

# G.P.C. Partners GmbH

Gesundheitsförderung - Persönlichkeitsentwicklung - Coaching



**Ganzheitliches Angebot für Unternehmen**

## Corporate Health, People Development als unternehmerischer Erfolgsfaktor

Die Lösung aus einer Hand, von uns als wirtschaftlich eigenständiger Partner. Wir bieten ein umfassendes Dienstleistungsangebot in allen Bereichen des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ (BGM), der Persönlichkeitsentwicklung und des Coachings an: vom gesamten Konzept bis zu ausgewählten Einzelbereichen, von der Analyse, Einführung, Organisationsentwicklung, Führungskräfte trainings, Seminare, Workshops, Referate, Coachings, Mediationen -intern und extern - bis hin zur Kontrolle und kontinuierlichen Weiterentwicklung, – je nach Bedarf.

Die Basis dafür bilden hoch qualifizierte Spezialisten aus den entsprechenden Fachgebieten. Dieser Hintergrund unterscheidet uns von anderen Anbietern, deshalb ist es uns möglich, für Sie effizienter, kostengünstiger und effektiver verschiedene Projekte zu realisieren.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch

### Inhaltsverzeichnis:

Unternehmensprofil und Informationen	Seite 3 bis 8
Seminarprogramm	Seite 8 bis 37
Gesundheitsförderung	Seite 9 bis 14
Persönlichkeitsentwicklung	Seite 15 bis 28
• Führung	Seite 16 bis 22
• Kommunikation	Seite 23 bis 26
• Verkauf	Seite 27 bis 28
Coaching und Services	Seite 29 bis 32
Spezialgebiete	Seite 33 bis 37
• Mediation	Seite 34
• Supervision	Seite 35
• Laufbahnentwicklung	Seite 36
• Laufbahnberatung	Seite 36
• WU LIN	Seite 37
Unsere Hauptreferenten	Seite 38 bis 40
Unser Seminarzentrum	Seite 41
Seminarhotels	Seite 42 bis 43

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüße  
Regina Reinhardt

„Gesunde Menschen machen nicht grundsätzlich andere Dinge, sie machen nur ein paar grundsätzliche Dinge anders.“



## Gesundheitliche Probleme am Arbeitsplatz verursachen folgende Kosten in der Schweiz

Jährliche Kosten von Stress (Quelle: SECCO) CHF 4,2 Mrd.

Jährliche Kosten von Alkoholmissbrauch (Quelle: Bundesamt für Gesundheit) CHF 6,7 Mrd.

Jährliche Kosten von Fehltagen für das Unternehmen pro Absenztage (Quelle: Bundesamt für Statistik) CHF 4,2 Mrd.  
CHF 500,- bis CHF 1.000,-

## Können Sie es sich leisten, auf Persönlichkeitsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung zu verzichten?

Ein systematisches und betriebliches Gesundheitsmanagement sowie Förderung der persönlichen Entwicklung hat mehrfachen Nutzen.

Beides steigert das körperliche und psychische Wohlbefinden der Mitarbeitenden, begünstigt die Leistungsfähigkeit und Motivation der Belegschaft, hilft die Fehlzeiten im Unternehmen zu reduzieren und erhöht die Attraktivität als Arbeitgeber.

Sich heute fit für morgen zu machen bedeutet, die Veränderungen in der Arbeitswelt ernst zu nehmen.

## „Arbeit und Gesundheit“ Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2007

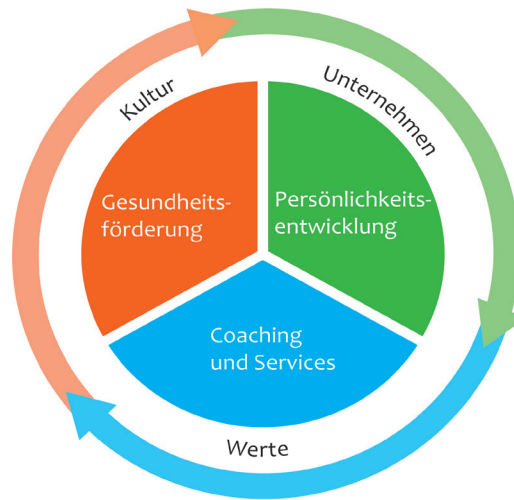
- 41 % der Erwerbstätigen betrachten ihren Beruf als psychisch und nervlich belastend
- 35 % der Erwerbstätigen sind mit mindestens 3 psychologischen Risiken wie Stress, Zeitdruck und Spannungen am Arbeitsplatz konfrontiert
- 39 % der Erwerbstätigen sind mit mindestens 3 physischen Risiken wie stets gleiche Bewegung, schmerzhafte Körperhaltung und Tragen schwerer Lasten konfrontiert

# Informationen

## G.P.C. Partners bietet Ihnen massgeschneiderte Lösungen für Ihr Unternehmen

G.P.C. unterstützt Sie mit einem breiten Dienstleistungsportfolio in allen Bereichen

Stressmanagement  
Burnout-Prophylaxe  
Suchtprävention  
Einfluss von Schichtarbeit  
Migräne am Arbeitsplatz  
Ergonomie  
Demografieberatung  
Präsentismus-Prävention  
Fitness/Ernährungsberatung  
CRS Stoffwechselanalyse  
Absenzenmanagement  
„WORK⇒OUT“



Führung  
Verkauf  
Kommunikation  
Self Leadership  
Organisationsentwicklung

Gruppencoaching  
Einzelcoaching  
Supervision  
Mediation  
Laufbahnentwicklung  
Laufbahnberatung  
Services

**G.P.C. Partners ist ein Unternehmen in dem hoch qualifizierte Spezialisten aus den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Persönlichkeitsentwicklung und Coaching zusammen arbeiten.**

Gemeinsam mit Ihnen analysieren wir Ihre individuellen Bedürfnisse und entwickeln entsprechende Lösungsvorschläge, vom gesamten Konzept bis zu ausgewählten Einzelbereichen.



## Unser vielfältiges Seminarangebot (Beispiele von über 50 Seminaren)

Sprachen: Deutsch, Englisch und Französisch

### Gesundheitsförderung:

Rauchen, Alkohol, Stress am Arbeitsplatz und im Privaten sind einige Beispiele, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Wichtig ist, mit welchen Gegenmassnahmen wir diesen Faktoren begegnen, d.h. welche Schlussfolgerungen wir für unsere Zukunft ziehen und mit welcher Einstellung wir die Chance zur Veränderung packen. Prävention ist besser als Bewältigung. Seminare wie z.B. **Timeout statt Burnout**, **Suchtmittel am Arbeitsplatz**, **Dynamisches Sitzen - müheloses Bücken**, **Motivation führt zum Erfolg** oder **Fit leisten** können hier deutlich unterstützen.

### Persönlichkeitsentwicklung:

Verbesserung und Entwicklung in Führung, Kommunikation und Selbstmanagement steigern die Leistungsfähigkeit, Kompetenz und Zufriedenheit der Mitarbeitenden und führen somit zu Kosteneinsparung, mehr Effizienz und Weiterentwicklung vom Unternehmen. Workshops und Seminare wie **Fit führen**, **Führen in schwierigen Situationen**, **Überzeugend auftreten**, **Kundenorientiertes Verhalten**, **Geschickter Verhandeln** oder **Selfmanagement** tragen wesentlich dazu bei.

### Coaching und Services:

Veränderungsprozesse am Arbeitsplatz, Probleme im Umgang mit anderen, Arbeitsklima, Belastungen durch starken Konkurrenzkampf führen zu Konflikten und schwierigen Situationen in der Firma. Gezielte Unterstützung zum Beispiel durch **Teamcoaching** oder **Mediationen** können hier zu Lösungen der Probleme führen.

Im Bereich Services bieten wir Ihnen eine „Drehscheibe“ für alle die u.a. folgende Dienstleistungen wie Beratung im Bereich Gesundheitsförderung, Informationen für Aus- und Weiterbildung, Dokumentationserstellung oder Konzepterarbeitung benötigen.

## Erfolgsfaktor Gesundheit am Arbeitsplatz – Nachhaltigkeit durch die interaktive Online-Plattform für Ihre Mitarbeitenden

**WORK → OUT**  
„stop - relax - life“



### Die Vorteile:

- Individuell
- Interaktiv
- Nachhaltig
- Fördert den selbstverantwortlichen Umgang mit der Gesundheit
- Keine Fehlzeiten am Arbeitsplatz
- Nutzung auch im privaten und familiären Bereich möglich
- **Beinhaltet auch den kognitiven und mentalen Bereich**
- Die Möglichkeit für Rückfragen



## Was sichert langfristig den Erfolg?

Intensivierung und Verschärfung des Wettbewerbs wie auch die gravierenden strukturellen Veränderungen innerhalb von Organisationen fordern den Einzelnen immer mehr. Das weltweite Zusammenwirken und die globale Vernetzung der Märkte muten Unternehmen und Mitarbeitern immer schnellere Entscheidungen zu. Höhere Kundenanforderungen und zunehmender Kostendruck erzwingen neue Lösungen. Probleme, Aufgaben und Entscheidungen werden immer komplexer und führen zu vielen Veränderungen im Berufs- und Privatleben.

Angebote im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung fördern nicht nur die Zufriedenheit und die Bindung der Mitarbeiter, sondern beeinflussen auch die Aussenwirkung eines Betriebs. Umfassend qualifizierte, leistungsfähige Mitarbeiter bringen das Unternehmen voran. Vor diesem Hintergrund sollte betriebliche Förderung immer ein Stück über den momentanen Bedarf des Unternehmens hinausgehen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement und Massnahmen im People Development sind vor allem erfolgreich, wenn sie langfristig und kontinuierlich im Unternehmen etabliert werden.

## Betriebliche Gesundheitsförderung - es lohnt sich!



Internationale Studien belegen, dass Programme der Gesundheitsförderung dazu beitragen die Fehlzeitenrate um 12% bis 36% zu senken und in Bezug auf die Produktivität jeden hier investierten Franken vervier- bzw. versechsfachen.

Pro investierten Franken ergibt sich ein Gewinn von CHF 4 - 6!

(Quellen: IGA-Report 3; Aldana StG. Financial Impact of Health Promotion Programs: A Comprehensive Review of the Literature. American Health Promotion 2001)

## Erfolgreiche Unternehmen investieren in ihre Mitarbeitenden!

Nur motivierte und mental starke Mitarbeitende auf allen Stufen einer Unternehmung sind leistungs-, konkurrenzfähiger und erfolgreich und garantieren einen langfristigen Erfolg einer Unternehmung. Sie sind das Fundament dauerhaften wirtschaftlichen Erfolgs, führen zu Mehrwert und zu einer auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Betriebspolitik.

