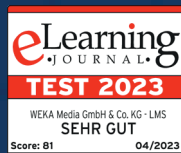
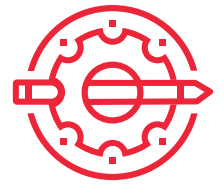




# ELUCYDATE ONLINE TRAINING

EINFACH • WEITER • BILDEN





## Agil führen

Roman Schilling

- Neue Anforderungen an die Arbeitswelt
- Agilität leben
- Neue Führungskompetenzen
- Agil durchstarten



105 Minuten



Unsere Arbeitswelt verändert sich immer schneller und stellt uns ständig vor neue, zunehmend komplexere Herausforderungen. Um diese zu bewältigen, sind neue Formen der Zusammenarbeit gefragt. Starre Hierarchien und Einzelkämpfer an der Spitze sind Vergangenheit. Agilität braucht Mut, Offenheit und echtes Teamwork über Hierarchien und Fachbereiche hinweg, um effizient auf Veränderungen reagieren und Potenziale voll nutzen zu können. Agile Führungskräfte, die neue Arbeitsprinzipien denken, leben und authentisch vermitteln können, sind daher unabdingbar, um Zukunftsfähigkeit zu gewährleisten.

## Agile Teams organisieren

Daniel Barth

- Agilität – was und warum?
- Transparenz als Basis
- Schlüsselwort „Kollaboration“
- Wer entscheidet wann und wie?



105 Minuten



Die Welt spricht auf einmal von „agilen Teams“. Für manche ein rotes Tuch, für andere der Heilige Gral. Aber was zeichnet denn ein agiles Team aus? Agile Arbeitsweisen bieten für Teams enorme Potenziale, besonders dann, wenn Teammitglieder örtlich und zeitlich unabhängig voneinander arbeiten müssen. Sich agil zu organisieren, muss auch gar nicht so schwer sein, wie es scheint. Ein paar einzelne Werkzeuge können ein Team auf den richtigen Weg bringen.

## Change erfolgreich managen

Sven Grote

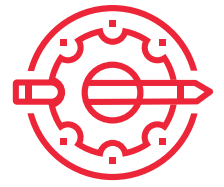
- Erfolgsfaktoren
- Führen in Veränderungen
- Phasen der Veränderung
- Kommunikation in Veränderungen



120 Minuten



Wie erkennen Sie als Führungskraft, ob und wann ein Change in den Prozessen und Strukturen Ihres Unternehmens notwendig wird? Auf welche Prinzipien und Strategien können Sie zurückgreifen, um ein professionelles Change Management zu betreiben? Es wird geschätzt, dass zwei Drittel der Veränderungen scheitern oder nicht die angestrebte Zielvorstellung erreichen. Dies lässt sich effizient vermeiden, wenn Sie die entsprechenden Erfolgsfaktoren in den jeweiligen Phasen der Veränderung kennen und konsequent in die Praxis umsetzen.



## Changeability stärken

Roman Schilling

- Gründe für Veränderung
- Fundamente der Veränderung
- Veränderungskompetenzen
- Navigate the Change



105 Minuten



Die Welt wird immer dynamischer, wir müssen mehr leisten und uns idealerweise an alles Neue so schnell wie möglich gewöhnen. Wie können Sie als Führungskraft Ihre ganz persönliche Veränderungskompetenz stärken? Und wie erzeugen Sie nachhaltige Wandlungsbereitschaft im Team? Changeability, die Fähigkeit und Bereitschaft, anstehende Veränderungen zu bewältigen und diese zugleich für sich zu nutzen, ist heute ein wichtiger Wettbewerbsvorteil für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeiter.

## Die Führungskraft als Coach

Susanne Nickel

- Führung im Wandel
- Coaching als Führungsinstrument
- Systematisches Coachin
- Lösungsorientiertes Coaching



105 Minuten

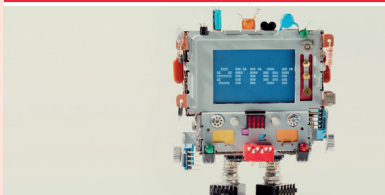


In Zeiten von agil arbeitenden Teams und flachen Hierarchien wandelt sich die Rolle von Führungskräften immens. Top-down-Entscheidungen sind immer weniger gefragt – und oft nicht mehr wirksam. Begegnen Führungskräfte ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen als Coach, ändert sich ihre ganze Haltung. In diesem Kurs erfahren Sie, was diese Haltung ausmacht und Sie bekommen hilfreiche Coaching-Methoden an die Hand.

## Fehlerkultur zulassen

Markus Jotzo

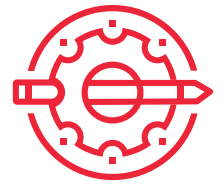
- Vorbild Führung
- Problemanalyse
- Dos & Don'ts in der Fehlerkommunikation
- Fehlerkultur im gesamten Unternehmen



105 Minuten



Fehler sind Teil des Spiels. Wenn Sie nie Fehler machen, machen Sie nur das, was Sie schon immer machen, und können somit auch keine Fortschritte erzielen. In den heutigen Zeiten des Wandels ist aber entscheidend, dass Sie sich anpassen und immer wieder Neuland betreten. Wie gehen Sie da am besten mit Fehlern um? Auf was gilt es in der Kommunikation zu achten? Und wie lässt sich eine produktive Fehlerkultur im Unternehmen etablieren?



## Führen mit Zielen

Astrid G. Weinwurm-Wilhelm

- Warum Ziele setzen?
- Gute Zielvereinbarungen formulieren
- Blick von oben
- In dynamischen Zeiten



120 Minuten



Weg von der problemorientierten Kontrollinstanz – hin zur unterstützenden und strategischen Steuerung! Durch das Führen mit Zielen verändert sich die Rolle der Führungskraft. Einer der größten Vorteile bei dieser Art des Führens liegt, neben der Anpassung individueller Mitarbeiterziele an die Unternehmensstruktur, in der zukunfts- und ergebnisorientierten Dynamik. Dabei geht es nicht nur um leistungsabhängige Entlohnung, die motivationsfördernd wirkt, sondern auch darum, dem jeweiligen Mitarbeiter entsprechende Freiheiten einzuräumen, sodass er selbstständig Lösungswege entwickeln kann.

## Leading Simple – Wie führe ich mich selbst?

Boris Grundl

- Weniger Kennen, mehr Können
- Konzentration auf das, was da ist
- Ereignisse selbst interpretieren
- Soziale Norm vs. Marktnorm



90 Minuten



Der erfolgreiche Coach und Führungsexperte Boris Grundl vermittelt in diesem Kurs die wichtigsten Prinzipien der Selbstführung. Und er weiß, wovon er spricht! Seit einem schweren Unfall ist Grundl querschnittsgelähmt, sitzt im Rollstuhl – und coacht heute die Elite der Wirtschaft in Deutschland. Er hat verstanden, wie wichtig es ist, sich selbst zu führen, bevor man andere wirkungsvoll führen kann.

## Stakeholder steuern

Peter Hohberger

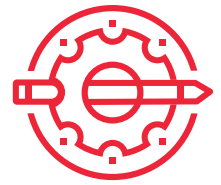
- Was sind Stakeholder?
- Stakeholder-Analyse
- Stakeholder-Management
- Operative Stakeholder-Steuerung



105 Minuten



Stakeholder oder Anspruchsgruppen sind Institutionen oder Personen, die Erwartungen an ein Unternehmen, einen Unternehmensbereich oder ein Projekt haben. Hier stellen sich zwangsläufig Fragen: Wer sind diese Stakeholder genau? Sind ihre Ansprüche gerechtfertigt? Wie wird man diesen Ansprüchen gerecht?



## Strategisch denken

Peter Hohberger

- Strategie – eine Definition
- Strategieprozess
- SWOT-Analyse
- Strategische Kompetenzen



105 Minuten



Unsere Umwelt ist geprägt von ständigen Veränderungen. Dies gilt für Personen wie für Unternehmen. Heutzutage ist es kaum noch so, dass wir Entscheidungen treffen können, die rein auf Erfahrung basieren: „Das, was in der Vergangenheit Einfluss hatte, wird auch in der Zukunft maßgeblich sein.“ Diese Regel gilt nicht mehr. Deshalb ist es so wichtig, strategisch denken zu können.

