



# Aktuelles Trainings- und Beratungsangebot

## Supervision

Supervision ist eine spezifische Beratungsform, die in beruflichen Angelegenheiten begleitend und unterstützend von Menschen genutzt wird. Unter Anleitung eines Supervisors/einer Supervisorin werden Fragen und Themen, die sich aus den Anforderungen des Berufs ergeben, reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet (Definition nach der Österreichischen Vereinigung für Supervision).

## Lehrsupervision

Lehrsupervision ist Ausbildungssupervision. Supervisor/innen in Ausbildung werden von erfahrenen Lehrsupervisor/innen in ihrer praktischen Tätigkeit begleitet, beraten und geschult.

## Coaching

Coaching ist ein interaktiver personenzentrierter Beratungs- und Begleitungsprozess im beruflichen Kontext, der zeitlich begrenzt und thematisch (zielorientiert) definiert ist. Die individuelle Beratung von einzelnen Personen, Gruppen oder Teams richtet sich auf die Arbeitswelt bezogene, fachlich-sachliche und/oder psychologisch-soziodynamische Fragen bzw. Problemstellungen (Definition nach der Austrian Coaching Association)

## Karriere-Coaching

Karrierecoaching ist eine Beratung fokussiert auf beruflichen Veränderungen – wie Arbeitsplatzwechsel, Karriereplanung, etc.

## Teamentwicklung

Teamentwicklung ist ein aktiver, gesteuerter Prozess, der der Verbesserung der Zusammenarbeit von MitarbeiterInnen dient. Es sollen Kooperationsbereitschaft und Teamgeist gefördert werden, um die Arbeitseffizienz des Teams zu steigern.



## Organisationsberatung

Fachliche Beratung von Organisationen sowie Begleitung eines bewussten Organisationswandels mit den Schwerpunkten

- Organisationsentwicklung/Change Management
- Leitbild/Strategie
- Prozessbegleitung
- Gender und Diversity Management

## Moderation

Zielorientierte und effiziente Leitung von

- Besprechungen und Workshops
- Großgruppen
- Konferenzen
- Podiumsdiskussionen

## Training

Gezielter Aufbau von Kompetenzen in folgenden Bereichen:

- Social Skills
- Führung/Leadership
- Aus-und Weiterbildung von TrainerInnen und BeraterInnen
- Gender und Diversity

Training hat meinem Verständnis nach, die Vermittlung von Wissen, Fertigkeiten und neuen Handlungsoptionen (im Gruppensetting) zum Ziel. Im Training überwiegt neben der kognitiven Erkenntnis der Handlungsaspekt, im Sinne von selbst erarbeiten, einüben, ausprobieren und festigen von Fertigkeiten und Skills, die im Trainingsprozess als Lernziele definiert werden.

## Gender und Diversity

Seminare und Workshops zum Aufbau von Diversitykompetenzen für TrainerInnen, PersonalistInnen, Führungskräften, etc. sowie Organisationsberatung zur Implementierung von Gender und Diversity Management in Organisationen

## Burnout Prävention

Unterstützung von Einzelpersonen, Organisationseinheiten oder Organisationen bei der **Burnout** Prävention.

- Analyse (sowohl mit individualisierten als auch mit standardisierten Instrumenten)
- Maßnahmenentwicklung (gemeinsam mit der Organisation und Betroffenen)
- Umsetzungsbegleitung ( z.B. Change Management, Seminare, Workshops Supervision, etc.)

## Konzeptentwicklung

Entwicklung von Personal- und Organisationsentwicklungskonzepten, Lehrgängen, Projekten, Seminaren, Workshops, etc.



## Liste des aktuellen Trainingsangebots

Anbei eine Liste der Trainings, die ich Ihnen gerne anbieten kann und die bereits mehrfach erprobt sind. Die Seminare werden spezifisch an Auftraggeber und TeilnehmerInnen adaptiert. Gerne entwickle ich für meine Auftraggeber auch neue Seminarformate. Für jedes Seminar wird ein Skriptum zur Verfügung gestellt, um die Seminarinhalte zu vertiefen oder zu erweitern. Am Ende jedes Seminars wird den TeilnehmerInnen ein Fotoprotokoll übermittelt.