Image und Mitarbeiter-Wertschätzung spielen bei der Suche neuer Mitarbeiter eine immer wichtigere Rolle. Nutzen Sie Ihre Chance und profilieren Sie sich als modernes, mitarbeiterorientiertes Unternehmen.

## Seminarprogramm

**"Gesunde Menschen machen nicht grundsätzlich andere Dinge, sie machen nur ein paar grundsätzliche Dinge ein bisschen anders"**

Sehr geehrte Damen und Herren

Gerne stellen wir Ihnen unser Seminarprogramm vor. Die Seminare und Workshops sind sowohl offen wie auch firmenintern buchbar. Ebenso ist der Veranstaltungsort variabel. Wir führen die Seminare bei Ihnen vor Ort, in unserem Seminarzentrum oder entsprechenden Seminarhotels durch. Für weiterführende Informationen zu den Inhalten kontaktieren Sie uns bitte oder besuchen Sie unsere Internetseite. Datum und Ort (Seminare, Workshops, Coachings) vereinbaren wir gemeinsam mit Ihnen. Die Dauer der Seminare und Workshops kann nach Absprache variiert werden. **Die vorgeschlagene Seminardauer erlaubt eine optimale Aufarbeitung der Themen. Es besteht jedoch jederzeit die Möglichkeit, je nach Situation die Zeiten Ihren Bedürfnissen entsprechend anzupassen.**

Gerne nehmen wir auch Ihre individuellen Wünsche bei den Seminaren auf. Diese können auf Deutsch, Englisch und Französisch durchgeführt werden. Es besteht die Möglichkeit, zu jedem der Themen Vorträge zu organisieren.

Insbesondere möchten wir Sie auch auf unseren Themenkomplex „Migräne am Arbeitsplatz“ hinweisen. Hier arbeiten wir mit dem Kopfwehrzentrum Hirslanden/„Kopfwohl-Jobwohl“ zusammen. Des Weiteren bieten wir auch Themen wie Einfluss von Schichtarbeit auf die Gesundheit, Präsentismus und Demografieberatung, Unternehmensentwicklung (KMU), Mediation und Supervision an.

Unser Programm ist wie folgt gegliedert:

Gesundheitsförderung	Seite 9 bis 14
Persönlichkeitsentwicklung	Seite 15 bis 28
Führung	Seite 16 bis 22
Kommunikation	Seite 23 bis 26
Verkauf	Seite 27 bis 28
Coaching und Services	Seite 29 bis 32
Spezialgebiete	Seite 33 bis 37
Mediation	Seite 34
Supervision	Seite 35
Laufbahnentwicklung	Seite 36
Laufbahnberatung	Seite 36
WU LIN	Seite 37

Laufende Neuigkeiten finden Sie jeweils auf unserer Internetseite [www.gpc-partners.ch](http://www.gpc-partners.ch)  
Die Seminare werden optimal mit 6 bis max. 12 Teilnehmern durchgeführt (Kosten nach Absprache).



## Gesundheitsförderung



## „Wertschätzung schafft Mehrwert“ (1 + 1 + 1 Tage)

Die Teilnehmenden wissen, was Wertschätzung ist und kennen die Wirkung auf die Mitarbeitenden. Sie erkennen Faktoren der Wertschätzung und der Geringschätzung im eigenen Führungsverhalten sowie im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen. Sie können Wertschätzung ehrlich und glaubwürdig im Führungsprozess einsetzen und damit die gesetzten Ziele effizienter und effektiver erreichen - und die Präsenz der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz erhöhen – ganz im Sinn der Motivation.

- A) Kursteil 1 (1 Tag)
- B) Coaching 1
- C) Kursteil 2 (1 Tag)
- D) Coaching 2

## „MentalPower“ (2 Tage oder 1 + 1 Tag)

Die Teilnehmenden

- erkennen die Wichtigkeit vom „Mentalen Training“
- erleben und trainieren mindestens zehn mentale Techniken
- steigern ihre Konzentration
- bekommen Ideen, um ihre Motivation, Zufriedenheit und Kreativität zu optimieren

## „Stressmanagement“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden kennen die zentralen Themeninhalte von Stress und Burnout. Sie definieren ihre wichtigsten Stressoren und erarbeiten spezifische Lösungsstrategien, um den Stress zu reduzieren. Sie wissen, was sie im Fall eines Burnouts unternehmen müssen, um sich oder anderen zu helfen. Sie legen fest, wo sie bei sich ansetzen müssen, um prophylaktisch das Burnout-Risiko möglichst minimal halten zu können.

## „Fit leisten -Timeout statt Burnout“ (2 + 1 Tage)

Die Teilnehmenden

- erkennen und nutzen ihr inneres Kräftepotential
- finden ihre eigene Balance
- erlernen und trainieren mind. 10 mentale Techniken
- erkennen innere Barrieren und entwickeln eine persönliche Strategie des Durchbruchs
- steigern ihre Konzentration
- können ihre Probleme gelassener und kreativer lösen (positives Denken fördern)
- steigern ihr körperliches Wohlfühl (Time-out vor Burn-out)
- erkennen Sinn, Spass und Zufriedenheit im täglichen Leben

## „Suchtmittel am Arbeitsplatz“ (1 Tag)

Mit den Teilnehmenden das Tabu „Sucht“ thematisieren  
Den richtigen Umgang mit süchtigen Mitarbeitern erlernen  
Ein Präventionskonzept erarbeiten

## „Einfluss von Schichtarbeit auf die Gesundheit“ (1 Tag)

Schichtarbeit ist aus der heutigen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken; gegen 20 % der SchweizerInnen arbeiten heute im Schichtbetrieb.

Die gesundheitlichen und sozialen Risiken dabei sind beträchtlich.

In Gruppen werden dabei Strategien für eine erfolgreiche Bewältigung der Probleme im Alltag erarbeitet.

Die im Seminar abgegebenen Unterlagen ermöglichen dem Teilnehmer einen besseren Umgang mit den Folgen von Schichtarbeit.

## „Ergonomie und Körperintelligenz“ (1 Tag)

Die besten ergonomischen Möbel und Geräte können nicht optimal genutzt werden, wenn Sie nicht wissen, wie Ihr Körper auf sein Umfeld reagiert. Sie gewinnen Vertrauen in Ihre Leistungsfähigkeit und überstehen leichter auch mal eine Spitzenbelastung bei der Arbeit.

## „Dynamisches Sitzen – müheloses Bücken“ (1 Tag)

Die zwei anspruchsvollsten körperlichen Tätigkeiten in Dienstleistungsunternehmen sind das Sitzen und Bücken.

Eine lückenhafte Eigenwahrnehmung, unbewusste körperliche Verspannungen bei Stress und falsch verstandene Anleitungen zum richtigen Sitzen und Bücken sind häufige Ursachen für Überlastung und Schmerzen bei der Arbeit.

In diesem Workshop lernen Sie, dynamisch zu sitzen und sich mühelos zu bücken, ohne dass Ihre Muskulatur unter Dauerbelastung steht. Indem Sie Ihren Körper bei der Arbeit intelligent einsetzen, können Sie sich auch in wechselnden und nicht immer optimalen Arbeitsbedingungen behaupten und sich unbelastet Ihren Aufgaben widmen.

## „Gute Zusammenarbeit von Körper und Geist“ (1 Tag)

Wenn wir uns intensiv auf unsere Arbeit konzentrieren, geht oft der Körper vergessen. Doch nach einiger Zeit meldet er sich mit Verspannungen und Schmerzen.

Körper und Geist müssen sich nicht ausschliessen. Im Gegenteil: Wer sich seines Körpers auch in den anspruchsvollsten Denkprozessen bewusst ist, ist kreativer und produktiver und fühlt sich nicht zuletzt wohler in seiner Haut.

## „Büroalltag leichter gestalten“ (1/2 Tag)

Sie erkennen die Gesundheitsrisiken bei der Bildschirmarbeit

Sie können durch kleine Veränderungen die Arbeitsplatzgestaltung optimieren

Sie können mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsübungen der Feldenkraismethode, Verspannungen und Schmerzen vorbeugen

## „Ressourcenorientierten Ergonomieberatung“

- Begehung des Unternehmens oder der Abteilung: Punktuelle Gespräche mit Mitarbeitenden, Analyse der räumlichen und technischen Bedingungen.
- Bericht zu der Begehung: Dokumentation der Analyse, Tipps und Empfehlungen für mögliche Massnahmen.
- Ggf. Infoveranstaltung (45 Minuten): Information der Mitarbeitenden über den Bericht und die Zusammenhänge, die zu gesundem Arbeitsverhalten beitragen.
- Erstellung einer Liste der Mitarbeitenden, die an einer persönlichen Beratung interessiert sind (die Erfahrung zeigt, dass es sich um 10-20% der Mitarbeitenden handelt).
- Persönliche Ergonomieberatung: 20 Minuten pro MA, oder in Kleingruppen (ca. 60 Minuten bis maximal 6-10 MA)

## „Ernährung und Vitalität“ (1 Tag)

Den Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit verstehen  
Mit der richtigen Nahrung in Balance kommen oder bleiben  
Lebensmittel als Heilmittel kennen lernen  
Gesunde Ernährung in den Alltag integrieren  
Individuelle Empfehlungen umsetzen

## „Migräne am Arbeitsplatz“ (1/2 Tag)

Die Teilnehmenden verstehen Hintergründe, Auswirkungen und Behandlungsansätze von Migräne und chronischen Kopfschmerzen aus medizinischer Sicht.  
Sie verstehen mögliche betriebliche Faktoren, welche die Migräne-Häufigkeit und -Stärke beeinflussen können.  
Sie lernen, was die spezifischen Stärken von Migräne-Leidenden sind, wie man deren Potenzial am Besten nutzt und wie man sie optimal in das Unternehmen integriert.  
Sie erhalten Impulse für die Optimierung des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

### Für Geschäftsleitung, Kader, HR, Beauftragte für BGM und Arbeitssicherheit:

- Migräne und chronische Kopfschmerzen
- Ursache, Wirkung, Behandlung
- Einflussfaktoren
- Potenzial von Migräne-Leidenden für Unternehmen
- Vorbeugungsmassnahmen

### Für Betroffene:

- Migräne und chronische Kopfschmerzen
- Ursache, Wirkung, Behandlung
- Einflussfaktoren
- Potenzial von Migräne-Leidenden für Unternehmen

## „Mehr Spass und Sicherheit als Stress“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden erhalten Einblick in mindestens 5 verschiedene Methoden zur Stressprävention und -bewältigung und können diese anwenden. Mit diesen Möglichkeiten/Ideen werden Stresssituationen frühzeitig erkannt und beseitigt und führen somit zu mehr Sicherheit und Erfolg.

