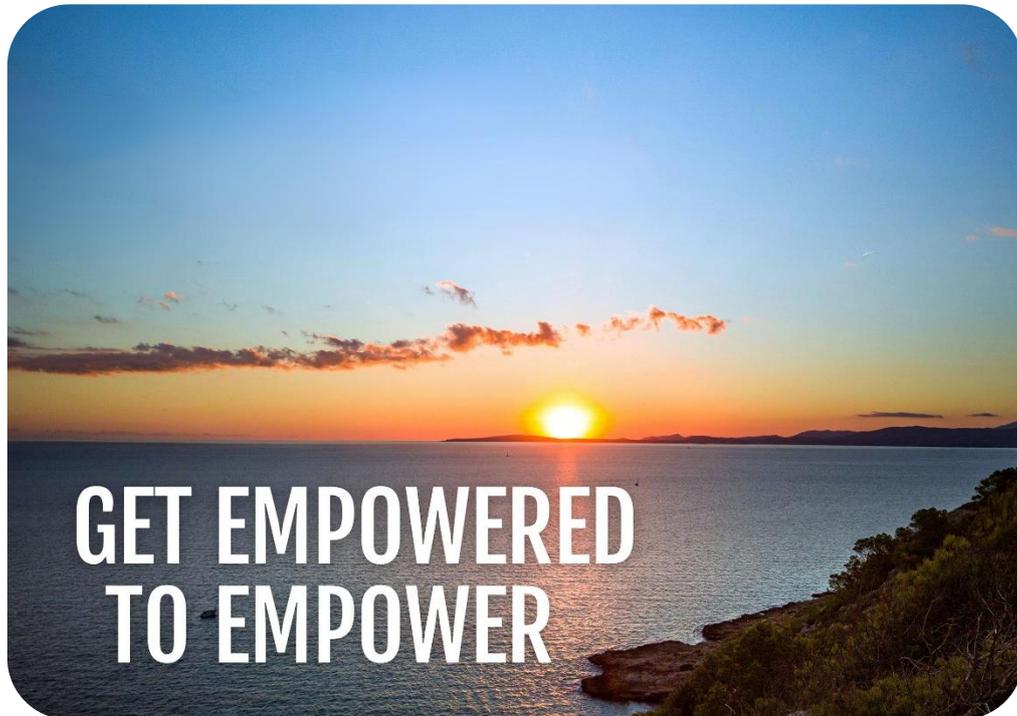


Angebotsübersicht

Fortbildungsmanagement
für Mitarbeitende von Sozialunternehmen

Stand 14.08.2025



Angebote

Strategien zur Stärkung der Distanzfähigkeit und effektiven Umgang mit Energievampiren ..	3
Resilienz-Training.....	4
Storytelling in Präsentationen – „So wecken Sie Emotionen!“	5
Grundlagen des Coachings	6
Umgang mit Konflikten / Mobbing / Bossing	7
Change-Management, Umgang mit Veränderung	8
Effektives Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint.....	9

Strategien zur Stärkung der Distanzfähigkeit und effektiven Umgang mit Energievampiren



Wir stehen oft vor Herausforderungen, die unsere mentale und emotionale Energie beeinträchtigen können. Es ist entscheidend, unsere Distanzfähigkeit zu stärken und gleichzeitig effektive Strategien zu entwickeln, um mit "Energievampiren" umzugehen – Personen oder Situationen, die uns Energie rauben und unser Wohlbefinden beeinträchtigen können.

In diesem Workshop werden wir uns mit verschiedenen Techniken und Ansätzen befassen, um diese Fähigkeiten zu verbessern und einen gesunden Umgang mit solchen Herausforderungen zu erlernen. Wichtig ist die Distanzfähigkeit zu stärken und effektive Strategien zur Bewältigung von "Energievampiren" zu entwickeln. Verstehen sie ihre persönlichen Grenzen und Bedürfnisse besser und halten sie diese aktiv aufrecht.

INHALT

- Distanzfähigkeit
 - Definition und Bedeutung von Distanzfähigkeit in der heutigen Zeit
 - Unterschiede zwischen physischer und emotionaler Distanz
- Identifizierung von "Energievampiren"
 - Merkmale und Verhaltensweisen von "Energievampiren"
 - Typische Situationen, in denen "Energievampire" auftreten können
 - Auswirkungen von "Energievampiren" auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit
- Strategien zur Stärkung der Distanzfähigkeit
 - Identifizierung persönlicher Grenzen und Bedürfnisse
 - Selbstfürsorge: Entwicklung von Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung
 - Kommunikation: Klare und respektvolle Kommunikation von eigenen Bedürfnissen
- Effektive Bewältigung von "Energievampiren"
 - Grenzsetzung: Festlegen von klaren Grenzen und Durchsetzung persönlicher Raum
 - Konfliktmanagement: Konstruktiver Umgang mit Konfliktsituationen und schwierigen Personen
- Praktische Übungen und Fallstudien

Angebotsnummer	SW_EV_01
Umfang	Halbtagesseminar
Zeiten	09.10.2025 , 9:00 – 13:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	119 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Resilienz-Training

„Resilienz“ ist in aller Munde. Gemeint ist damit die psychische Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Belastung.