### Seminare rund um das Thema Führung

#### ***MitarbeiterInnenführung***

Das Seminar soll je nach Zielgruppe eine Einführung und/oder Vertiefung in die Thematik der MitarbeiterInnenführung sein. Ein Mix aus theoretischem Wissen, praktischen Übungen und Selbsterfahrung erwartet Sie. Fragestellungen wie: Führungskraft – Was nun? Was bedeutet führen/leiten eines Teams? Was versteht man unter Leadership? Wann ist welcher Führungsstil angebracht und welche Führungsinstrumente stehen mir zur Verfügung? Sowie eine Reflexion des eigenen Führungsstils stehen im Zentrum des Seminars.

Inhalte:

- Management, Führung und Leadership
- Führungskonzepte-Führungsstile
- Instrumente der MitarbeiterInnenführung (MitarbeiterInnengespräche, Kritikgespräche,...)
- Ich als Führungskraft
- Der Kollege/die Kollegin als Führungskraft
- Transfer ins eigene Unternehmen

#### ***Vom Kollegen/der Kollegin zur Führungskraft***

Das Seminar richtet sich vor allem an Nachwuchsführungskräfte, die eine Leitungsfunktion im eigenen Team übernehmen. Vor allem sollen die Chancen, Risiken und Dynamiken, die diese Veränderung für die (neue) Führungskraft, aber auch für das Team bedeuten, reflektiert werden und Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie damit umgehen.

Inhalte:

- Teamdynamik, wenn die Führungskraft aus dem eigenen Team kommt
- Do's und Don'ts als neue Führungskraft
- Veränderungsprozesse initiieren und begleiten
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- Transfer ins eigene Unternehmen



## ***Führungsinstrumente***

Im Seminar werden die gängigsten Führungsinstrumente vorgestellt sowie ausprobiert und man hat die Möglichkeit sich ein Feedback von der Seminargruppe zum eigenen Führungsverhalten zu holen.

Inhalte:

- strukturelle Führungsinstrumente (Leitbild, Organigramm, etc.)
- interaktionelle Führungsinstrumente (positive/kritische Mitarbeitergespräche, 360 Grad Feedback, MitarbeiterInnenbefragungen, etc.)
- eigenes Führungsverhalten

## ***Das Kritikgespräch***

Kritik an MitarbeiterInnen und KollegInnen üben ist eine wichtige und notwendige Kompetenz für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Kritik üben, die einerseits angebracht ist und andererseits auf eine Art und Weise erfolgt, die der/die Kritisierte annehmen kann, ist Inhalt dieses Seminars.

Inhalte:

- Grundlagen einer gelingenden Kommunikation
- Kommunikation in schwierigen Situationen
- Inhalte und Form von Kritikgesprächen
- eigenes Kritikverhalten

## ***Besprechungen moderieren***

Als Führungskraft wird man häufig die Gelegenheit haben Besprechungen und Workshops zu moderieren. Die Doppelrolle Führungskraft und Moderation kann eine Herausforderung sein, auch müssen Besprechungen und Workshops nicht fad und nach Schema F ablaufen.

Inhalte:

- Grundlagen der Moderation
- Umgang mit der Doppelrolle Leitung-Moderation
- „kreative“ Moderationstechniken
- Motivation der TeilnehmerInnen/ Umgang mit Widerstand
- Reflexion und Transfer in die eigene Organisation

## ***Die Führungskraft als Changemanager/in***

Veränderungen in Organisationen begleiten das Organisationsleben. Dabei kommt Führungskräften eine besondere Rolle zu. Zentrale Fragestellungen des Seminars sind daher: Wie können Führungskräfte Veränderungen initiieren, begleiten und unterstützen.

Inhalte:

- Strategien des Wandels
- Aufgaben und Möglichkeiten von Führungskräften als Change-Manager/in
- Erfolgsfaktoren für das Gelingen des Wandels
- Methoden für Change-ManagerInnen
- Umgang mit Widerstand
- Reflexion und Transfer in die eigene Organisation



## **Gesundes Führen oder die Führungskraft als Gesundheitsmanager/in**

Gesundheit am Arbeitsplatz ist in den letzten Jahre immer stärker Thema in den Organisationen. Was kann/muss eine Führungskraft für die eigene Gesundheit und die ihrer MitarbeiterInnen tun?. Welche Instrumente und Möglichkeiten hat sie?