## „Anwesenheit – fördern und fordern – im Sinne des Erfolgs“

(2Tage)

- Wichtigkeit und Bedeutung der Anwesenheit darstellen
- Gesetzliche Grundlagen kennen
- Absenzenmanagement - 11 mögliche Punkte besprechen
- Wie Fehlzeiten in den Griff bekommen
- Motivation – wie vorgehen?
- Arbeitszufriedenheit durch Bedürfnisbefriedigung ( die 5 Stufen)
- Menschenkenntnisse ( 5 wichtige Beobachtungskriterien kennen lernen)
- Die sechs Etappen der Kommunikation
- Die 5 wichtigen Phasen eines Gesprächs erarbeiten
- Die drei Schritte der umfassenden Vorbereitung kennen
- Konfliktsituationen – Hinweise , Tipps und Tricks

## „Präsentismus-Prävention“ (2 Tage)

Die Teilnehmenden

- lernen, wie sie die Ursachen des Präsentismus (Arbeiten unter durchschnittlichem Leistungsniveau) in ihrer Organisation aber auch bei sich selbst erkennen können.
- lernen, die Barrieren in ihrem Unternehmen im Unternehmens-, Netzwerk-, Führungskapital zu erkennen und positiv zu modifizieren.
- lernen, die Auswirkungen des Präsentismus positiv umzuwandeln – für ihre Organisation und für sich selbst.
- lernen einen gesundheitsfördernden Umgang mit ihrer Arbeit – mit sich selbst und ihren Kollegen/innen.

Das Ziel des Seminars ist es das Betriebsklima, die Motivation, die Produktivität, das Commitment, das Qualitätsbewusstsein und die Gesundheit innerhalb der Belegschaft zu verbessern.

## „Out of your Mind - the only place to be“ ( 2 + 1 Tage)

### Zukunft durch loslassen - ein Komplementärprogramm für unsere Zeit

- Sie üben und trainieren, den Fluss der Gedanken zu verlangsamen und anzuhalten und die innere Geräuschkulisse abzuschalten
- Sie lernen und üben das richtige Atmen und eine Verbesserung Ihres Lebensgefühls (Grund-Glücks-Niveau)
- Sie genießen und erfahren einen Zustand des Gegenwärtig-Seins im „Hier und Jetzt“
- Sie schaffen mit echter Spiritualität eine Firewall gegen die gesundheitlichen Risiken des Stress
- Sie legen an Bewusstheit und persönlicher Souveränität zu
- Sie gewinnen tiefere intuitive Einsichten durch die Erfahrung innerer Stille

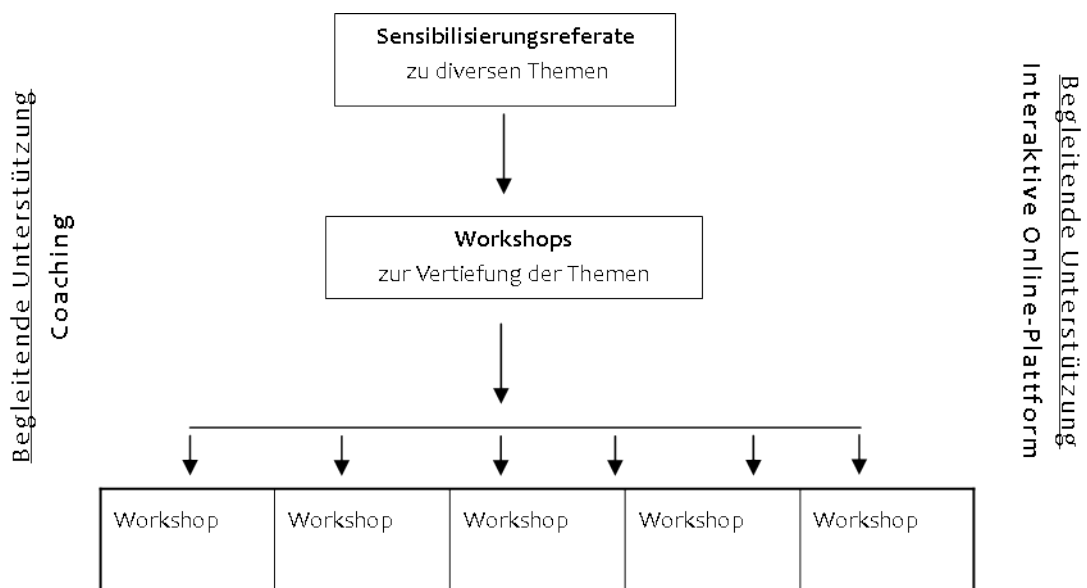
## „Mentale Gesundheit“ (Workshops - jeweils 1/2 Tag) Die mentale Gesundheit ist von grosser Bedeutung, dazu gehören:

- die Fähigkeit und Bereitschaft, sich selbst anzunehmen, ja sich selbst so zu lieben, wie man ist
- die Fähigkeit, den negativen Gedanken keine Herrschaft über sein Denken und Handeln einzuräumen, sondern sich zu öffnen für positive Gedanken
- das Wissen, dass jeder Mensch eine unerschöpfliche Quelle an Schätzen und Möglichkeiten ist, die nur darauf warten, gehoben zu werden
- Vertrauen zu seinem inneren Selbst und ein gesundes Selbstwertgefühl
- die Fähigkeit, sich für das Leben zu entscheiden, durch das man seinen Träumen näher kommt
- die Fähigkeit, zur inneren Harmonie und Balance zu finden.

Workshop 1	„Sich motivieren“ (Motivation – Selbstmotivation – Motivationshilfen)
Workshop 2	„Entspannen“ (Entspannung – Atem – Konzentration – Affirmation – Visualisierung)
Workshop 3	„Balance und Harmonie“ (Work-Life-Balance)
Workshop 4	„Mentales Training“ (Was – warum – wie?)
Workshop 5	„Mehr Spass als Stress“ (Stressprävention besser als Stressbewältigung)

## Ideen aus der Praxis für die Praxis:

### Gesundheit PLUS



## Persönlichkeitsentwicklung

**Führung**



**Kommunikation**



**Verkauf**



### „Führen ohne Stress - fit leisten und führen“ (2 + 2 Tage)

Die Teilnehmenden

- erkennen und nutzen ihr inneres Kräftepotential
- erlernen und trainieren mindestens 10 mentale Techniken
- erkennen innere Barrieren und entwickeln eine persönliche Strategie des Durchbruchs
- steigern ihre Konzentration
- kennen die zwei Menschenarten und die vier verschiedenen Lerntypen, können sich motivieren und bei Mitarbeitern /innen Demotivationsphasen vermeiden
- sind in der Lage, mit dem „pädagogischen, psychologischen Dreieck“ (führen mit Kopf, Herz und Hand), sich und andere ganzheitlich zu führen
- erlernen mindestens fünf Gesundheitsmethoden, um ihre Balance und Harmonie zu pflegen

### „Selbstmanagement - Management“ (1 +1 Tag)

Führen mit mehr Spass, Sicherheit und Erfolg

Die Teilnehmenden erhalten Einblick in mindestens 5 verschiedene Methoden zur Stressprävention und –bewältigung und können diese anwenden und weitergeben. Mit diesen Möglichkeiten/Ideen werden Stresssituationen frühzeitig erkannt und beseitigt und führen somit zu mehr Sicherheit und Erfolg.

### „Sicherheit und Erfolg – als wichtige Führungsaufgaben“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden kennen die zwei Menschenarten und die vier verschiedenen Lerntypen, können menschenorientiert kommunizieren und bei Mitarbeitenden Demotivationsphasen vermeiden, um Sicherheit und Erfolg zu gewährleisten. Sie sind in der Lage, sich und andere ganzheitlich zu führen, um auch Risiken zu minimieren. Führen mit Struktur und einer optimalen Methodik, Didaktik und Rhetorik – ganz im Sinn von „KKK“ (Koordination-Kooperation-Kommunikation).

### „Miteinander geht es besser“ (2 Tage)

Die Teilnehmenden

- erkennen 4 Gründe für Teamarbeit
- kennen 5 effiziente und effektive Schritte, um gemeinsam Probleme zu lösen
- erleben die 3 Seiten des Erfolgs
- sind in der Lage, mit den 3 wichtigsten Faktoren eine Zielsetzung zu formulieren
- kennen die 6 Etappen der Kommunikation



### „Fit führen“ (2 + 1 Tage)

Die Teilnehmenden kennen die zwei Menschenarten und die vier verschiedenen Lerntypen, können sich motivieren und bei Mitarbeitern/Innen Demotivationsphasen vermeiden. Sie sind in der Lage, mit dem "pädagogischen, psychologischen Dreieck" (führen mit Kopf, Herz und Hand) sich und andere ganzheitlich zu führen. Erlernen mindestens fünf Gesundheitsmethoden, um ihre Balance und Harmonie zu pflegen.

### „Selfmanagement“ (1 Tag)

Erkennen wichtiger persönlicher Eigenschaften und Einstellungen  
Ableitung von Schlussfolgerungen und Konsequenzen für die eigene Entwicklung  
Vertiefende Auseinandersetzung mit der aktuellen Lebens-Situation, Klärung der aktuellen Lage, Suche nach Gründen und Muster  
Bewusstwerden der wichtigsten Störfelder, verstehen, wo ansetzen, um Verbesserungen herbeizuführen  
Ausarbeitung konkreter Massnahmen, damit die eigene Lebens-Situation zukünftig eigenständiger und aktiver gestaltet werden kann

### „Mensch im Mittelpunkt“ (2 Tage)

Die Teilnehmenden kennen die zwei Menschenarten und die vier verschiedenen Lern- und Farbtypen, können sich motivieren und bei Mitmenschen Demotivationsphasen vermeiden. Sie sind in der Lage, mit verschiedenen Beobachtungsmöglichkeiten, sich und andere ganzheitlich zu unterstützen. Erlernen mind. fünf Methoden, menschengerechter Wirken zu können.

### „Motivation-Selbstmotivation“ (2 Tage)

Der Kurs soll mindestens 5 unkonventionelle Möglichkeiten aufzeigen, wie man sich motiviert und anderen helfen kann, sich selber zu motivieren.

### „Ziele vereinbaren“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden erkennen die Wichtigkeit von klaren Zielen innerhalb des Führungskreises und lernen die fünf wichtigen Faktoren einer Zielsetzung. Sie beherrschen die einfache und verständliche Formulierung, um die Koordination, Kooperation und Kommunikation zu optimieren.

### „Gute Atmosphäre - Gute Arbeit“ (1 Tag)

Atmosphäre besteht aus räumlichen, emotionalen und sozialen Faktoren, die alle beeinflussbar sind. Die bewusste Wahrnehmung und Gestaltung von Atmosphäre schafft im Team und im Unternehmen Sicherheit und Vertrauen und das Arbeitsklima wird nachhaltig verbessert.

