Unterschiedlichkeiten des Kommunikationsstils und Konfliktlösungsverhaltens eingehen können. Was geschieht, wenn Sie die gewohnten Denkstrukturen und Verhaltensstrategien verlassen und neue Wege gehen, die in Konfliktsituationen mehr Raum für Begegnung bieten?

---

## Gelassen und optimal leistungsfähig bleiben

### *stimmiges Balancieren vielfältiger Anforderungen*

Nur in einem Zustand aufmerksamer Gelassenheit haben Menschen Zugriff auf all ihr Wissen und Können und das innere Gespür für Stimmigkeit. Im Seminar stärken Sie Ihre Kompetenz, umsichtig mit den eigenen Kräften zu haushalten und so optimal leistungsfähig zu bleiben. Sie erfahren, wie hohe Anforderungen oder widersprüchliche Interessen besser in Einklang gebracht werden können. Sie lernen bewährte Methoden kennen, blockierende Gedanken und Emotionen zu steuern und aufzulösen.

---

## Individuelles Zeit- und Selbstmanagement

### *Effektivität, Effizienz und Lebensfreude steigern*

Ein funktionierendes Zeit- und Selbstmanagement steigert die Effektivität und die Effizienz im Arbeitsalltag, reduziert unnötigen Stress und lässt Raum für Freude und Lebensqualität. Wie jedoch die Gestaltung des Arbeitsalltages aussehen muss, damit dieser erfolgreich und erfüllend ist und was dabei die kritischen Punkte sind, hängt sehr von Ihren persönlichen Eigenschaften und Vorlieben sowie den spezifischen Anforderungen ab.

---

## Kreativitäts- und Intuitionstraining

### *die eigene Gestaltungskraft entfesseln*

Im Workshop entdecken Sie neue Wege jenseits des Gewohnheitsdenkens, um Ideen sowohl zu finden als auch zu realisieren. Sie erkunden, wie Sie mit Ihrer Gestaltungskraft in Kontakt kommen, Hindernisse überwinden und wie sich das eigene kreative Potenzial in ganzheitlicher Weise entfalten lässt. Dabei machen Sie sich mit dem Grundmuster von Gestaltungsprozessen und typischen Stadien bei der Ideenfindung und -umsetzung vertraut.

---

## Ziele besser erreichen

### *genauer hinschauen und kraftvoller handeln können*

Zum Ziel zu kommen, eine Ist-Soll-Differenz zu bewältigen, bedeutet immer eine Veränderung. In diesem Seminar erfahren Sie, was es braucht, um entscheidende Veränderungsziele auch tatsächlich umzusetzen. Dabei lernen Sie einerseits eine praxiserprobte Vorgehensweise kennen, um blinde Flecken und die damit verbundenen Hindernisse tief genug zu verstehen – um sie dann in stimmiger Weise überwinden zu können. Außerdem machen Sie sich vertraut mit einfachen und bewährten Methoden, deren Anwendung die Erfolgsaussichten und die Wirksamkeit Ihres Vorhabens wesentlich verbessern. So können Sie die Zielerreichung optimal vorbereiten und im Bedarfsfall effizient nachsteuern.

## Kontaktaufnahme

Dr.-Ing. Thomas Altmann  
Burgunderstraße 49  
50677 Köln  
Tel.: 0221 / 9 42 48 43  
altmann@perspektivisten.de

Ulrike Pahl  
Goethestraße 58  
10625 Berlin  
Tel.: 030 / 89 06 58 56  
pahl@perspektivisten.de

Hagen Schurbohm  
Sonnenfeld 10  
25548 Kellinghusen  
Tel.: 04822 / 9 78 08 18  
schurbohm@perspektivisten.de