## Teams bilden

Jörg Tausendfreund

- Teambuilding
- Teamgedanken verstehen und vermitteln
- Werkzeuge für die Teambildung & -gestaltung
- Die praktische Umsetzung



120 Minuten



Eine Gruppe von Menschen nicht nur gemeinsam an ein Ziel zu bringen, sondern sie während des Prozesses auch unterstützend zu begleiten, ist eine der Königsdisziplinen in der Führung. Welche Persönlichkeiten bringen die einzelnen Mitglieder der Gruppe in das Teamwork ein? Welche Arbeitsstile treffen aufeinander und wie kann man die richtige Synergie für eine erfolgreiche Zusammenarbeit schaffen? Besonders wichtig und hilfreich ist die Kompetenz einer vertieften Menschenkenntnis, um Potenziale zu stärken und Konflikte rechtzeitig vorzubeugen.

## Teamwork fördern

Astrid Hellwig

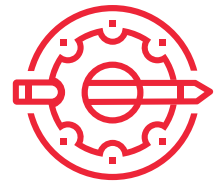
- Gruppe oder Team
- Funktionierende Teams – wie geht das?
- Achtung, Falle!
- Werkzeuge und deren sachgemäße Nutzung



90 Minuten



Die meisten Stellenbeschreibungen führen uns vor Augen: Teamfähigkeit scheint das A und O der Soft Skills zu sein, die man außer Fachwissen und Erfahrung für einen Job mitbringen sollte. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass man mit seinen Kollegen in einem sogenannten „Team“ arbeiten wird, egal ob man sich diese Bezeichnung verdient hat oder nicht. Wollen Sie hinter den Vorhang blicken? Interessiert Sie, worin Teamfähigkeit genau besteht? Erarbeiten Sie sich, welche Zutaten es braucht, damit sich aus einer Gruppe von Menschen ein echtes Team entwickeln kann.



## Von Vielfalt profitieren

Astrid G. Weiwurm-Wilhelm

- Vielfalt – Relevanz im Job?
- Vielfalt als Ressource
- Diversity konkret im Arbeitsalltag
- Umsetzung im Unternehmen



120 Minuten



Diversity Management im 21. Jahrhundert ist weit mehr als reines Streben nach Gleichberechtigung oder Antidiskriminierungsmethode. Es geht vielmehr um den konstruktiven Nutzen der (sozialen) Vielfalt für das gesamte Unternehmen, sowohl aus Perspektive der Arbeitgeber als auch aus der der Arbeitnehmer. Werden Offenheit und Vielfalt als feststehende Werte definiert, verbessert das nicht nur die Außenwirkung eines Unternehmens, sondern steigert gleichzeitig die Attraktivität des Arbeitsplatzes. Zudem profitieren Sie in einer globalisierten Welt von den internationalen Kompetenzen Ihrer Mitarbeiter – so erreicht Ihr Unternehmen nicht zuletzt auch eine Vielzahl an unterschiedlichen Kundengruppen!

## Wirksam delegieren

Markus Jotzo

- Loslassen und fokussieren
- Schritt für Schritt delegieren
- Im Dialog Widerstände auflösen
- Achtung, Rückdelegation!



105 Minuten



Für Sie als Führungskraft ist wirksames Delegieren DAS Mittel, um Ihre Ziele zu erreichen. Wenn Sie das gut tun, haben Ihre Mitarbeiter richtig Lust auf die Herausforderungen, die Sie an die Mitarbeiter weitergeben. Denn Menschen wollen grundsätzlich etwas leisten – ohne Ausnahme. Seien Sie gespannt, wie Sie auch hartnäckige Mitarbeiter motivieren können, anzupacken und mitzuarbeiten.

## Wirkungsvoll führen

Astrid Hellwig

- Was ist Führung?
- Legitimation
- Transaktional und transformierend
- Führung in der VUKA-Welt



90 Minuten



Zu kaum einem anderen Management-Thema wurde so viel geredet und geschrieben, geforscht, erprobt, verworfen und wieder hervorgeholt wie zur Frage der „Menschenführung“ – und das nicht erst in den letzten 50 Jahren, sondern bereits seit der Antike. Was ist dran an diesem Thema? Was macht es so spannend und faszinierend, dass wir es nicht schon längst auf den Müllhaufen der Geschichte geworfen haben? Konsolidieren Sie Ihr Wissen auf diesem Gebiet. Ergünden Sie die Auswirkungen von Werten und Überzeugungen auf Ihr Führungsverhalten. Schauen Sie mutig auf Ihre Haltung als Führungskraft.





## Authentisch bleiben

Benjamin Siegel

- Authentisch im Alltag
- Selbstbewusst und selbstsicher
- Was mir wirklich wichtig ist
- Authentische Gefühle ausdrücken



90 Minuten



„Sei du selbst, mach dein Ding!“ Was steckt hinter diesem schönen Spruch? Und ist es wirklich so einfach? Authentisch sein ist mehr als eine Fähigkeit – es ist eine Haltung. Wer nach Authentizität fragt, denkt: Wie verhalte ich mich? Was halte ich von mir? Wer bin ich? Was geht in mir vor? Warum bin ich manchmal nicht „ich selbst“? Und wie kann ich dieses „Ich“ dauerhaft finden? Warum sollte ich mich nicht verbiegen? Authentisch zu wirken und es auch in schwierigen Situationen zu bleiben, erfordert Aufmerksamkeit und Übung.

## Business Knigge

Clemens Graf von Hoyos

- Über den Umgang mit Menschen
- Begrüßung und Anrede
- Tischsitten
- Mit Knigge gekonnt netzwerken



105 Minuten



Wer bietet das Du an? Darf ich bei einem Geschäftsessen an mein Handy gehen? Wie hinterlasse ich einen guten Eindruck? Die Kenntnis über professionelle Verhaltensregeln und tadellose Umgangsformen ist unerlässlich. Wenn Sie mit Ihrem fachlichen Know-how nicht mehr weiterkommen, mit Ihrer Karriere trotz aller Bemühungen seit geraumer Zeit auf der Stelle treten, dann ist es höchste Zeit für eine Auffrischung Ihres Business-Knigge-Wissens.

## Das Inner-Game lenken

Marc-Stephan Daniel

- Was ist Inner-Game?
- Erwartungsmanagement
- Unser Selbstkonzept
- Emotionen managen



105 Minuten



Gerade im Beruf gibt es viele Situationen, in denen unterschiedliche menschliche Eigenheiten, Interessen und Meinungen aufeinanderprallen. Wir neigen dazu, uns dann über andere Menschen zu ärgern, uns über deren Verhalten aufzuregen – und sind nicht mehr gelassen. In solchen Momenten haben wir unser Inner Game – das Spiel mit dem eigenen Selbst – verloren. Ziel ist es jedoch, auch in emotional belastenden Situationen einen klaren Kopf zu behalten, sich nicht aufzuregen und vor allem den Ärger nicht mit nach Hause zu nehmen. Wenn uns das gelingt, dann sind wir emotional stabil und haben unser Inner Game gewonnen. Das sind beste Voraussetzungen für psychische Gesundheit, Lebenszufriedenheit und Burnout-Prävention.



## Disziplin erlernen

Marc Gassert

- Was uns antreibt
- Eine gute Basis schaffen
- Eine Frage der Willenskraft
- Selbstdisziplin durch biologische Antriebe



105 Minuten



Sie brauchen nicht mehr Kraft, Wissen, Talent oder DIE Gelegenheit – was Sie brauchen, ist die Selbstdisziplin, das zu nutzen, was Sie haben. Denn der Schlüssel zu langfristigem Erfolg ist nicht von einem speziellen Vertriebsziel oder Projektplan abhängig, sondern von Ihrer mentalen Stärke! Selbstdisziplin hilft uns, unsere Ziele zu erreichen – sei es privat oder beruflich.

## Eigenverantwortung stärken

Corina Milek

- Eigenverantwortung – eine Grundhaltung
- Die Einstellung macht den Unterschied
- Vom Problem zur Lösung
- Vom Plan zur Umsetzung



105 Minuten



Sie wollen Ihr Schicksal in die Hand nehmen und Ihr Umfeld umfassend eigenverantwortlich gestalten? Mit dieser Bereitschaft ist bereits ein erster wichtiger Schritt getan, denn das Hinterfragen der eigenen Einstellung ist Grundvoraussetzung für eine aktive Eigenverantwortung im Berufsleben. Aus welchen Komponenten setzt sich die Eigenverantwortung zusammen? Wo ist sie besonders gefragt und wie erreiche ich meine neu gesteckten Ziele? Sie selbst entscheiden situativ, welche alternativen Handlungsoptionen sinnvoll sind, und wie Sie diese in die Umsetzung bringen möchten.