### „Führungskapital“ (2 Tage)

Die Teilnehmenden

- lernen die eigenen Gesundheits- und Belastungsfaktoren kennen und diese im Arbeitsalltag zu berücksichtigen
- lernen, wie sie mit ihren Mitarbeiter/Innen gesundheits-, motivations- und produktivitätsfördernd umgehen
- lernen, wie sie in ihrer Organisation eine Vertrauens-, Feedback- und Informationskultur aufbauen
- lernen, anhand verschiedener Methoden, wie sie ihre Mitarbeiter/Innen nachhaltig motivieren

Das Ziel des Seminars ist es, in einem ersten Schritt die Führungskräfte bezüglich ihrer eigenen Motivations-, Gesundheits- und Produktivitätsfaktoren zu sensibilisieren. In einem zweiten Schritt erfolgt diese Sensibilisierung im Hinblick auf die Mitarbeitenden.

### „Corporate Health als unternehmerischer Erfolgsfaktor“ (1 Tag) Unternehmenskultur und Führungsinstrument

Die Teilnehmenden

- erkennen Bedeutung, Nutzen und Erfolgsmöglichkeiten von BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement)
- lernen die wichtigsten Instrumente des BGM kennen
- erarbeiten einen Leitfaden zur Einführung und Umsetzung

### „Demografieberatung“ (2 Tage)

Die Teilnehmenden

- lernen die individuellen Auswirkungen des demografischen Wandels auf ihr Unternehmen kennen und konstruktiv damit umzugehen
- lernen, wie sie eine Kultur des Vertrauens in ihrer Organisation aufbauen, damit der Informations- und Wissensfluss gewährleistet ist
- lernen, wie sie ihre Mitarbeiter/Innen altersgerecht einsetzen können
- lernen Personalentwicklungsstrategien im Hinblick auf den demografischen Wandel

Das Ziel des Seminars ist es, die Teilnehmenden optimal auf die Anforderungen des demografischen Wandels vorzubereiten. Es werden Wege zur zukunftsfähigen Organisation aufgezeigt, die Unternehmen für die kommenden Herausforderungen rüsten.

### „Führen in schwierigen Situationen“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden lernen ihre Führungskompetenz einzuordnen und weiterzuentwickeln. Lernen sachorientierte Probleme von persönlichen Konflikten zu unterscheiden, sie zu analysieren und einer Lösung zuzuführen. Das eigene Verhalten in schwierigen Situationen zu erkennen, zu hinterfragen und diplomatisch zu vermitteln.

### „Selbstwirksamkeit - die versteckte Ressource“ (1 Tag)

Lösungen für Probleme zu finden ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch hat. Durch Vorschriften und Normen sowie durch gut gemeinte Expertenberatung ist das Bewusstsein für diese Fähigkeit in den Hintergrund getreten.

Durch geschickte Führung und eine Stärkung des Selbstwirksamkeitsvertrauens der Mitarbeitenden kann diese Ressource wieder geweckt werden. Die Mitarbeitenden denken wieder vermehrt mit, helfen Prozesse zu optimieren und das ganze Unternehmen funktioniert als Organismus.

### „Mitarbeitergespräche“ (1 Tag)

Für Führungsverantwortliche gibt es im Alltag immer wieder Anlässe und/oder Situationen bei Mitarbeitergesprächen, die als unangenehm empfunden werden, da hier nicht nur Positives vermittelt werden kann. Die Teilnehmenden erarbeiten, u.a. mit praktischen Übungen,

- Zielvereinbarungen leichter treffen
- Mitarbeiter motivieren
- Gegenseitiges Vertrauen schaffen
- Betriebsklima verbessern

### „Umzug - ohne böse Überraschungen“ (1 Tag)

Der Umzug von Arbeitsplätzen umfasst nicht bloss die logistische Aufgabe von Umbau und Transport. Ein Umzug löst immer auch Verunsicherung und Ängste aus. Das sensible, soziale System der Mitarbeitenden wird aufgemischt und bedroht. Es entstehen Kosten durch den Verlust an Produktivität. Durch gezielte Einbindung der Mitarbeiter werden die Umstrukturierungen aktiv mitgemacht und unterstützt.

### „Das Funktionendiagramm“ (1 Tag)

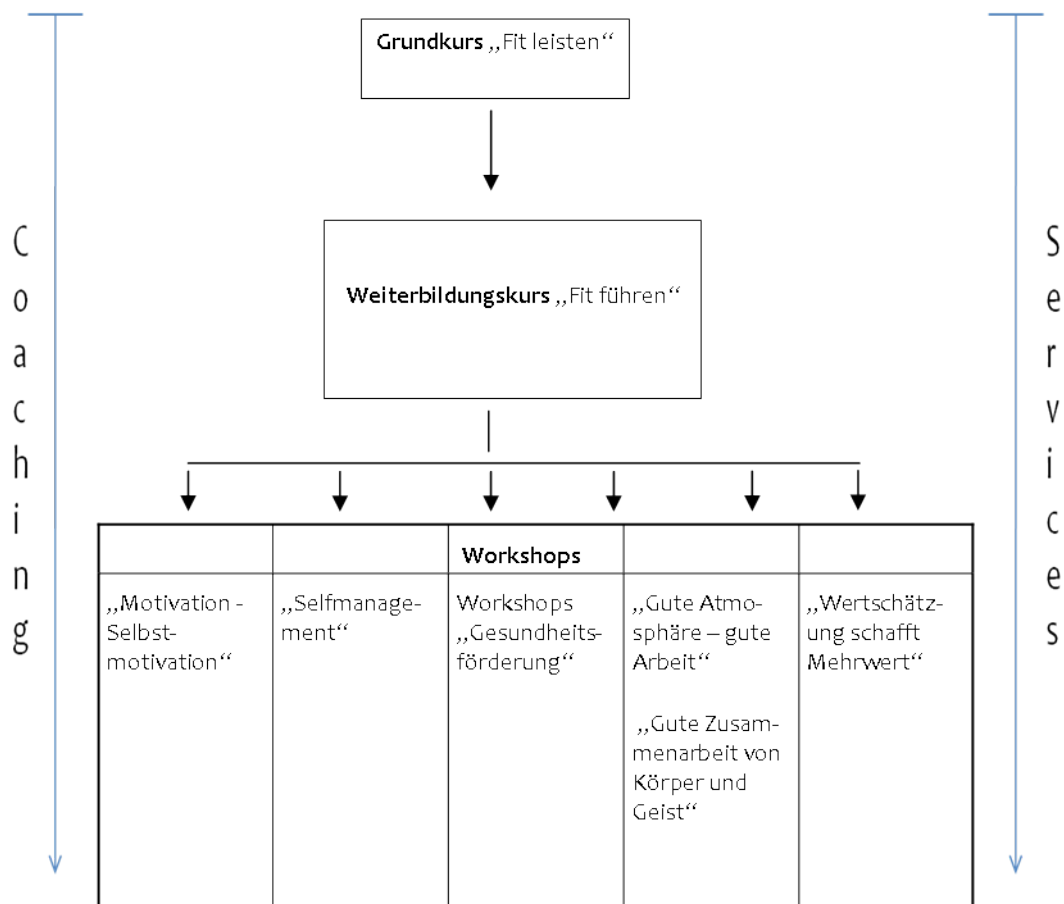
Die Teilnehmenden lernen die Haupttätigkeiten eines Unternehmens zu definieren sowie dann die einzelnen Funktionen bezüglich Verantwortung, Initiative, Entscheidung und Zuordnung den betreffenden Personen entsprechend zuzuordnen.

### Konzeptvorschläge:

#### „Führen ohne Stress“

Mitarbeitende, die mit Führungsaufgaben zu tun haben, erhalten eine gezielte Unterstützung im Bereich der stressfreien Führung – ganz nach dem Motto: Selbstmanagement vor Management.

Das Angebot an Massnahmen deckt den Bedarf nach Aus- und Weiterbildung sowie nach Beratung/Betreuung ab und ist wie folgt gegliedert:



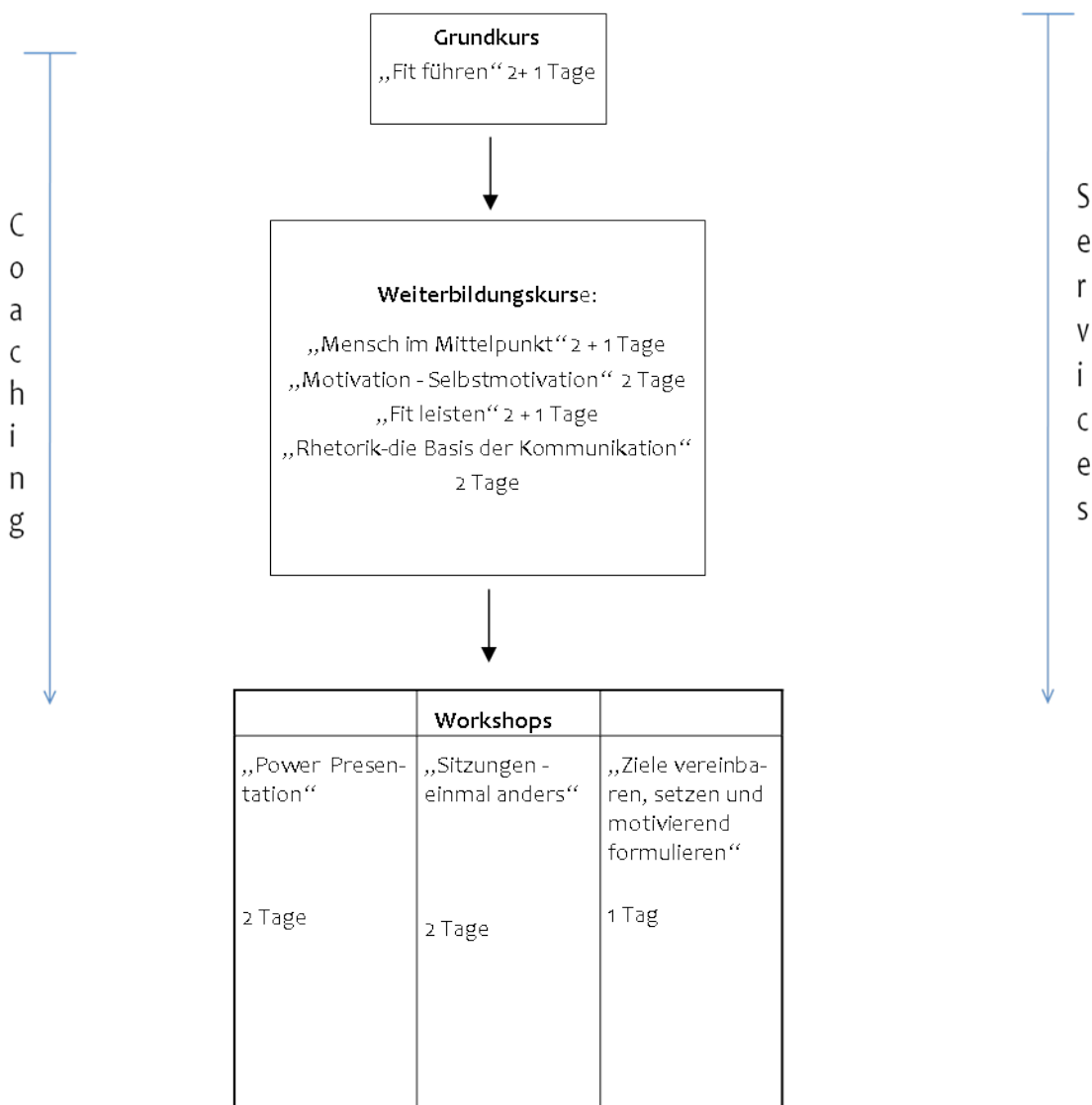
Coaching (Einzel – und/oder Gruppencoaching)

Beratung – Betreuung – Begleitung – Supervision und Gespräche als weitere praxisnahe Unterstützung.