Wie schaffen es Menschen, in Stresssituationen und schwierigen Lebensumständen keine unüberlegte Entscheidung zu treffen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen? Durch eine gut ausgeprägte Widerstandsfähigkeit, gleich Resilienz.



Teilweise sind für diese Fähigkeiten zwar genetische und Umweltfaktoren mitverantwortlich, aber **Resilienz kann auch trainiert und erlernt werden.**

In unserem Resilienz-Training erfahren Sie, wie Sie besser mit Stress umgehen und optimieren Ihre Wahrnehmung und Achtsamkeit.

INHALT

- Theoretische Einführung zu Resilienz und Stress
- Reflektieren Sie Ihre eigene Stressbelastung im beruflichen Alltag
- Faktoren kennenlernen, die sich positiv auf eine resiliente Lebensführung auswirken
- Erwerben Sie die Kompetenz, um an Ihrer Resilienzfähigkeit zu arbeiten
- Arbeiten Sie gezielt an ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit, um zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit zu verhelfen.

Angebotsnummer	SW_RT_01
Umfang	Tagesseminar
Zeiten	20.10.2025 , 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	304 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Storytelling in Präsentationen – „So wecken Sie Emotionen!“

Erzählen Sie in Ihrer Präsentation Geschichten. Die Eigenschaften einer Geschichte eignen sich hervorragend dazu, um zu emotionalisieren, zu begeistern und zu binden. Ihre Botschaften erreichen die Zuhörer*innen leichter und prägen sich tiefer in die Gedächtnisse ein.



Durch PowerPoint-Storytelling vermitteln Sie Ihre Informationen durch den Einsatz von Geschichten, Metapher bildhaft, und „unter die Haut gehend“. Ihre Informationen werden erfahrbarer und Sie zeigen Lösungswege spannend auf. Die Informationen sind einprägsamer.

Wirksame Präsentationen bewirken Veränderungen bei den Zuhörer*innen. Nur „informieren“ reicht alleine nicht aus.

Wir nutzen in dem Seminar eine Ihrer Präsentationen und überarbeiten Sie. Neugierig?

INHALT

- Wie erstelle ich ansprechende Präsentationen?
- Wie binde ich eine Geschichte ein?
- Welche Bilder / Piktogrammen wähle ich aus?
- Welche und wieviel Animation?

Angebotsnummer	SW_SP_01
Umfang	Tagesseminar
Zeiten	22.01.2026 , 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	304 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	5 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Grundlagen des Coachings

Coaching heißt Menschen zu unterstützen, zu begleiten, dass sie ihre spezifischen Kompetenzen erkennen, Fähigkeiten entwickeln um Herausforderungen zu meistern, ihr volles Potenzial entfalten, um realistische berufliche Ziele zu erreichen. Das Job-/Beruf coaching zielt darauf ab, Menschen arbeitsmarktstrategisch in ihrer Umbruchsituation professionell zu begleiten, neue berufliche Perspektiven zu erarbeiten und individuell bei ihrer Standortbestimmung zu unterstützen. Durch die Reflexion von Erfahrungen und Kenntnissen werden Fähigkeiten und Kompetenzen sichtbar – egal wie und wo sie erworben wurden. Der Coachee kann ein besseres Verständnis für seine Stärken, Schwächen und persönliche Überzeugung entwickeln.



Das Seminar wird praxisorientiert durchgeführt. Zum Ende findet ein praxisorientierter Test statt.

INHALT

- Theorie, Unterscheidung Coaching / Beratung
- Rolle, Haltung und Selbstverständnis im Coaching: Reflexion der eigenen Grundhaltung
- Coaching Methoden
 - Rapport, Pacing, Leading, Ankern, Six-Step, Reframing, Repräsentationssysteme, Meta-Modell, Hypnocoaching, Timeline
- Bedürfnisse und Ausgangslagen der Zielgruppen
- Ablauf des Coachings: Klärung des Anliegens, Auftrag, Ziel, Beratungsstrategien, Gestaltung einer kooperativen Kunden Coach*in-Beziehung
- Fragestellung: Wie können wir Menschen erfolgreich und professionell in Ziel- und Veränderungsprozessen begleiten, auch wenn die Herausforderungen hoch sind?
- Auftragsklärung und Beratungsablauf
 - Berufliche Zielsetzung - Aus- und Fortbildungswege
 - Strategien am Arbeitsmarkt
- Besprechung von Fallbespiele
- Erkennen von Hinweise im Verhalten und der Kommunikation. Einschränkungen aufdecken, die sich der COACHEES selbst auferlegt hat – Glaubenssätze erkennen
- Fragetechniken anwenden, um herauszufinden, welche Gefühle sich hinter den Glaubenssätzen befinden. Einschränkungen in Frage stellen, um so das negative Gedankenmuster des Coachees zu verändern.

Umfang	3 Tage
Zeiten	03.02.2026 - 05.02.2026 9:00 - 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	568 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 15
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Zertifikat

Umgang mit Konflikten / Mobbing / Bossing

Individuelles Konfliktmanagement, das Sie befähigt, konstruktiv und angemessen mit Konflikten umzugehen.