## Gekonnt improvisieren

Isabel García

- Angebote annehmen
- Spontaneität in Gesprächen
- Diskussionen gewinnen
- Gespräche positiv beeinflussen



105 Minuten



„Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt.“ Plötzliche Veränderungen und unvorhersehbare Ereignisse bringen nicht selten unsere Pläne und Vorhaben durcheinander. Dann heißt es schnell umschalten und aus dem Stegreif Alternativen entwickeln. Dabei genießt die Improvisation in unseren Breitengraden völlig zu Unrecht einen eher schlechten Ruf. Denn Fakt ist: Man kann sich nicht auf alles vorbereiten. Ein Kollege fällt überraschend aus und Sie müssen für einen Vortrag einspringen? Sie sitzen in wichtigen Verhandlungen und der Deal droht plötzlich zu platzen? Wer innerliche Blockaden abbaut und spontan zu reagieren weiß, ist klar im Vorteil und wirkt zudem souverän und selbstsicher.





## Innovation leben

Isabela Plambeck

- Grundverständnis für Innovation
- Infrastruktur für Innovationskultur
- Meine eigene Rolle in der Innovationskultur
- Risikobereitschaft fördern



105 Minuten



Das Neue nicht nur zu begrüßen, sondern selbst aktiv voranzutreiben, ist gar nicht so einfach, schwingt im Begriff der Innovation doch auch immer indirekt ihre Kehrseite mit: das Risiko zu scheitern und die Angst vor der Unsicherheit. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, Innovation nicht nur passiv zu akzeptieren, sondern sie eigenständig und bewusst zu gestalten und zu leben. Mit der Kenntnis der richtigen Strategien und einer nachhaltigen Planung zeigen Innovationsprozesse nicht nur neue Wege auf, sondern setzen zudem ein immenses Potenzial an dynamischer Kreativität frei.

## Mit Emotionen umgehen

Ricarda Holtmann

- Mut zur Emotion
- Emotionen regulieren
- Strategien nutzen
- Positive Emotionen nutzen



105 Minuten



Gefühle mögen im Arbeitsalltag als störend und unangemessen empfunden werden, jedoch ist es gerade hier wichtig, seine Emotionen zu kennen – denn das ist die Voraussetzung für ein gesundes Emotionsmanagement. Lernen Sie hilfreiche und praktische Strategien, um Ihre Gefühlswelt zu regulieren – denn unangenehme Gefühle können leicht unsere Weiterentwicklung behindern.

## Potenziale und Lebensfreude entfalten

Norbert Heining

- Positive Psychologie nutzen
- Seiner Stärken bewusst sein
- Mehr Energie im Alltag
- Das Leben positiv ausrichten



105 Minuten



Seit gut 20 Jahren untersucht eine Wissenschaft, wie wir glücklicher und erfolgreicher werden können und unsere Potenziale entwickeln: die Positive Psychologie. Wir können mit einer neuen Sicht auf die Welt und mit einfachen Möglichkeiten viel erreichen. Die beste Nachricht dabei ist: Wir selbst haben den maßgeblichen Einfluss darauf.



## Resilient durch Alltag und Beruf

Heidrun Vössing

- Resilienz – der Weg zur inneren Stärke
- Drei resiliente Grundhaltungen
- Vier resiliente Fähigkeiten
- Produktiver Umgang mit Stress



105 Minuten



Die neue Arbeitswelt verändert sich in rasantem Tempo; sie ist mehrdeutig, komplex und unsicher. Wie kann es uns gelingen, Herausforderungen und Veränderungen anzunehmen und das Beste aus Krisen zu machen? Wie können wir schwierige Situationen als etwas betrachten, an dem wir innerlich wachsen können? Die Antwort lautet: ein hoher Resilienzfaktor, der wie ein Schutzschild wirkt und unsere Widerstandsfähigkeit und Flexibilität stärkt.

## Selbtsicher auftreten

Sven Blumenrath

- Nur Kleinigkeiten
- Selbstwahrnehmung trainieren
- Körper, Atmung und Gedanken
- Konkrete Situationen



105 Minuten



Haben Sie das Gefühl, in wichtigen Situationen nicht mit der gewünschten Selbstsicherheit auftreten zu können? Tagtäglich begegnen wir Menschen, die genau das haben, was anderen zu fehlen scheint: eine selbstsichere und souveräne Außenwirkung. Man fühlt sich diesen Menschen gegenüber schnell unterlegen und fragt sich: „Was haben die, was ich nicht habe?“ Oft sind es nur wenige Schritte, die Sie gehen müssen, nur einige Kleinigkeiten, die es zu beachten gilt – und Ihrem selbstsicheren Auftreten steht nichts mehr im Wege!

## Talent entwickeln

Alexandra Apenberg

- Was ist ein Talent?
- Vorteile nutzen
- Auf Entdeckungsreise
- Talente managen



105 Minuten



Jeder Mensch hat Talente, aber nicht jeder kann sie auch benennen. Warum nicht? Weil wir uns nicht genug mit uns selbst auseinandersetzen. Entweder lenken uns der Alltag oder unsere angestrebten Ziele ab oder wir haben Angst vor dem, was wir entdecken könnten. Situationen, z.B. eine Gehaltsverhandlung oder eine Diskussion darüber, warum man nicht der richtige Kandidat für den Job ist, zwingen uns, den Blick wieder nach innen zu richten und uns anhand wichtiger Leitfragen zu prüfen: „Was kann ich wirklich gut?“, „Wo liegen meine Stärken?“, „Was begeistert mich?“. Wecken Sie jetzt Ihre Talente!



## Unconscious Bias – unbewusste Vorurteile überwinden

Dr. Neşe Oktay-Gür

- Was sind Bias?
- Unbewusste Bias kennenlernen
- Risiken von Bias
- Schritt für Schritt zu weniger Bias



Fairness, Gerechtigkeit und Gleichberechtigung sind Werte unserer Gesellschaft. Doch Bias beeinflussen oft unsere Urteils- und Entscheidungsprozesse und führen dazu, dass wir in vielen Situationen nicht objektiv und fair sein können. Erfahren Sie, was Bias sind, wozu sie gut sind, wann sie problematisch werden und wie Sie sie überwinden können.

105 Minuten



## Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Corina Milek

- Führungs-Kraft entwickeln
- Ich als Führungskraft
- Die neue Rolle für andere
- Der Führungskraft-Navigator



Viele Unternehmen betrachten ihre Mitarbeiter potenziell als zukünftige Führungskräfte. Die bereits erfolgte Einarbeitung in Prozesse und Strukturen birgt große Vorteile gegenüber möglichen externen Kandidaten. Wenn man nun selbst zum ersten Mal Personal- und Teamverantwortung trägt, ergibt sich ein fundamentaler Wandel der Perspektive. Souveränität und Eigenverantwortung sind gefragt und es gilt vor allem das Spannungsfeld in der neuen hierarchischen Struktur erfolgreich zu meistern. Eine Vertiefung der wichtigsten Kompetenzfelder bringt Sie selbstsicher durch den Führungsalltag.

120 Minuten



## Wertschätzend agieren

Astrid Hellwig

- Gelebte Wertschätzung
- Wertschätzung und ihre Folgen
- Mehr als ein gutes Gefühl
- Dos and Don'ts



Wertschätzung könnte ein wesentlicher Faktor in der menschlichen Evolution gewesen sein. Es gibt viele interessante Theorien darüber, warum wir Menschen innerhalb der großen Familie der Menschenaffen die Oberhand gewonnen haben. Neuerdings gehen Forscher davon aus, dass möglicherweise Klatsch und Tratsch als spezielle Form des sozialen Verhaltens einen Unterschied gemacht haben. Diese Fähigkeit wiederum könnte grundlegend dafür gewesen sein, dass wir wildfremden Menschen gegenüber Wertschätzung aufbringen können. Welche Auswirkungen hat dieses, uns Menschen ureigene, soziale Verhalten auf unseren Arbeitsalltag?