„Ganzheitliches Führen“

Mitarbeitende, die mit Führungsaufgaben zu tun haben, erhalten eine gezielte Unterstützung in den Bereichen

- Methodik
- Didaktik
- Rhetorik
- Psychologie/Pädagogik



### „Wertschätzung schafft Mehrwert“

Mitarbeitende, die mit Führungsaufgaben zu tun haben, erhalten eine gezielte Unterstützung im Bereich der „Wertschätzung“, um einen langfristigen Erfolg garantieren zu können. Das Angebot deckt den Bedarf nach Aus- und Weiterbildung und ist wie folgt gegliedert:

**Basiskurs „Führen mit Wertschätzung“**  
zur Einführung in die Thematik der „Wertschätzung“

**Weiterbildungskurse**  
zur ergänzenden Aus- und Weiterbildung in ausgewählten Teilbereichen

„Fit leisten“	„Miteinander geht es besser“	„Mit Motivation zum Erfolg“	„Mensch im Mittelpunkt“
---------------	------------------------------	-----------------------------	-------------------------

### Coaching (Einzel- und/oder Gruppencoaching)

im konkreten Einzelfall bei der Vorbereitung, Modifikation, Durchführung und Nachbereitung von Führungsaufgaben

### „Geschickter Verhandeln“ (2 + 1 Tage)

Die Teilnehmenden kennen die zentralen Themeninhalte für eine optimale Vorbereitung und Durchführung einer Verhandlung.

Sie wissen wie Argumente gesucht und systematisch geordnet, sowie anschliessend zielorientiert ausgewählt und gewichtet werden.

Sie lernen mit schwierigen Verhandlungssituationen umzugehen.

Sie analysieren und reflektieren ihren eigenen Verhandlungsstil und verstehen wo sie ansetzen müssen, um sich zu entwickeln.

Sie bearbeiten praktische Verhandlungsfälle und führen einen persönlichen Praxisfall durch.

### „Gezielter Verarbeiten bringt Erfolg“ (2 Tage)

Der Kurs soll mindestens 10 Möglichkeiten für die sachgerechte Konzeption, Vorbereitung und Durchführung von aktiven und attraktiven Verarbeitungsphasen für Schulungen aufzeigen.

### „Sitzungen - einmal anders“ (2 Tage)

Die Teilnehmenden kennen

- die 3 Schritte der umfassenden Vorbereitung
- die 5 Schritte einer ganzheitlichen Sitzung
- und sind in der Lage, eine unkonventionelle, aktive und attraktive Sitzung/Gespräch zu leiten.

### „Rhetorik - die Basis der Kommunikation“ (2 Tage)

Der Kurs soll Möglichkeiten aufzeigen, selbstsicher und gelassen aufzutreten.

Die Teilnehmenden erleben ihre Rhetorik (Sprache und Stimme) und kennen am Schluss die 4 wichtigen Grundlagen beim

- Sprechen (Weiterführende Kurse als Kontinuität)
- Rhetorik - Training
- Rhetorik - Intensiv-Training)

### „Die nonverbale Kommunikation“ (2 Tage)

Der Kurs soll 8 Möglichkeiten im nonverbalen Bereich aufzeigen, um sicher und gelassen vor einem Publikum aufzutreten zu können.

### **„Überzeugend auftreten, wirkungsvoll sprechen, menschenorientiert vorgehen“ (3 Tage)**

Trainieren und üben für die Praxis. Leute, die mit Schulungen, Präsentationen, Referaten, Sitzungen und Gesprächen zu tun haben und mit viel Trainings und Übungen ihre Kommunikation als Ganzes optimieren wollen.

### **„Fit for Communications“ (1 + 1 + 1 Tage)**

Mit mindestens 5 neuen, aktiven und attraktiven Möglichkeiten in den Bereichen Methodik-Didaktik-Rhetorik soll die Erkenntnis geweckt werden, dass reden lernbar ist, und dass man mit Motivation und mentaler Stärke in der Lage ist – mit Freude, Spass und Vergnügen – Gespräche, Sitzungen, Präsentationen, Referate, Schulungen und Moderationen frei und gewinnbringend durchzuführen.

### **„Lehren und lernen“ (2 Tage) Dynamisches Lehren und lernen**

Die 3 wichtigsten Elemente sollen bekannt sein. Sie bauen durch gezieltes Entspannungstraining Energie zur Förderung ungenutzter Leistungspotentiale und mentaler Stärke auf. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen und praxisnah anwenden.

### **„Ganzheitliches Schulen“ (3 Tage)**

Der Kurs soll Referierenden/Ausbildenden 5 neue aktive, attraktive und unkonventionelle Möglichkeiten für die sachgerechte Konzeption, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Schulungen aufzeigen.

### **„Bewegter Körper - bewegter Geist“ (1 Tag)**

Die Teilnehmenden kennen die belastenden Zusammenhänge zwischen häufigem Sitzen und Hirnleistung. Die Gründe für die daraus resultierende Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit können individuell beschrieben werden. Die Teilnehmenden erlernen mindestens 5 Gegenstrategien und einen neuen Grundsatz der Methodik/Didaktik. Sie wissen, wie sie mit neuem Lehrverhalten mehr Lernleistung bei gesteigertem Wohlbefinden erzielen.

Sie können bisheriges, unproduktives Lehren und Lernen durch neues Verhalten auf positive Art und Weise verändern.



### „Power Presentations“ (2+ 1 Tage) (Überzeugend auftreten)

Mit mindestens 5 neuen, aktiven und attraktiven Möglichkeiten soll die Erkenntnis geweckt werden, dass reden lernbar ist, und dass man in der Lage ist, Präsentationen, Referate und Moderationen frei und gewinnbringend durchzuführen.

### „Fragen lohnt sich“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden werden sich ihrer Rolle als Berater/in und Repräsentant/ in ihrer Organisation bewusst. Sie lernen ihr angestammtes Kommunikationsverhalten kritisch zu durchleuchten und lernen Fragetechnik zur gezielten Gesprächssteuerung und Motivation einzusetzen. Sie entwickeln ihre Fähigkeit, Argumente gekonnt zu platzieren und auf Gegenargumente professionell zu reagieren. Sie kennen die wesentlichen Aspekte der Verkaufspsychologie und können auftretende Konflikte besser verstehen und beurteilen. Sie trainieren, üben und gewinnen Sicherheit im Umgang mit neuen Methoden. Sie erkennen die Bedeutung der inneren Einstellung auf die Kundenbeziehung.

### „Learning Nuggets“ (1/2-tägige Workshops)

**Workshop 1:** - Die Struktur – der „Rote Faden“ – das „ARIVA“-Modell

Die Teilnehmenden kennen 1 Modell mit 5 Phasen, das eine gewisse Klarheit, eine Struktur für Schulungen, Referate und Präsentationen aufweist.

**Workshop 2:** - Das Verarbeiten – ein wichtiger Lernprozess

Der Workshop soll mindestens 5 Möglichkeiten für die sachgerechte Konzeption, Vorbereitung und Durchführung von aktiven und attraktiven Verarbeitungsphasen aufzeigen.

**Workshop 3:** - Dynamisches Lernen

Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Elemente mit den 3 Lernphasen, um auf dynamische Art und Weise lehren und lernen zu können, damit ungenutzte Leistungspotentiale freigesetzt werden.

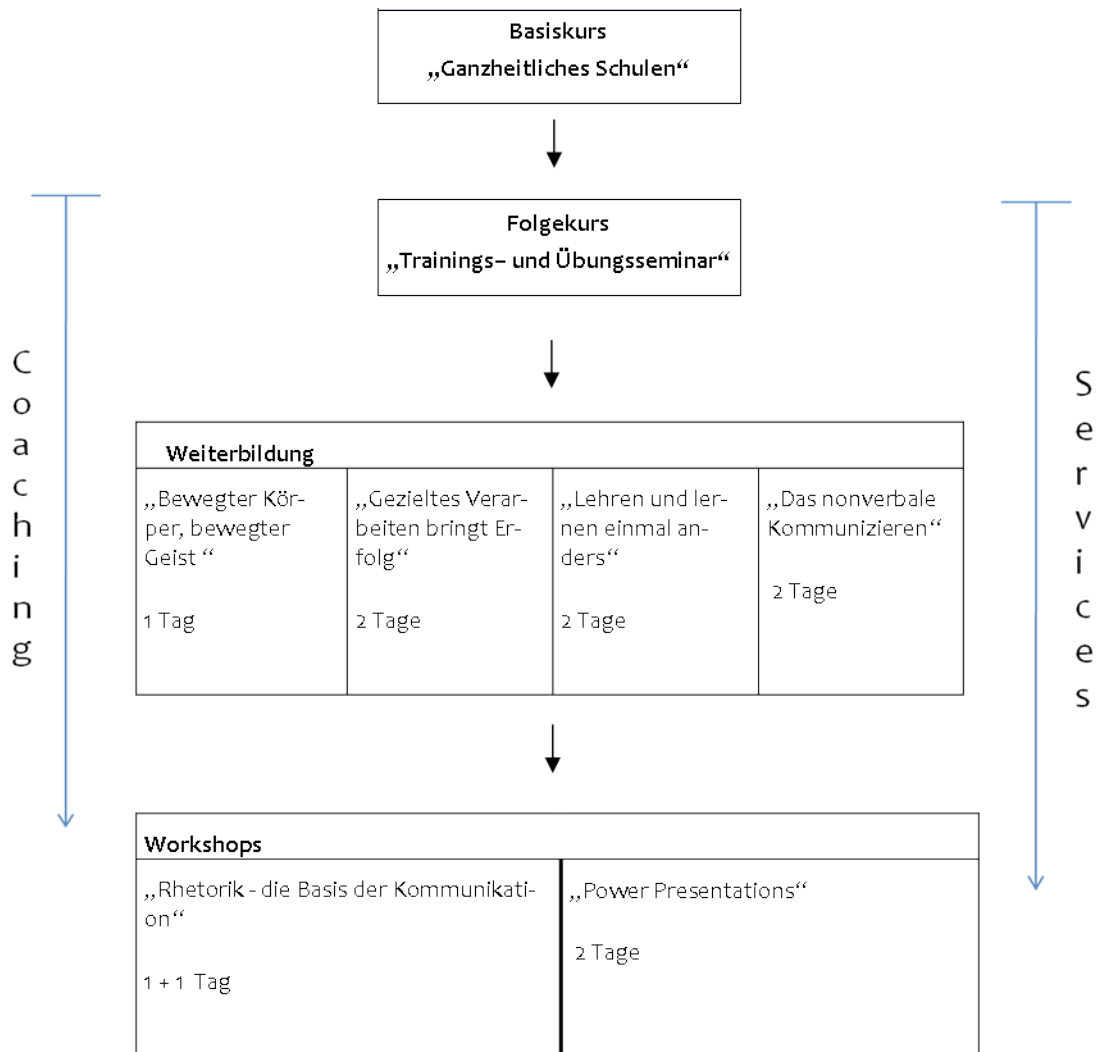
**Workshop 4:** - Bewegter Körper – bewegter Geist