Lernen Sie innere und äußere Konflikte auf unterschiedliche Weisen lösungsorientiert und situationsgerecht zu bewältigen.

Wir führen einen interaktiven und erfahrungsorientierteren Austausch mit vielen Praxisbeispielen durch.



INHALT

- Welche Konfliktarten gibt es?
- Kenne ich meinen inneren Konflikt?
- Wie verbessere ich meine rhetorische Schlagfertigkeit?
- Wie lassen sich bestehende Konflikte bewältigen?
- Wie löse ich notwendige Konflikte proaktiv?
- Wie beuge ich überflüssigen Konflikten vor?
- Wie finde ich tragbare Kompromisse?
- Welche Ursachen und Folgen hat Mobbing?
- Wie gehe ich mit Mobbing und Bossing um?

Angebotsnummer	SW_UK_01
Umfang	Tagesseminar
Zeiten	10.11.2025, 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	304 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 15
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Change-Management, Umgang mit Veränderung

Veränderungen gibt es jeden Tag. Wie gehen Sie / wir damit um? Veränderungen bringen Konflikte aber auch Engagement und Motivation. Damit Veränderung gelingt benötigen wir Neugier, Veränderungs-, Risiko- und Anstrengungsbereitschaft. Viele Veränderungen werden abverlangt. Kommt der Gedanke: „Warum Veränderung, es war doch alles gut, es hat funktioniert“.



Im Workshop reflektieren wir das Verhalten in Veränderungssituationen. Wie ist das Kommunikationsverhalten? Besteht die Möglichkeit Routine, Altbewährtes zu verlassen und Neuem gegenüber aufgeschlossen zu sein? Wie kann Veränderung aktiv gesteuert werden? Was hilft die Notwendigkeit von Veränderungen zu akzeptieren und sich dafür zu engagieren um den Veränderungsprozess aktiv zu unterstützen? Für den Veränderungsprozess ist wichtig die Dringlichkeit zu erkennen, zu beachten, dass Emotionen über Erfolg entscheiden, klare Zielvorgaben vorhanden sind und die Unternehmens-Strategie bekannt ist. In dem Workshop tauschen wir uns dazu aus.

Die Nachhaltigkeit sichern, neue „Traditionen“ schaffen, keine Trauer, sondern nach vorne denken. Keine Nostalgie stattdessen immer wieder Neuerung. Das ist der Ansatz!

INHALT

- Das 3-Phasen-Modell von Lewin
- Balance schaffen zwischen Bewahren und Erneuern
- Phasen einer Veränderung
- Verhaltensstufen im Veränderungsprozess von Verweigerung zum Engagement
- Überwinden Sie den „Point of no return“
- Stufen – Kennen, Können, wollen, tun
- Was bedeutet „Veränderung“?
- Stressfaktor Veränderung
- Wichtige Gesichtspunkte bei Veränderung bei Zug um Zug
- Keine Veränderung bedeuten....

Angebotsnummer	SW_CM_01
Umfang	Tagesseminar
Zeiten	03.03.2026 , 9:00 - 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	304 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	5 - 12
Zugangsvoraussetzungen	Keine
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Effektives Arbeiten mit Word, Excel und PowerPoint

In unseren praxisorientierten Workshops steht das effektive Arbeiten mit den Microsoft Office-Programmen Word, Excel und PowerPoint im Fokus. Wir passen den Inhalt des Workshops individuell an eure Bedürfnisse an, indem wir eure spezifischen Wünsche und Anforderungen berücksichtigen. Vor dem Workshop habt ihr die Möglichkeit, eure Wünsche und Erwartungen zu äußern, damit wir sicherstellen können, dass die Schulung genau auf eure Bedürfnisse zugeschnitten ist.



Praxisnahe Übungen und Beispiele unterstützen / optimieren eure Kenntnisse und Fähigkeiten in Word, Excel und PowerPoint. Wir konzentrieren uns nicht nur auf die Grundlagen der Programme, sondern bieten auch fortgeschrittene Techniken und Tipps.

Durch interaktive Übungen habt ihr die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden und eure Fähigkeiten zu vertiefen. Entdeckt die vielfältigen Möglichkeiten, die Word, Excel und PowerPoint bieten, um eure Arbeit effektiver und professioneller zu gestalten.

Angebot für Word

Angebotsnummer	SW_WO_01
Umfang	Tagesseminar
Zeiten	17.11.2025 , 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	119 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Angebot für Excel

Angebotsnummer	SW_EX_01
Umfang	Tagesseminar
Zeiten	01.12.2025 , 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	119 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Angebot für PowerPoint

Angebotsnummer	SW_PP_01
Umfang	Tagesseminar
Zeiten	23.10.2025 , 9:00 – 17:00 Uhr
Ort	Ebertplatz 1, 50668 Köln
Preis	119 €, Gruppenrabatt möglich
Mindest- und Höchstteilnehmerzahl	6 - 12
Abschluss	Teilnahmebescheinigung