90 Minuten





## Wie wirke ich auf andere?

Benjamin Siegel

- Der erste Eindruck zählt
- Unbewusste Signale
- Kommunizieren ohne Worte
- Was der Klang Ihrer Stimme verrät



105 Minuten



Sie können nicht nicht wirken. Aber Sie können beeinflussen, wie Sie wirken! Dabei müssen Sie sich darüber bewusst sein: Sie selbst sind nur die Ursache – die Wirkung entsteht in Ihrem Gegenüber. Die wichtigste Frage lautet demnach nicht: „Was will ich wie vermitteln?“, sondern: „Was kommt beim anderen an?“. Ein positiver Eindruck, ein konstruktives Selbstbild, effektive nonverbale Signale und ein wirkungsvoller Einsatz Ihrer Stimme führen zum Erfolg. Diese Parameter betrachten wir in vier unterschiedlichen Situationen: auf dem Networking-Event, am Arbeitsplatz, im Gespräch mit Ihrem Partner und bei einem Vortrag.



## Das Outer-Game gewinnen

Marc-Stephan Daniel

- Mit Strategie und Taktik
- Die defensive Dialogtaktik
- Die kooperative Dialogtaktik
- Die durchsetzungsstarke Dialogtechnik



120 Minuten



Wie sollten Sie mit konträren Aussagen und Meinungen umgehen? Wann sollten Sie Ihre argumentative Position verlassen und sich auf den anderen zubewegen und wann sollten Sie Ihre Position gegen Angriffe verteidigen? Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt, um Meinungsverschiedenheiten zu verhandeln? Diese Fragen beschäftigen viele Menschen, die sich täglich unterschiedlichsten Gesprächen, Verhandlungs- oder Meetingsituationen stellen müssen. Ein gutes Outer-Game-Management hilft Ihnen dabei, diese Herausforderungen zu meistern.

## E-Mails schreiben

Marion Etti

- E-Mails und Briefe als Imageträger
- Verständlich schreiben
- Auf den Punkt gebracht
- Inhalt braucht Form



105 Minuten



E-Mails (und Briefe) sind mehr als reine Informationsträger. Nicht nur Form und Sprache beeinflussen den Inhalt maßgeblich, eine E-Mail lässt auch immer Rückschlüsse auf ihren Verfasser zu. Deshalb gilt es alte Schreibstile aufzubrechen und den Inhalt strukturiert und verständlich zu vermitteln.

## Erfolgreich präsentieren

Alexandra Greinwald

- Präsentieren als Basiskompetenz
- Struktur und Aufbau
- Visualisierung einsetzen
- Sicheres Auftreten



105 Minuten



Präsentieren gehört heute für viele von uns zu den alltäglichen Herausforderungen – ob im Job oder privat, im Dialog oder vor Publikum. Was ist nun wichtig, damit Sie eine richtig gute Präsentation halten können?



## Feedback geben

Corina Milek

- Feedback-Essentials
- Typgerecht kommunizieren
- Typgerecht argumentieren
- Feedback-Kultur im Team etablieren



120 Minuten



Obwohl wir ständig Rückmeldung geben und erhalten, entstehen dadurch leicht Missverständnisse und sogar angespannte Situationen. Feedback ist eine wertvolle Ressource – wie Sie damit konstruktiv umgehen, ist Inhalt dieses Kurses. Sie erhalten einige grundlegende Tipps, wie man sich als Feedback-Geber und als Empfänger verhalten kann. Und Sie lernen, welche unterschiedlichen Kommunikationstypen es gibt, um Ihr Feedback darauf entsprechend abzustimmen. Auch die eigene Wahrnehmung wird reflektiert, da diese unser Rückmeldungssystem stark beeinflusst. Grundlegende Hinweise helfen Ihnen, in Ihrem Umfeld eine gesunde und funktionierende Feedback-Kultur zu etablieren.

## Gelingen kommunizieren

Ricarda Holtmann

- Gespräche verstehen
- Erfolgreich kommunizieren
- Die richtige Taktik
- Anspruchsvolle Gespräche meistern



90 Minuten



Wir sind ständig im Dialog mit uns selbst und unseren Mitmenschen. Damit Sie künftig Gespräche zielorientiert führen können, lernen Sie hier Gesprächstechniken und Kommunikationsmodelle kennen und erfahren, wie Sie sich Klarheit über Ihre Rolle verschaffen. Nicht zu vergessen ist die Beziehung zu unserem Gesprächspartner, denn das ist die Grundlage für eine gute Kommunikation.

## Interkulturelle Kompetenz

Jean-Frédéric Kaertner

- Interkulturelle Zusammenarbeit
- Fairness und Respekt fördern
- Interkulturelle Kompetenz steigern
- Brücken bauen



105 Minuten



Die globale Zusammenarbeit hat in den letzten Jahren und Jahrzehnten enorm zugenommen. Verstärkt durch die vernetzte Kommunikation sowie den demografischen Wandel rücken Länder und Kulturen immer näher zusammen. Interkulturelle Kompetenz im Berufsleben ist deshalb zu einer Kernkompetenz avanciert. Für den wirtschaftlichen Erfolg sind diese besonderen Fähigkeiten der Zusammenarbeit oft ebenso wichtig wie Branchenkenntnis oder Fachexpertise.





## Kommunikationsfallen umgehen

Isabel García

- Glaubwürdiges Auftreten
- Auf den Punkt gebracht
- Körpersprache
- Atmung



105 Minuten



Überall sind sie anzutreffen: die kleinen und großen Kommunikationsfallen im beruflichen Alltag. Ein Kollege bittet Sie um Hilfe. Sie leiten Ihre Antwort mit der Formel „Ich würde einfach ...“ ein. Nun kommt es ganz auf die Persönlichkeitsstruktur Ihres Gegenübers an: Ist er erleichtert, weil Sie sein Problem mit der Umschreibung „einfach“ klassifizieren, oder ist er verletzt, weil Sie mit Ihrer Antwort indirekt anzeigen, dass sein Problem eine Lappalie ist? Doch nicht nur mit der eigenen Wortwahl gilt es achtsam umzugehen, auch das Timing kann entscheidend sein. Mit dem richtigen Urteils- und auch Einfühlungsvermögen können die unterschiedlichsten Kommunikationsfallen souverän umschifft werden.

## Kompetent moderieren

Astrid G. Weinwurm-Wilhelm

- Zügel übernehmen ohne aufzufallen
- Methodenvielfalt richtig einsetzen
- Mit neuen Methoden überraschen
- Herausforderungen gekonnt meistern



120 Minuten



Vorne stehen – und gut? Gute Moderation erkennt Dynamiken, greift Impulse auf und steuert auf ein konkretes Ziel hin. Wenn Sie moderieren, holen Sie die Menschen von dort ab, wo sie gerade sind. Sie führen sie auf Berge der Begeisterung und durch Täler der Herausforderung. Sie bewältigen mit ihnen Irrgärten und nehmen den Seiltanz über die Schluchten potenzieller Konflikte in Angriff.

## Konflikte managen

Corina Milek

- Zuhören und nachfragen
- Konflikte lösen: eine Stilfrage!
- Hinter die Fassaden blicken
- Schwierige Konflikte meistern



120 Minuten



Unsere Sprache ist das Mittel, um konstruktiv mit Konflikten umzugehen. Das bezieht sich sowohl auf Fragen, die wir stellen und auf Anmerkungen, die wir machen, als auch auf wertschätzende Rückmeldungen. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten der Konfliktlösung, die uns als Leitfaden in konkreten Situationen behilflich sein können. Wer Auseinandersetzungen und Diskussionen managen will, muss einen fairen Interessensaustausch zwischen den Konfliktparteien schaffen – so kann sogar ein Kompromiss zur Win-win-Situation werden. Geben Sie potenziellen Konflikten durch produktive Einwirkung eine gute Richtung!



## Körpersprache verstehen

Andrea Tenschert mit Gastreferent Samy Molcho

- Was ist Körpersprache und woher kommt sie?
- Körperpartien in Aktion
- Bürosituationen
- Gesprächssituationen



105 Minuten



„Der Körper ist der größte Schwätzer aller Zeiten.“ Er hört nie auf, Signale zu senden, und wir nehmen sie intuitiv wahr. Aber was sagen uns diese Einzelsignale und wie deuten wir sie richtig? Frau Mag. Andrea Tenschert hat mit dem Körpersprache-Experten Professor Samy Molcho als Gastreferent interessante Einblicke in die Geheimnisse der Körpersprache zusammengestellt, die uns helfen, die Umwelt besser zu verstehen.