Die belastenden Zusammenhänge zwischen häufigem Sitzen und Hirnleistung werden mit 3 wichtigen Prozentzahlen erläutert, damit die Gründe für die resultierende Müdigkeit und eingeschränkte Leistungsfähigkeit ersichtlich sind. Mit mindestens 5 Möglichkeiten im Bereich der Methodik wird mehr Lernleistung bei gesteigertem Wohlbefinden erzielt.

**Konzeptvorschlag:**

**„Train the Trainer“**

Mitarbeitende, die mit Schulungen, Präsentationen, Referate, Ausbildung am Arbeitsplatz zu tun haben, erhalten gezielte Unterstützung in den Bereichen:  
Methodik, - Didaktik, - Rhetorik, - Psychologie/Pädagogik.



### „Kundenorientiertes Verhalten“ (3 Tage) Verkaufen mit Erfolg

Der Kurs soll Verkäufer/innen verschiedene Möglichkeiten, Massnahmen für die sachgerechte Konzeption, Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Verkaufsgesprächen und –präsentationen aufzeigen.

### „Die Struktur eines Verkaufsgespräches“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden lernen die 5 Phasen eines Modells kennen, das eine gewisse Klarheit, Struktur für Verkaufsgespräche und –präsentationen aufweist.

### „Mit Motivation zum Erfolg“ (1 Tag)

Der Kurs soll mindestens 5 unkonventionelle Möglichkeiten aufzeigen (Motivationshilfen), wie ich mich motivieren kann, um kundenorientierter vorgehen zu können  
Probleme gelassener und kreativer angehen  
Chancen und Herausforderungen erkennen  
Positives Denken und Kommunizieren (verbal und nonverbal) fördern  
Drucksituationen frühzeitig erkennen und kompetent handhaben

### „Das Telefongespräch für den Verkaufsaussendienst“ (1 Tag)

Die Teilnehmenden lernen die Problematik der Warm- und Kaltakquise kennen und wissen damit umzugehen. „Wie überwinde ich die Sekretärin, wie komme ich zu einem Besuchstermin?“

### „Das Telefongespräch für den Innendienst“ (1 Tag)

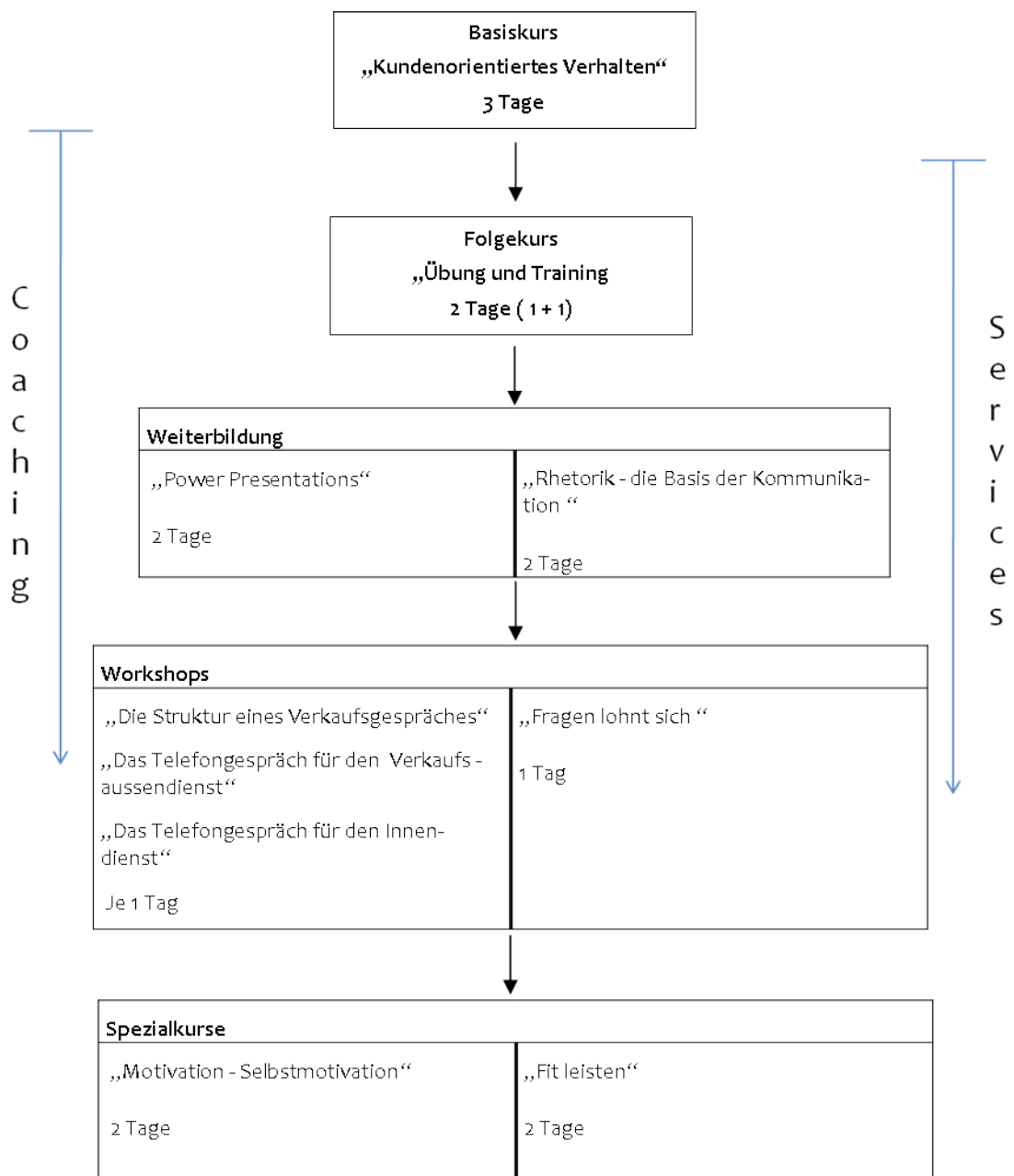
Die Teilnehmenden lernen das Telefonat von der Begrüssung über die Bedürfnisabklärung bis hin zur Verabschiedung. Kennen die Möglichkeiten des Nachfassens und Crosssellings.

**Konzeptvorschlag:**

**„Ganzheitliches Verkaufen“**

Mitarbeitende, die mit Verkaufsaufgaben zu tun haben, erhalten eine gezielte Unterstützung in den Bereichen:

- Methodik
- Didaktik
- Rhetorik
- Psychologie/Pädagogik



## Coaching und Services



## Einzelcoaching

Nebst verschiedenen Kursen steht ein Coaching-Angebot zur Verfügung, um weitere Unterstützungen, Hilfen und Transfermöglichkeiten zu gewährleisten.

Dieser Service steht allen Mitarbeitenden zur Verfügung, die mit Schulungen, Präsentationen, Referaten, Sitzungen, Gesprächen, Führung (Selbstmanagement/Management), Verkauf und Training on the job/ Ausbildung am Arbeitsplatz zu tun haben und ist wie folgt konzipiert:

### **Möglichkeiten:**

Telefonische Auskünfte für folgende Bereiche:

- Methodik (Methoden und Medien)
- Didaktik (Infrastruktur, Dokumentationen, Material, Materie)
- Rhetorik (Sprache und Stimme)
- Gestik, Mimik, Körpersprache

Persönliche oder telefonische Beratung:

- Wenn eine schwierige Entscheidung zu treffen ist, zu der man jemand Aussenstehenden beiziehen möchte
- Wenn ein Problem (Methodik, Didaktik, Rhetorik, Psychologie) auftaucht, das man nicht alleine lösen möchte
- Wenn man sich irgendwo unsicher fühlt und einen „Fehltritt“ vermeiden möchte

### **Unterstützung:**

Bei Vorbereitungen, Modifikationen, Durchführungen und Nachbereitungen von Schulungen, Präsentationen, Referaten, Sitzungen, Gesprächen, Trainings on the job oder Ausbildungen am Arbeitsplatz nach folgendem Vorgehen als Vorschlag:

- 1.) Vorbereitung (Methodik-Didaktik-Rhetorik)
- 2.) Durchführung (in Absprachen – Videokamera; Vorbereitung eines Feedbacks)
- 3.) Nachbereitung (Feedback, Analyse [Videofilm], Modifikationen – weiteres Vorgehen)

### **Begleitung, Betreuung (in schwierigen oder wichtigen Situationen):**

- Schulungen
- Präsentationen
- Referate
- Sitzungen
- Gespräche (Bsp.: Mitarbeitergespräche, Qualifikationsgespräche, Kundengespräche...)
- Training on the job
- Ausbildung am Arbeitsplatz

**(Dauer nach Absprache)**

## Gruppencoaching als Teamentwicklung zu bestimmten Themen

### Beispiele:

- Koordination – Kooperation – Kommunikation im Team
- Motivation – Selbstmotivation
- Erfahrungs-, Gedanken- und Ideenaustausch (Sach-/Inhaltsebene und Gefühls-/Beziehungsebene)
- Umgang mit Veränderungen
- Stressprävention besser als Stressbewältigung
- Fit leisten
- Fit führen
- Miteinander geht's besser
- Überzeugend auftreten
- Kundenorientiertes Verhalten
- Planung, Organisation, Arbeitstechnik, Prioritäten setzen, delegieren
- Bewegter Körper – bewegter Geist
- Lösen von Problemen im Team

(Dauer nach Absprache)

## MentalCoaching - Einzel- oder Gruppencoaching (2 bis 4 Personen)

Die Teilnehmenden

- erkennen die Wichtigkeit vom „Mentalen Training“
- erleben und trainieren mindestens zehn mentale Techniken
- steigern ihre Konzentration
- bekommen Ideen, um ihre Motivation, Zufriedenheit und Kreativität zu optimieren

(Ca. 5 Phasen à 90 Minuten, Datum nach Absprache)

## „Abenteuer Selbstcoaching - eigenes Potenzial entdecken und integrieren“

Ausweitung der Selbstwahrnehmung

Zugang zu mehr inneren Ressourcen, um Ziele wirkungsvoller und mit mehr Selbstvertrauen zu erreichen

Wege, um mit unangenehmen Aspekten seiner Persönlichkeit sinnvoll umzugehen

Strategien für einen achtsamen, kreativen und wirkungsvollen Umgang mit Herausforderungen des Alltags

Instrumente, um sich selbst bei Veränderungsprozessen erfolgreich zu begleiten

(Dauer 2 Tage oder nach Absprache)

## Services

Als «Drehscheibe» für Referentinnen und Referenten, Ausbilderinnen und Ausbilder, Verkaufsspezialisten und Führungspersonen gedacht, die folgende Dienstleistungen benötigen:

- Tipps, Hinweise und methodisch/didaktische Informationen
- Beratung im Bereich Gesundheitsförderung
- Informationen für Aus- und Weiterbildung
- Coachingmöglichkeiten
- Supervision
- Mediation
- Moderationen
- Visualized Learning (gehirngerechte Visualisierung)
- Dokumentationserstellung
- Literaturverzeichnis
- Musik und ihr Einsatzgebiet
- Lehrfilmerstellung
- Lehrmittelerstellung
- Konzepterstellung



## Spezialthemen

**Mediation**



**Supervision**

**Laufbahnentwicklung**

**Laufbahnberatung**



**WU LIN**



## Mediation

Mediation ist ein Konfliktlösungsverfahren, indem die Konfliktpartner zukunftsorientierte Lösungen entwickeln – alle Seiten sollen dabei gewinnen (Win-Win-Solution). Der Mediator/in unterstützt mit geeigneten Kommunikationstechniken die Beteiligten, um den Verständigungsprozess zu fördern, zu führen und eine Klärung der Streitpunkte oder Probleme durch die Konfliktpartner herbeizuführen. Die Zielsetzung der Mediation ist eine konfliktlösende und faire Vereinbarung mit Bestand für die Zukunft.

### Grundsätze und Vorgehen

#### Grundsätze:

Mediation braucht Hoffnung, Wille und Zeit  
Mediation ist ergebnis- und zukunftsorientiert  
Mediation ist freiwillig  
Mediation braucht Informationen  
Mediation braucht Offenheit  
Mediation braucht Ehrlichkeit  
Mediation braucht Vertrauen  
Mediation braucht Autonomie

#### Vorgehen:

##### PHASE 1: EINSTIEG

Informationen und Absprachen (Möglichkeiten und Grenzen der Mediation, Regeln, Ablauf)

##### PHASE 2: THEMEN SAMMELN UND ERARBEITEN

Themen sammeln, die beschäftigen – Übereinstimmungen erarbeiten (Welche Punkte müssen zuerst geklärt werden? Welche können schnell und einfach gelöst werden? Welche müssen vertieft und langsamer angegangen werden?)

##### PHASE 3: KONFLIKTBEARBEITUNG

Motive hinter den Standpunkten ergründen (Die Parteien sollen erkennen, dass bei ihren Standpunkten eine unterschiedliche, aber gleichwertige Sicht der Dinge zu Grunde liegen)

##### PHASE 4: LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN

Bei der Lösungsfindung gilt das Sprichwort: „GUT DING WILL WEILE HABEN“ (Möglichst viele Möglichkeiten suchen, Lösungen nicht zensieren, Bewertung)

##### PHASE 5: VEREINBARUNG

Überprüfen und schriftlich festhalten

(Dauer nach Absprache)

## Supervision

Supervision ist ein wirkungsvolles Instrument der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Als ein methodisch strukturierter, phasenorientierter Beratungsprozess hilft sie bei der Reflexion der eigenen Arbeitssituation, insbesondere bei Klärungen und Zielsetzungen in Bezug auf:  
Entlastung, Stressreduktion, Abgrenzung, Rollenklärung  
organisatorische Verbesserungen, Effizienzsteigerung  
Verbesserung der Arbeitsatmosphäre  
Verbesserung der Kooperation in und zwischen Teams bzw. Funktionseinheiten

Ziel und Nutzen von Supervision Entwicklung Ihrer Stärken

- Erweiterung Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit
- Hilfe in Belastungssituationen
- Begleitung Ihres persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozesses
- Kritischen Blick auf Sie selbst und Ihr Arbeitsfeld
- Feedback zu Ihrer persönlichen Wirkung
- Klärung von Schwierigkeiten in der Arbeit mit Kunden/Klienten oder Kollegen
- Verbesserung Ihrer Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit
- Erkennen und Vermeiden zukünftiger Probleme
- Transfer der erarbeiteten Kenntnisse und Erkenntnisse in Ihren Berufsalltag

**(Dauer nach Absprache)**

## Laufbahnentwicklung

Eine klare berufliche Vision ist noch keine Lösung, aber sie macht es möglich, wirkungsvolle Ziele zu setzen. Der Selbstcoaching-Ansatz zeigt neue Wege auf, um solche Quellen für die Entwicklung seiner beruflichen Laufbahn zu entdecken, sodass unsere beruflichen Ziele optimal auf unsere berufliche Vision ausgerichtet sind. Damit wird den Teilnehmenden ermöglicht, die eigene berufliche Situation grundsätzlich zu überdenken und eine Basis zu legen, um bekannte und schlummernde Talente und Ressourcen besser einsetzen zu können.

Vorgehensweisen und Werkzeuge werden vermittelt und angewendet, um:

- nebst bekannten eigenen Talenten und Ressourcen auch verborgene ausfindig zu machen;
- scheinbar den eigenen Berufszielen entgegen wirkende innere Kräfte zu integrieren;
- mit stimmigen beruflichen Zielen zum Geschäftserfolg beizutragen.

Die Vorgehensweisen und Werkzeuge werden jeweils kurz eingeführt und werden dann vor allem praktisch erlebt. Die gemachten Erfahrungen werden nachhaltig wirksamer, wenn sie formuliert und mitgeteilt werden.

**(Dauer 2 Tage oder nach Absprache)**

## Laufbahnberatung

Die Teilnehmenden wissen relativ gut, was ihre berufliche Vision ist respektive wohin die berufliche Reise hingehen soll. Sie möchten nun lernen, den Weg zu dieser Vision konkret anzugehen. Im Workshop geht es darum, neue Wege zu lernen, um aus seiner beruflichen Vision konkrete Berufsziele abzuleiten, diese in den Unterlagen (intern oder extern) marktgerecht zu formulieren, und mit der passenden Einstellung / Haltung dieses Ziel Schritt für Schritt anzugehen.

- Wie erarbeitet man ein konkretes Berufsziel?
- Was ist bei der Erstellung der Unterlagen wichtig?
- Welche Einstellung zu sich selber und zum Markt (intern oder extern) ist erfolgversprechend?
- Welche Kanäle zum Markt gibt es und wie geht man sie an?

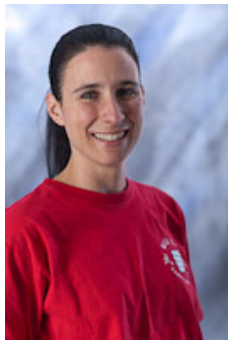
**(Dauer 2 Tage oder nach Absprache)**

## WU LIN Organisation

WU LIN Kung Fu ist eine chinesische Kampfkunst. Die darin enthaltenen Elemente zur Schulung des Körpers und zur Kultivierung des Geistes hinterlassen aber auch Spuren im Alltag und lassen so die Kampfkunst zur Lebenskunst werden.

Es geht im Wesentlichen darum, erlerntes Wissen, das heisst körperliche und geistige Techniken, jederzeit abrufen zu können, ganz egal unter welchen Bedingungen auch immer. Ziel ist es, sich der Kunst als einen sich stetig wandelnden Prozess hinzugeben. Dadurch lernt der Schüler oder die Schülerin, jeden einzelnen Schritt auf dem Weg zu schätzen. Der Fokus wird vom vermeintlichen Ziel in die Gegenwart geholt. Daraus entwickeln sich unter anderem die Tugenden Geduld, Gelassenheit, Achtsamkeit und Mitgefühl, aber auch Klarheit, Direktheit, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung.

Qi Gong-, Kung Fu-, Yoga-, Zen- und Tea for Business, ein spezielles Angebot zur Förderung der mentalen und körperlichen Fitness.



Qi Gong  
Kung Fu  
Yoga  
Zen  
for Business

Absolvierte das Handelsdiplom und Ausbildungen zur staatlich geprüften Fachsportlehrerin, zum psychologischen Coach sowie zur diplomierten Kampfkunst- und Yoga-Lehrerin. Sie ist praktizierende Zen-Buddhistin, Autorin sowie Gründerin und Leiterin der WU LIN Organisation. Seit 1993 beschäftigt sie sich mit asiatischer Philosophie, Lebens- und Kampfkunst. Studienreisen nach Asien, unter anderem auf die Philippinen, nach China, Taiwan, Sri Lanka und Indien, prägten ihr Denken, Fühlen und Handeln. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen vermittelt sie im täglichen Unterricht mit ihren Schülerinnen und Schülern.



Aktive Kung Fu Praxis seit 1976  
Seit 1978 Yong Chun Quan (Wing Chun)  
Studienreisen und Ausbildungsaufenthalte in China, Taiwan, den Philippinen, Indien, Sri Lanka, den USA und Europa  
Gründer der WU LIN Organisation, 1998  
Schuleninhaber WU LIN Hauptquartier Dübendorf  
Kung Fu-, Qi Gong- und Taiji Quan Lehrer  
5. Dan Eskrima Doce Pares Style  
Teilnahme Kuoshu Weltmeisterschaft 1986 (Taipei, Taiwan)  
Coach Schweizer National Team Kuoshu Weltmeisterschaft 1989 (Las Vegas, USA)  
Eskrima Weltmeister 1992 (Manila, Philippinen)  
3. Platz HWA Cup International Taiji Quan Championship 2002 (Taipei, Taiwan)  
Vollberufliche Tätigkeit als Kampfkunstlehrer seit 1983

## Unsere Hauptreferenten

### Patrick Zwicky

- Studium und Weiterbildung in den Bereichen Psychologie Pädagogik (Lehrpatent), Methodik, Didaktik und Rhetorik
- Suggestopädie Trainer
- NLP-Trainer
- SKIA (Schweizer Kurs für innerbetriebliche Ausbilder)
- SKAL (Schweizer Kurs für Ausbildungsleiter)
- Motivations- und Mentaltrainer
- Kommunikationstrainer



### Konrad Wiesendanger

Die in einer Person vereinte fundierte Erfahrung in Ergonomie, Architektur und Bewegungspädagogik erlaubt eine schnelle und pragmatische Beurteilung Ihrer Arbeitsplätze.