## Macht der Stimme

Isabel García

- Wie funktioniert unsere Stimme?
- Stimmtraining mit Körpersprache
- Balsam für die Stimme
- Die richtige Betonung



105 Minuten



Unsere Worte übermitteln dem Gesprächspartner nicht nur neutrale Inhalte. Wie unser Gegenüber auf das Gesagte reagiert, hängt zu einem großen Teil von der Klangfarbe unserer Stimme ab. Sie ist das Medium unserer Gefühle und wird somit auch zum Auslöser von Stimmungen. Forscher haben herausgefunden, dass unser Gehör nur 60 Millisekunden benötigt, um die Gefühlslage, die in der stimmlichen Klangfarbe mitschwingt, zu entschlüsseln. Unsere Stimmlage entscheidet nicht nur situativ, wie das Gesagte von anderen wahrgenommen wird. Sie lässt auch Rückschlüsse auf unsere Persönlichkeit zu. Nutzen Sie also Ihre Stimme gezielt als Instrument zum Erfolg!

## Schlagfertig reagieren

Wladislaw Jachtchenko

- Spielerisch schlagfertig
- Wirksam argumentieren
- Schutz durch gewaltfreie Kommunikation
- Einfluss von Stimme und Körpersprache



105 Minuten



Ob böswillig oder „nur aus Spaß“ – vor verbalen Attacken sind Sie nirgends sicher. Deshalb gilt es, vorbereitet zu sein und sich im Ernstfall in angemessener und gewinnender Art und Weise wehren zu können.



## Sicher verhandeln

Wladislaw Jachtchenko

- Prinzipien erfolgreicher Verhandlungen
- Die perfekte Vorbereitung
- Verhandlungen durchführen
- Nonverbale Signale deuten und einsetzen



90 Minuten



Ein Kind will kurz vor der Kasse noch einen Schokoriegel auf das Laufband legen, ein Paar wägt mögliche Urlaubsziele ab, ein Mieter möchte, dass der Hausbesitzer aktiv wird – in jeder dieser Situationen steht das Verhandeln im Mittelpunkt. Wir treten in eine Verhandlung ein, wenn wir unsere Interessen kundtun und durchsetzen möchten. Dabei hängt fast alles vom Verhandlungsspielraum und dem gewählten Zeitpunkt ab. Gerade in der beruflichen Welt gilt es, die Tragweite der möglichen Resultate zu durchdenken, Kompromissbereitschaft zu zeigen und flexibel reagieren zu können, wenn der Gesprächspartner am Ende doch die Notbremse zieht.

## Souverän telefonieren

Alexandra Greinwald

- Imageträger und Kundenorientierung
- Organisation am Telefon
- Der Ton macht die Musik
- Herausfordernde Telefonate meistern



105 Minuten



Im digitalen Zeitalter möchte man meinen, das Telefonat sei bereits durch Chats, E-Mails oder andere Tools ersetzt. Doch man sollte die Vorteile des Telefonierens nicht unterschätzen! Denn früher wie heute ist es die wohl schnellste und bequemste Methode, um an Informationen zu gelangen – intern wie auch extern. Aber Telefonieren will gelernt sein, denn dadurch repräsentieren Sie Ihr Unternehmen nach außen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich selbst organisieren können und wie Sie mit der richtigen Stimme und Sprache bei Telefongesprächen punkten. Dank anschaulicher Tipps meistern Sie auch schwierige Gespräche gekonnt.

## Storytelling

Wladislaw Jachtchenko

- Was ist Storytelling?
- Geschichten aufbauen
- Sprache und Rhetorik
- Stimme und Körpersprache einsetzen



90 Minuten



Schon in der Steinzeit haben sich unsere Vorfahren am Lagerfeuer Geschichten erzählt. In der Antike wurden in Heldenepen gesellschaftliche Werte vermittelt. Alle Weltreligionen nutzen seit jeher Erzählstrukturen, um ihren Glauben erfahrbar zu machen. Dass Geschichten bis heute nicht an Relevanz und Wirkung verloren haben, zeigt sich nicht nur bei einem Blick auf die Bestsellerlisten. Auch Unternehmen nutzen heutzutage das Prinzip des Storytellings für eine effektivere Kundenbindung oder die Vermarktung neuer Produkte. Denn erst eine Geschichte gibt Daten und Fakten emotionale Tiefe und generiert Identifikationspotenzial. Auch Sie können Geschichten nutzen, um Ihre alltägliche Kommunikation auf ein neues Wirkungsniveau zu heben!



## Überzeugend argumentieren

Andreas Faß

- Elemente von Argumenten kennen
- Formen von Argumenten
- Werte und Bedürfnisse ansprechen
- Empathisch und perspektivisch argumentieren



105 Minuten



Die Überzeugungskraft Ihrer Argumentation hat verschiedene Erfolgsfaktoren. Zum einen geht es natürlich zunächst um die strukturierte Aufarbeitung Ihres Themas und die Auswahl kraftvoller, interessanter und ansprechender Argumente. Neben Ihrer eigenen Einstellung zum Thema sind andererseits aber auch die Werte Ihres Gesprächspartners ein ausschlaggebender Faktor. Ein Leitsatz des Marketings gilt auch für eine gelungene Argumentation: Was das Herz begehrt, dafür findet der Verstand eine Lösung!



## 5S umsetzen

Sandra Reitbauer

- Verschwendung erkennen
- Sortieren und ordnen
- Säubern und standardisieren
- Selbstdisziplin



90 Minuten



Wir alle wissen, mit einmal Aufräumen ist es meist nicht getan. Ein unaufgeräumter Arbeitsplatz kann jeden Tag unnötig viel Zeit kosten, die wir nicht haben. Die 5S-Methode schafft hier wirksame Abhilfe. Wie setzen Sie also 5S in Ihrem Arbeitsalltag gezielt um?

## Agile Methoden – Kanban & Co.

Valentin Nowotny

- Was ist Kanban?
- Wie steigt man ein?
- Dailys sinnvoll einbinden
- Retrospektiven nutzen



105 Minuten



„Stop starting – start finishing!“ – so lautet der Leitsatz einer Methode, deren Ursprung in der Produktionssteuerung liegt, die heute aber nicht nur allgemein im Management, sondern sogar im Bereich des Selbstmanagements immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die Rede ist von Kanban. Übersetzt aus dem Japanischen meint es „Karte“ oder „Tafel“ und bezeichnet eine agile Methode, die Prozesse konkret auf einem Board visualisiert und durch die Aufteilung in differenzierte Spalten den Workflow aufrechterhält. Dabei ist Kanban nur eine von vielen Möglichkeiten, um das heute sehr gefragte agile Arbeiten aktiv im Unternehmen umzusetzen.

## Agiles Arbeiten

Jörg Tausendfreund

- Wer oder was ist „agil“?
- Tun oder Sein?
- Agile Umsetzung
- Agil im Team



120 Minuten



„Agil“ ist in! Scheinbar keine Rede eines Unternehmensvorstands kommt heute noch ohne das Wort „agil“ aus. Man könnte meinen, agil wäre eine ganz neue Erfindung – doch weit gefehlt! Das agile Denken ist alt! Für uns ist agil deshalb im Moment so interessant und bedeutsam, weil es eine mögliche Antwort auf den immer schneller und immer dramatischer werdenden Wandel zu sein scheint, den wir auf der Welt und in unseren Wirtschaftssystemen beobachten können.



## Design Thinking

Jens Springmann



105 Minuten



- Vom Problem zum Prototypen
- Der Kunde im Mittelpunkt
- Systematische Kreativität anwenden
- In einer agilen Haltung entwickeln

Kreatives Chaos? Weit gefehlt! Design Thinking ist eine Kreativitätstechnik, mit der es gelingt, kreativ und dabei dennoch systematisch Innovationen zu generieren. Die drei wichtigsten Elemente dabei sind: Team, Raum und Prozess. Das bedeutet: In einem kreativitätsfördernden Raum oder Umfeld begibt sich ein interdisziplinäres Team auf die Suche nach innovativen Lösungen für reale Bedürfnisse und Probleme. Diese Methode ist nicht nur hippen Start-ups vorbehalten, sondern kann von jedem angewendet werden.

## Effektivität steigern

Peter Hohberger



105 Minuten



- Was ist Effektivität?
- Effektivität in Unternehmen
- Effektive Teamarbeit
- Persönliche Effektivität

Die Effektivität wird normalerweise in einem positiven Kontext verwendet, denn sie beschreibt das Verhältnis zwischen dem geplanten und dem tatsächlich erzielten Ergebnis. Der Begriff Effektivität ist in vielen Bereichen, z.B. in der Betriebswirtschaftslehre, in der Wissenschaft oder auch im Privatleben, anzutreffen. Doch was verbirgt sich dahinter und wie kann man noch effektiver werden?

## Homeoffice & Remote Work gekonnt managen

Daniel Barth



105 Minuten



- Homeoffice & Remote Work gekonnt managen
- Raum und Zeit für Arbeit schaffen
- Arbeit planen und durchziehen
- Kommunikation und Austausch planen

Arbeit von zu Hause aus und Remote Work im Allgemeinen werden immer wichtiger. Neben der besseren Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf stellt das Homeoffice aber auch Anforderungen an die eigene Organisation, Disziplin und Motivation, die erfüllt werden möchten. Dabei gibt es zahlreiche Hilfestellungen, die jeder für sich anwenden kann.





## Kreativitätstechniken

Florian Rustler

- Kreativ mit System
- Ideenfragen finden
- Ideen entwickeln
- Lösungen finden



105 Minuten



Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit der Kreativität, sie ist uns angeboren. Gleichzeitig gibt es Fertigkeiten der Kreativität, die jeder Mensch bewusst trainieren kann, um seiner Kreativität auf die Sprünge zu helfen. Der Einsatz von Kreativitätstechniken ist eine solche Fertigkeit. Erfahren Sie, wie Sie unterschiedliche Techniken bewusst und gekonnt einsetzen können.

## Lateral Thinking

Nadine Krauss

- Was ist Lateral Thinking?
- Zwei Phasen des Denkens
- Was zeichnet kreative Menschen aus?
- Die Fluchtmethode



90 Minuten



Alle Firmen fordern sie und doch sind sie eine rare Spezies: innovative Geister, die in neuen Bahnen denken können. Solche Menschen sind wie ein bunter Vogel, den wir gerne zu einer Party am Freitagabend einladen. Viele von uns möchten diesen Vogel aber nicht am Sonntag am Frühstückstisch sitzen haben. Was zeichnet diese Menschen aus? Warum sind sie wichtig? Und was kann man von ihnen lernen?

## Meetings organisieren

Markus Busch

- Zeitfresser Meeting
- Hauptsache vorbereitet!
- Meetings moderieren
- Kompetenzen stärken



105 Minuten



Meetings können zäh, ermüdend und nutzlos sein. Doch damit ist jetzt Schluss! Dieser Kurs gibt Ihnen einige grundlegende Regeln und hilfreiche Tipps an die Hand, wie Sie Ihre Meetings abwechslungsreich, effizient und wertsteigernd gestalten. Damit sind Sie in der Lage, die vermittelten Inhalte und Werkzeuge ohne großen Aufwand direkt umzusetzen. Es warten spannende Impulse aus der Welt der Selbstorganisation auf Sie!



## Nachhaltig leben

Redaktion ELUCYDATE

- Der ökologische Fußabdruck
- Drei Säulen für mehr Nachhaltigkeit
- Tipps für mehr Nachhaltigkeit im Alltag
- Wie nachhaltig lebe ich?



15 Minuten



Nachhaltigkeit – hinter diesem Schlagwort verbirgt sich nicht nur verantwortungsvolles Handeln, sondern vor allem ressourcen- und umweltschonendes Verhalten. Nachhaltigkeit bedeutet, dass man mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen sorgsam umgeht und Verschwendung vermeidet.

## Probleme kreativ lösen

Daniel Barth

- Probleme sind verschieden
- Fünf Grundregeln
- Modelle der Problemlösung
- Lösungen umsetzen



105 Minuten



Viele Organisationen sprechen nicht gerne von Problemen. Vorhanden sind sie natürlich trotzdem. Und sie möchten gelöst werden. Einige davon sind zudem so verzwickelt, dass es dafür neue Ideen und Lösungsansätze braucht. Das heißt, diese Probleme müssen kreativ gelöst werden. Erfahren Sie hier, worauf es dabei vor allem ankommt.

## Projekte managen

Jörg Tausendfreund

- Mach es zu deinem Projekt!
- Das Projekt verstehen
- Den Erfolg planen
- Ran an die Arbeit und fertig werden!



120 Minuten



Projekt, Projekt, Projekt – wir hören es ständig, überall begegnen uns Projekte, beruflich und privat, und sogar ein bekannter Baumarkt propagiert: „Mach es zu deinem Projekt!“ Doch wie geht das überhaupt? Welches sind die elementaren Bestandteile und was muss getan werden, um ein Projekt gelungen zu managen? Erfahren Sie, was die Notwendigkeiten einer erfolgreichen Projektarbeit sind und wie Sie Ihr Projekt erfolgreich abschließen.



## Prozessverständnis entwickeln

Ulla Reiter

- Warum Prozessmanagement?
- Prozesse visualisieren
- Der Weg zum dokumentierten Prozess
- Wertschöpfung durch effiziente Prozesse



105 Minuten



Ein umfassendes Prozessverständnis und eine zielführende Prozessdokumentation sind nicht nur für einzelne Projekterfolge entscheidend. Sie garantieren das einheitliche und transparente Handeln innerhalb eines Unternehmens. Prozesse in Unternehmen lassen sich in drei unterschiedlichen Dimensionen identifizieren: Zunächst die Gesamtheit aller ablaufenden Prozesse und deren einzelne Entwicklungsschritte. Dann die organisatorischen Strukturen der Beteiligten, die in einem Unternehmen Prozesse einleiten und somit auch zu verantworten haben. Und die dritte Dimension ergibt sich über den technischen Support der bereits vorhandenen Prozesse und mögliche Automatisierungstendenzen.

## Schneller mit Scrum

Valentin Nowotny

- Was ist eigentlich Scrum?
- Die wichtigsten Meetingformate
- Zentrale Rollen in Scrum
- Die Hilfsmittel in Scrum



105 Minuten



Scrum ist ein Begriff, der eigentlich aus dem Rugby-Sport stammt und auf Deutsch so viel wie „Gedränge“ meint. In der Berufswelt beschreibt Scrum eine agile Methode des Projektmanagements. Wie auch beim Rugby geht es darum, ein Team mit unterschiedlicher Rollenverteilung aufzustellen. Gemeinsam wird dann in sich wiederholenden kurzen „Sprintphasen“ am Projekt gearbeitet. Entscheidend ist dabei zunächst zu untersuchen, ob das Team als selbstorganisierte Einheit durch die schnelle und iterative Umsetzung profitiert. Im Sprint Review werden die Fortschritte dann überprüft und ggf. auch die Teamarbeit modifiziert.

## Visual Thinking

Simone Jogwich

- Was ist Visual Thinking?
- Die ersten Schritte
- Show & Tell – Infos vermitteln
- Teamarbeit mit Visual Thinking



105 Minuten



Die Menge an Informationen und die Komplexität der Themen, mit denen wir tagtäglich zu tun haben, nehmen zu. Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, Kernaussagen zu erfassen, diese zu speichern und darzustellen – das alles wird zu einer Schlüsselkompetenz. Visual Thinking bietet eine Vielzahl an visuellen Arbeitsmethoden, mit denen sich Gedanken, Ideen oder Sachverhalte strukturieren, kommunizieren und präsentieren lassen.



## Wissenstransfer gestalten

Kristin Block

- Wissenstransfer verstehen
- Identifizieren, strukturieren und priorisieren
- Wissenstransfer vorbereiten und planen
- Wissen transferieren und weitergeben



120 Minuten



Das Wissen eines Unternehmens verbirgt sich nicht in Dokumenten oder Datenbanken – es steckt in den Köpfen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen! Wie können Sie Ihr eigenes Wissen identifizieren und welche Methoden gibt es, dieses zu strukturieren und zu vermitteln? Gewinnen Sie Einblick in das weite Feld des Wissensmanagements und erkennen Sie, was jeder Einzelne tun kann, damit Wissen nicht in einzelnen Köpfen bleibt, sondern effektiv geteilt und genutzt wird!

## Zeit wirksam nutzen

Marion Etti

- Ressource Zeit
- Ziele definieren
- Überblick verschaffen
- Verhalten etablieren



105 Minuten



Jeder kennt die berühmte To-do-Liste und das Phänomen, dass diese in stressigen Phasen eher dazu neigt, zu wachsen als zu schrumpfen. Anstatt das Handtuch zu werfen oder aus Zeitmangel mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen, sollten zunächst Prioritäten fokussiert werden. Für ein erfolgreiches Zeitmanagement hilft es oft schon, kleine Strategien umzusetzen. Machen Sie Ihren persönlichen Zeitfresser ausfindig, schaffen Sie sich für produktive Zeitfenster einen störungsfreien Raum und geben Sie Ihrer To-do-Liste eine sinnvolle Reihenfolge! So geht man nicht nur zufriedener durch den Arbeitsalltag, sondern schafft durch effektive Zeitznutzung auch neue Räume zur Selbstgestaltung.