- 2006-2009 MAS Coaching und Supervision in Organisationen, ZHAW
- 1995-1998 Feldenkrais Professional Training Program, New York, dipl. Feldenkrais Lehrer
- 1995-1998 Craniosacral Balancing, Lützelflüh: cert. Craniosacral Therapeut
- 1980-1985 ETH Zürich, Architekturabteilung: dipl. Architekt ETH
- 2006 – heute Supervision und Coaching (Selbständige Praxis)
- 2003 – heute Ergonomieberatung, betriebliche Gesundheitsförderung (Selbständige Praxis)
- 1998 – heute Feldenkrais Lehrer und Craniosacral Therapeut (Selbständige Praxis)



### Robert Buschor

- Naturwissenschaftliche Grundausbildung
- Langjährige Erfahrung im Marketing und Vertrieb
- Diverse Lehrgänge an der HSG St. Gallen und am Managementzentrum St. Gallen
- Leitende Position im Investitions- u. Verbrauchsgüter-Geschäft
- Seit 2007 selbständig: RBS Robert Buschor Services,
- Durchführung von Seminaren und Workshops:  
Suchtprävention/Mitarbeitergespräch/Telefon-Seminar für Verkaufs-Aussendienst: Warm- u. Kaltak-  
quise/ Innendienst: Die Chance am Telefon nutzen



## Regina Reinhardt

- Grundstudium Betriebswirtschaft
- Ausbildung zur Bankfachfrau
- Fachspezialistin Firmenkunden /Unternehmensberatung (Direktorin der Deutschen Bank bis 2001)
- Lehrlingsausbildung
- Führungsausbildung
- Ausbilderin für den CRS-Analysecheck



## Annekatriin Dünki

- Projektleiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement  
Ausbilderin mit eidgenössischen Fachausweis
- Über 10 Jahre Tätigkeit in der Arbeitsmedizin Firma Sulzer, Winterthur
- 4 Jahre Teilzeitpensum im Zentrum für Arbeitsmedizin,  
Ergonomie und Hygiene, Zürich
- Seit 2002 selbstständige Tätigkeit im Bereich  
betriebliches Gesundheitsmanagement und Ausbildung



## Dr. Marcel Meier

- Ganzheitlicher Psychologe in eigener Praxis  
und langjähriger Führungstrainer
- Studium und umfassende Erfahrung in Erwachsenenbildung
- Entwicklung und Integration des spirituellen  
Aspekts in das Management
- Erfahrener Meditationslehrer und persönlicher Coach
- Mitbegründer des Schweizerischen Vereinigung für Humanistische Psychologie SVHP



## Dr. Sven Körbel

- Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge
- Dr.rer.pol. Wirtschafts- und Sozialwissenschaften
- Masterstudiengang „Workplace Health Management“  
Universität Bielefeld Prof. Dr. Bernhard Badura
- Einführung BGM, Organisationsentwicklung, Demografieberatung



## Christiane Hohl

- Examen in Biologie und Chemie (Schwerpunkt Biochemie und Physiologie)
- Ernährungs - Coach
- Stress und Burnout Beraterin
- Schüssler Salze Mineralstoff - Practitioner
- Kommunikations - Trainerin
- Projektleiterin in Unternehmen
- Soft Skills Trainerin (u.a. Kommunikation, Konfliktmanagement, Stressmanagement, Ernährung) für Deutschland, Österreich und die Schweiz für IBM Deutschland (2005 bis 2008)



## Ian Kyburz

Langjährige Erfahrung in der Unternehmens- und Personalberatung sowie in der Organisations- und Teamentwicklung (u.a. in der Credit Suisse, bei Ernst & Young und als selbständiger Berater und Coach)

- 01/2008 - heute
- 1to1Coach - unverhoffte Impulse für persönliche Veränderungsprozesse im Geschäftsleben
- IBP Institut, Winterthur
- Coaching, Integratives Coaching IBP (BSO-angewiesen)
- Universität Zürich, Jus, Bachelor-Level
- Universität Zürich, Phil I
- Geschichte, Philosophie und Soziologie
- Coaching für Migräne-Leidende als Unterstützung/Prävention/Ergänzung der ärztlichen Therapie in Zusammenarbeit mit Dr. Reto Agosti



## Kopfwehzentrum Hirslanden „Kopfwohl-Jobwohl“

## Dr. Reto Agosti

- Staatsexamen Zürich
- Neuropathologie, Universitätsspital Zürich
- Neurologie, Universitätsspital Zürich
- Medizinische Abteilung Lemuel Shattuck Hospital, Boston, USA
- Neurologie, Mount Sinai Hospital, New York, USA
- Fellowship Neurorehabilitation, Boston University, USA
- Fellowship Neuropsychologie, Boston University, USA
- Fellowship Migräne, Massachusetts General Hospital, Boston, USA
- Neurologie, Oberarzt, Leitung: Abteilung Kopfwahl und Schmerz, Universitätsspital Zürich
- 12/2002 Gründung des KopfwahlZentrums Hirslanden Zürich





## Unser Seminarzentrum „Alte Weberei Wängi“

### Grosser Schulungsraum

72m<sup>2</sup> (10.30 x 7m)

Variable Sitzordnung

- Hellraumprojektor
- Beamer
- 2 Flipcharts
- 3 Pinwände
- Whiteboard
- Videosystem (Videorecorder/Monitor)
- Videokamera
- Musikanlage
- Referentenmaterial
- Visualisierungsmaterial

### Gruppenräume und Besprechungszimmer

Gruppenraum 1 13.8m<sup>2</sup> (6.9 x 2,0m )

Gruppenraum 2 16.8m<sup>2</sup> (4.10 x 4.10m)

Gruppenraum 3 13.1m<sup>2</sup> (4.30 x 3.20m)

- 1 Flipchart
- 1 Whiteboard
- Visualisierungsmaterial
- Besprechungszimmer 1 13.7m<sup>2</sup> (4.30 x 3.20m)
- Besprechungszimmer 2 12.0m<sup>2</sup> (4 x 3m)
- 1 Flipchart
- 1 Whiteboard
- Visualisierungsmaterial

Cafeteria: Im Haus

Übernachtungen: Hotel-Restaurant „Schäfli“ in Wängi (gleich neben Schulungszentrum)



## Seminarhotels

Zeitweise kann es hilfreich sein, Seminare, Workshops, Trainings nicht im Arbeitsumfeld durchzuführen. (weniger Ablenkungen, bessere Konzentration, etc.)

Hierfür arbeiten wir mit ausgesuchten Seminarhotels zusammen. Informationen über die speziellen Angebote in diesen Hotels finden Sie auf unserer Internetseite:

### Hotel Feldbach

In einmaliger Lage, direkt am Untersee, zwischen Rosengarten, Parkanlage und Yachthafen, befindet sich das See & Park Hotel Feldbach, ein ehemaliges Kloster aus dem 13. Jahrhundert. Die traumhafte Umgebung ist geradezu geschaffen für anregende Seminare, erholsame Ferien, romantische Abendessen und unvergessliche Hochzeiten. Überzeugen Sie sich von der persönlichen Atmosphäre im Feldbach und geniessen Sie traumhafte Stunden in der Bodensee Region. Für Ihr Freizeitvergnügen stehen Ihnen kostenlose Fahrräder und Liegestühle zur Verfügung.

See & Park Hotel Feldbach  
Seestrasse 164a  
8266 Steckborn  
Tel.: +41 (0)52 762 21 21  
Fax: +41 (0)52 762 21 91

info@hotel-feldbach.ch  
<http://www.hotel-feldbach>



### Hotel Hof Weissbad

Authentizität muss gelebt werden. Das Hotel Hof Weissbad ruht am Fusse des Alpsteins und knüpft an die Tradition des Appenzellerlandes als Aufenthalt im Dienste der Gastfreundlichkeit an. Neben einer vielfältigen Infrastruktur und einem umfangreichen Angebot rund um Ihr Seminar erwarten Sie herzliche Menschen, die meisten davon Appenzeller – verschmitzt, weltoffen und herzlich.

Hotel Hof Weissbad  
Im Park 1  
CH-9057 Weissbad  
Tel. +41 71 798 80 80

hotel@hofweissbad.ch  
<http://www.hofweissbad.ch>



## Hotel Bristol

Das Mercure Bristol 4-Sterne Wellness-Hotel im Herzen des alpinen Thernaldorfes Leukerbad bietet eine wunderbare Kombination von Freizeitaktivitäten und Thermalbaden in einer grandiosen Landschaft. Der hoteleigene Wellnessbereich mit Innen- und Aussenpools und eigener Thermalquelle lädt zum Entspannen und Erholen ein.

Dampfsprudelgrotte, Biotop, Hammam, Sauna und Fitness beleben zusätzlich auf allen Ebenen die Sinne und den Geist. Garantiert Wohlbefinden bietet eine umfangreiche Auswahl an professionellen Kosmetik- und Massage-Behandlungen in den modernen und stilvollen eingerichteten Pflegeräumen.

Alle unsere geräumigen Zimmer mit Südbalkon überraschen mit einem anmutigen Blick auf die umliegende imposante Bergwelt.

Mercure Bristol  
Rathausstrasse 51  
CH - 3954 Leukerbad / Loèche-les-Bains  
Tel. +41 (0)27 472 75 00  
Fax +41 (0)27 472 75 52

[direction@bristolhotel.ch](mailto:direction@bristolhotel.ch)  
<http://www.mercure.com>



## Pension Villa Nordland

Treten Sie ein in unsere schöne Jugendstilvilla und lassen Sie sich verzaubern vom Charme der Pension Villa Nordland! Die besondere Lage direkt am Rosengarten, die Nähe zum Kurpark und zur malerischen Fussgängerzone von Bad Kissingen sowie viele lohnende Ausflugsziele machen unser Haus zu einem ganz besonderen Ort.

Pension Villa Nordland  
Britta E. Lanzendorf  
Theresienstr. 4  
97688 Bad Kissingen  
Deutschland

Tel.: +49 (0)971 - 71 12 0  
Fax: +49 (0)971 - 71 12 10

[contact@pension-villa-nordland.de](mailto:contact@pension-villa-nordland.de)



Impressum  
Herausgeber/Bezugsquelle:  
G.P.C. Partners GmbH  
Wilerstr.3  
CH - 9545 Wängi / TG

Juli 2012



Telefon: 0041-(0)44-8208011  
E-Mail: [info@gpc-rp.ch](mailto:info@gpc-rp.ch)  
Internet: [www.gpc-partners.ch](http://www.gpc-partners.ch)