## 5 Stationen zum eigenen Social-Media-Profil

Redaktion ELUCYDATE

- Auswahl des Netzwerks
- Profilname und Profilbild
- Profilbeschreibung verfassen
- Daten freigeben



15 Minuten



Eigentlich ist es ja ganz einfach: ein paar Klicks, ein Häkchen bei den AGB setzen und schon ist Ihr Profil fertig! Das stimmt, aber wenn Sie einen bleibenden Eindruck in den sozialen Netzwerken hinterlassen wollen, dann lohnt es sich, etwas mehr Zeit zu investieren.

## Digital Leadership

Sven Grote

- VUCA, VOPA, Disruption & Co.
- Neue Ansätze
- Digitale Kompetenzen
- Silicon Valley als Vorbild



105 Minuten



Die digitale Transformation verändert unsere Arbeitswelten und damit auch die Anforderungen an Führungskräfte. Digital Leader sind neben ihrer klassischen Führungsrolle zusätzlich in der Rolle als Innovatoren, Brückenbauer, Vernetzer und Coaches der Veränderung gefordert. Erfolgreiche Führung im digitalen Zeitalter erfordert vor allem einen Wandel in der Führungskultur sowie die Entwicklung digitaler Kompetenzen, die über das traditionelle Management-Einmaleins hinausgehen. Dieser Kurs beleuchtet die Bedeutung von Digital Leadership vor dem Hintergrund der modernen Führungsforschung.

## Digital Mindset

Nicola Ohlenbusch

- Das digitale Denkmuster
- Leben in einer vernetzten Welt
- Basis für digitale Skills
- Persönliches Starterkit

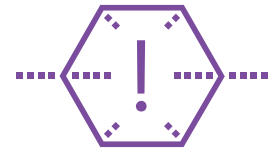


120 Minuten



Die Digitalisierung ist in aller Munde und mit ihr das Bewusstsein, dass digitale Fähigkeiten und Kompetenzen immer wichtiger werden. Dabei wird jedoch allzu oft vergessen, dass neben den technischen Skills die grundsätzliche Haltung gegenüber der digitalen Welt eine entscheidende Rolle spielt. Die konkrete Auseinandersetzung mit dem persönlichen digitalen Mindset fragt danach, welches Interesse wir dem Wandel gegenüber aufbringen und wie wir digitale Prozesse grundsätzlich verstehen.





## Digitales Vernetzen

Hannah Klose

- Konnektivität
- Kontakte knüpfen
- Kontakte pflegen
- Chancen und Risiken



105 Minuten



Der digitale Wandel hat längst unsere Gesellschaft erreicht und Stück für Stück auch großen Einfluss auf unseren Alltag genommen – natürlich auch auf unseren Alltag im Job. Viele Vorteile des digitalen Wandels spüren wir über die Vernetzung mit Kollegen, Themen oder Experten aus der ganzen Welt. Die Konnektivität, also das Vernetztsein mit anderen, ist dabei digital immer wichtiger geworden. Digital vernetzt sein hat sowohl Einfluss auf unsere Sichtbarkeit, die Leistung und die Expertise als auch auf die Kontakte, die wir damit pflegen.

## Künstliche Intelligenz sinnvoll nutzen

Redaktion ELUCYDATE

- Technologietrends rund um KI
- Wo begegnet uns KI?
- Herausforderungen beim Einsatz von KI
- Sicherheit, Datenschutz und Ethik



15 Minuten



In einer Welt der rasanten technischen Fortschritte ist KI nicht mehr wegzudenken – vom autonomen Fahren bis hin zu individualisierbaren Empfehlungssystemen: Tätigkeiten, die gestern noch durch Menschen ausgeführt wurden, werden nach und nach durch intelligente Systeme und Maschinen ersetzt. Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick, wie Sie KI gewinnbringend und sicher in Ihrem (Berufs-) Alltag einsetzen können.

## New Work

Nicola Ohlenbusch

- Reise in die Arbeitswelt der Zukunft
- Mehr Sinn, mehr Verantwortung
- New Work im Reality-Check
- Starterkit zum New Worker



105 Minuten



Das Thema „New Work“ ist in aller Munde. Was genau verbirgt sich hinter dem Begriff? Eine neue Form zu arbeiten gewinnt mit der digitalen Transformation eine ganz neue Dynamik. Aber wie „neu“ ist New Work wirklich? Gesprochen wird über neue Arbeitszeitmodelle und flexiblere Arbeitsorte, neue Tools und Techniken, neue Formen der Zusammenarbeit und die Frage nach dem eigentlichen Sinn der Arbeit, die eine Selbstreflexion einschließt. Kommen Sie mit auf eine vielschichtige Reise in die Arbeitswelt von morgen und lernen Sie, wie Arbeit 4.0 in Ihrem Arbeitsalltag aussehen kann!

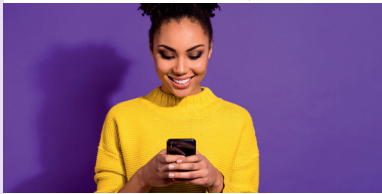




## Social Media Basics

Redaktion ELUCYDATE

- Was sind soziale Medien?
- Plattformen und ihre Anwendung
- Vorteile nutzen
- Chancen und Risiken



45 Minuten



Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, Snapchat und Co. – Social Media-Plattformen ermöglichen dank zahlreichen Möglichkeiten des Kommunizierens und Vernetzens eine soziale Interaktion in einer digitalen Welt.

Doch wie verhält man sich dort richtig und worauf muss man achten? Entwickeln Sie Ihre eigene Strategie und werden Sie zum cleveren User!

## Videokonferenzen souverän meistern

Wolfgang Schneiderheinze

- Online-Interaktion verstehen
- Videokonferenzen richtig vorbereiten
- Online professionell empathisch wirken
- Missverständnisse vermeiden



105 Minuten



Ob Verhandlungen, Verkaufs- und Bewerbungsgespräche oder Kundenberatung – Videokonferenzen sind spätestens seit der Corona-Pandemie zur Normalität geworden. Doch mit dem Medium ändern sich auch die Erfolgsfaktoren der Kommunikation. In diesem Kurs erhalten Sie Wegweiser und Werkzeuge für eine Online-Interaktion, mit der Sie Ihre Gesprächspartner emotional und in der Sache erreichen.



## Eigenverantwortlich lernen

Thomas Tillmann

- Lernen im Beruf: früher und heute
- Lernen – wie geht das eigentlich?
- Nehmen Sie Ihr Lernen in die Hand
- Einfach loslegen!



105 Minuten



Auch das Lernen will gelernt sein! Lernen ist gerade im Beruf entscheidend und verändert sich in Zeiten der Digitalisierung grundlegend. Den eigenen Bedarf zu erkennen und sein Lernen selbst zu steuern ist dabei essenziell. Denn nur, wenn Sie selbst herausfinden, was Sie wann, wie und warum lernen möchten, kann das Lernen gelingen.

## Lernort

Redaktion ELUCYDATE

- Einen Wohlfühlort finden
- Ablenkungen abschalten
- Ihre Gesundheit bedenken
- Ihren Lernort-Typ herausfinden
- Alle Lernort-Aspekte im Blick behalten



15 Minuten



Wie finde ich meinen Wohlfühlort, wie schalte ich Ablenkungen ab, wie sieht eine gesunde Lernumgebung aus, wo lerne ich am besten? Begeben Sie sich auf die Reise zu Ihrem Lernort und erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz in eine Lern-oase verwandeln.

## Lernpartner

Redaktion ELUCYDATE

- Das soziale Lernen
- Ideale Eigenschaften von Lernpartnern
- Machen Sie sich auf die Suche!
- Methoden des Zusammenlernens
- Gemeinsame Lernziele definieren



15 Minuten



Der Kurs vermittelt die Basics einer Lernpartnerschaft und fasst zusammen, warum gemeinsames Lernen so wirksam ist, wie Sie einen geeigneten Lernpartner finden, gemeinsame Lernziele definieren und mit welchen Methoden Sie diese Ziele erreichen.



## Lerntagebuch

Redaktion ELUCYDATE

- Was ist ein Lerntagebuch?
- Warum ist ein Lerntagebuch sinnvoll?
- Arten von Lerntagebüchern
- Tipps zum Führen eines Lerntagebuchs
- Typische Fragen für ein Lerntagebuch



Ein Lerntagebuch hilft den Lernfortschritt zu festigen und zu dokumentieren und die eigenen Stärken und Schwächen innerhalb eines Lernprozesses zu analysieren. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie das Lerntagebuch bei der Umsetzung Ihrer Lernziele unterstützen kann.

15 Minuten



## Lernzeit

Redaktion ELUCYDATE

- Wann bin ich produktiv?
- Habe ich Zeit zu lernen?
- Habe ich ein Lernzeitbudget?
- Gibt es alternative Zeitfenster?
- Wie nutze ich die Lernzeit effektiv?



Wann bin ich produktiv? Habe ich genug Zeit zu lernen? Wie nutze ich meine Lernzeit sinnvoll? Erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen und lernen Sie, wie Sie Ihre Lernzeit effektiv strukturieren.

15 Minuten



## Lernziel

Redaktion ELUCYDATE

- Ziele definieren
- Strategie festlegen
- Zielplanung
- Konkrete Planung der Zielsetzung
- Zielüberprüfung



Würde es keine Ziele geben, würden die Struktur und die Richtung fehlen. Das gilt nicht nur für die Orientierung auf der Landkarte, sondern auch fürs Lernen. Wie Sie Ziele definieren und die Zielerreichung planen, umsetzen und überprüfen ist Gegenstand dieser Lerneinheit.

15 Minuten





## Burnout erkennen und vorbeugen

Silvia Füßl

- Was ist Burnout?
- Burnout-Phasen
- Potenzielle Gefahren
- Gezielt vorbeugen



105 Minuten



Burnout wird als Begriff mittlerweile sehr inflationär verwendet. Doch was ist Burnout wirklich und was nicht? Eines ist sicher: Wer informiert ist, ist im Vorteil. Denn nur wer die Risikofaktoren von Burnout kennt, kann frühzeitig dagegen vorgehen.

## Business Workouts

Monika Zoppelt

- Warm-up-Mobility
- Good-Morning-Mobility
- Lunch-Break-Workout
- Vielsitzer-Workout



15 Minuten



Kurze, aber prägnante Trainingseinheiten verschiedenster Art unterstützen Sie mit gezielten Impulsen in Ihrem Arbeitsalltag und darüber hinaus. Entwickeln Sie so Ihre eigene Bewegungsroutine.

## Entspannung bewusst im Alltag einsetzen

Monika Zoppelt

- Entspannung und Atmung
- Entspannung und Bewegung
- Blitzentspannung
- Tipps zur besseren Entspannung



15 Minuten



Entspannung ist ein aktiver Prozess, um sich resilient den Stressoren des alltäglichen Lebens entgegenzustellen. Die meisten Entspannungsübungen erfordern allerdings Übung und Zeit. In diesem Kurs erwarten Sie schnell umsetzbare und wirkungsvolle Tools für Akutsituationen, effiziente Techniken sowie Tipps, Tricks und Maßnahmen, wie Sie selbst minimale Pausen zur maximalen Entspannung nutzen können.



## Gelassen im Stress

Silvia Füßl

- Was ist Stress?
- Stressoren
- Maßnahmen gegen Stress
- Entspannung managen



105 Minuten



Stress – wer kennt ihn nicht? Doch was ist Stress wirklich? Wann können und sollten wir von Stress reden und wann nicht? Welche Auswirkungen hat Stress auf unsere Gesundheit? Und: Wie wäre unser Leben, wenn wir jeden Tag etwas weniger davon hätten? Gehen wir gemeinsam auf eine Reise zu einem entspannteren Umgang mit Stress.

## Gesunder Arbeitsplatz

Stefan Müller

- Das Konzept Gesundheit
- Der Arbeitsplatz
- Bewegung im Alltag
- Gesundheitsstrategien für den Alltag



105 Minuten



Gesundheit ist das höchste Gut – das wissen wir schon längst, nicht nur als Zitat berühmter Philosophen. Die Frage ist, wie man im hektischen Arbeitsalltag gesund bleiben bzw. werden kann. In diesem Kurs bekommen Sie wertvolle Impulse, Ideen, konkrete Strategien und jede Menge Tipps und Tricks. So können Sie Ihre Gesundheit nicht nur unterstützen, sondern nachhaltig verbessern!

## Gesunder Schlaf

Monika Zoppelt

- Die wichtigsten Funktionen des Schlafs
- Die Schlafarchitektur
- Schlafstörungen erkennen
- Tipps für eine gesunde Schlafhygiene



45 Minuten



Schlaf ist ein essenzielles Mittel zur physischen und psychischen Regeneration und stellt einen elementaren Baustein im Bereich des Stressmanagements dar. Dieser Kurs führt Sie durch die Grundlagen des Schlafs und unterstützt Sie beim Aufbau Ihrer individuellen und gesunden Schlafroutine.



## Gesund und ausgewogen ernähren

Monika Zoppelt

- Grundbausteine der Ernährung
- Die Energiebilanz
- Das Tellermodell
- Tipps für eine ausgewogene Ernährung



15 Minuten



Gute Ernährung kann so einfach sein – oder etwa doch nicht? Häufig werden wir mit einer Vielfalt an Meinungen und Ratschlägen konfrontiert, welche unterschiedlicher nicht sein könnten. In diesem Kurs klären wir hartnäckige Ernährungsmythen auf und Sie erhalten Strategien und Tools, Ihren Ernährungsalltag ausgewogen und optimal zu gestalten.

## Haltung bewahren

Monika Zoppelt

- Welche Folgen hat eine Fehlhaltung?
- Die optimale Entlastungshaltung
- Haltung annehmen – die Hüfte im Fokus
- Oberkörper-Mobility



15 Minuten



Eine gesunde Haltung schont nicht nur Ihre Wirbelsäule, sondern reduziert auch durch Verspannungen hervorgerufene Schmerzen. In diesem Kurs bringen Sie Ihren Körper durch gezieltes Ausrichten wieder ins Gleichgewicht und stärken mit alltagstauglichen Übungen nachhaltig und langfristig Ihre Körpermitte.

## Konzentration gekonnt aktivieren

Monika Zoppelt

- Die Konzentrationsspanne
- Konzentrationskiller
- Brainfood
- Tipps zur besseren Konzentration



15 Minuten



Konzentration ist eine Schlüsselkompetenz, welche den beruflichen Alltag maßgeblich mitgestaltet. Fokussiert und mit voller Aufmerksamkeit ausgerichtet, erzielen wir enorme Leistungen. In diesem Kurs erwarten Sie sinnvolle Konzentrations-Breaks, welche Ihnen ermöglichen, länger und ausdauernder Ihre volle Aufmerksamkeit zu bündeln.





## Nacken- und Augengesundheit fördern

Monika Zoppelt

- Die Ursachen von Nackenschmerzen
- Das Work-out für den Nacken
- Augentraining
- Tipps für einen entspannten Nacken



15 Minuten



Wer kennt es nicht – oftmals sind Nackenschmerzen gerade in sitzender Tätigkeit ein ständiger Begleiter. Um sich Erleichterung zu verschaffen oder damit es gar nicht erst so weit kommt, finden Sie in diesem Kurs praktische Präventionsmaßnahmen, ebenso aber einen schnell integrierbaren SOS-Übungsleitfaden zum Erleichtern der Nackenprobleme.

## Rückengesundheit aktiv verbessern

Monika Zoppelt

- Die Wirbelsäule
- Risikofaktoren
- Mobilisation mit und ohne Hilfsmittel
- Tipps für einen gesunden Rücken



15 Minuten



Der Rumpf, gehalten durch die Wirbelsäule, bildet das Zentrum unseres Körpers. Eine gestärkte Körpermitte lässt Sie nicht nur physisch, sondern auch psychisch aufrecht durchs Leben gehen. In diesem Kurs erwarten Sie simple, praktische Elemente und Übungen, die Sie als Beitrag zur Rückengesundheit in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

## Verspannungen lösen

Monika Zoppelt

- Entstehung von Verspannungen
- Verspannungen großflächig lösen
- Undercover-Exercise
- Soforthilfe-Maßnahmen im Online-Meeting



15 Minuten



Verspannungen stellen ein Alltagsproblem dar, welches einen großen Teil der Menschen immer öfter belastet. In diesem Kurs werden Sie durch verschiedenste Übungen geführt und erhalten Tools an die Hand, welche Verspannungen nicht nur mindern, sondern den schmerzhaften Verhärtungen vorbeugen.