Inhalte:

- Aufgaben/Verantwortungen der Führungskraft für die Gesundheit am Arbeitsplatz
- Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung (Haus der Arbeitsfähigkeit, etc.)
- Instrumente (das gesunde Mitarbeitergespräch, Fragebögen, etc.) und best practice Beispiele
- Reflexion und Transfer in die eigene Arbeit

## **Die Führungskraft als Coach**

Bei modernen Führungskonzepten, die auf Selbständigkeit und Eigeninitiative der MitarbeiterInnen ausgelegt sind, kommt dem Coaching durch die Führungskraft eine wesentliche Bedeutung zu. Dadurch soll einerseits die Selbstverantwortung und die Problemlösungskompetenz, aber andererseits auch die Arbeitszufriedenheit der MitarbeiterInnen, gefördert werden. Das Seminar soll dazu dienen, sich als Führungskraft auch mit der Rolle als Coach auseinanderzusetzen und seine Coachingkompetenzen zu erweitern.

Inhalte:

- Grenzen und Möglichkeiten der Führungskraft als Coach
- Der systemische Coachingansatz
- Methoden des systemischen Coachings
- Reflexion und Transfer in die eigene Arbeit

## **Die Führungskraft als Gender/Diversity Manager/in**

Diversity - oder auf Deutsch: Vielfalt - findet sich in jeder (modernen) Gesellschaft bzw. jedem Unternehmen. Dimensionen des „Diversity“ sind u.a. Geschlecht, sexuelle Orientierung, Alter, Familiensituation, Religion, ethnische Herkunft, Formen von Behinderungen oder unterschiedlichen Lebensentwürfen, aber auch Bildungsstand, Schicht, etc. Diversity kann ethisch-moralisch gesehen (z.B. Chancengleichheit, Gleichbehandlung, etc.) oder funktional (was bringt Vielfalt dem Unternehmen). Was sollen Ziele im Unternehmen zu Diversity sein und welchen Beitrag können/sollen Führungskräfte diesbezüglich leisten? Diese und weitere Fragestellungen sollen im Seminar bearbeitet werden.

Inhalte:

- Begriffsklärung, Hintergründe, Theorien, Ziele, Nutzen
- Diversity Management – Umsetzung und Praxisbeispiele
- Aufgaben und Verantwortungen von Führungskräften
- Instrumente von Gender Mainstreaming und Diversity Management



## Seminare rund um das Thema Social Skills

### **Teamentwicklung**

In diesem Training sollen Kooperationsbereitschaft und Teamgeist gefördert werden. Vertiefendes Kennenlernen, Kooperationsmöglichkeiten, kreative Konfliktlösungsarbeit sowie die konkrete Arbeit an Strukturen und Problemstellungen, unterstützt durch Indoor- und Outdoormethoden können Inhalt von Teamentwicklungsseminaren sein. Inhalte:

- Team versus Gruppe und Entwickeln von Teamgeist
- Grundlagen der Dynamik in Teams, Teamtypen
- Leiten von Teams

### **Mentoring**

Mentoring ist ein Personalentwicklungsinstrument und wird eingesetzt, um den Wissenstransfer zwischen Erfahrenen und weniger Erfahrenen zu fördern. Mentoring ist wirksamer wenn es einerseits ein klares Konzept (Rollen, Verantwortungen, Ziele, etc.) und auch Gesprächs/Beratungskompetenzen beim Mentor/der Mentorin gibt. Das Seminar soll dazu dienen, sich mit der Rolle als Mentor/in auseinanderzusetzen und „Mentoringkompetenzen“ erweitern. Inhalte:

- Begriffsklärung (auch in Abgrenzung zu Coaching, etc.)
- Die Rolle des/der MentorIn sowie Einsatzmöglichkeiten und Grenzen
- Reflexion und Transfer in die eigene Arbeit

### **Antimobbing**

An jedem Arbeitsplatz kommt es zu Streitereien. Während Konflikte ein normaler und wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens sind, bedeutet Mobbing eine dekonstruktive Entwicklung bei der andere Menschen ständig bzw. wiederholt und regelmäßig schikaniert, gequält und seelisch verletzt werden. Daher soll dieses Seminars auch zur Unterscheidung von Konflikten und Mobbing sowie zur Erkennung, Prophylaxe und Handlungsmöglichkeiten im Falle von Mobbing beitragen. Inhalte:

- Mobbing- Definition und Abgrenzung zu „Konflikten“
- Mobbing- vermeiden-erkennen-eingreifen
- Mobbing- rechtliches
- Reflexion und Transfer in die eigene Organisation



## **Einmal Burnout und retour**

Das Phänomen sich gestresst, ausgepowert zu fühlen, oder ein Burnout zu haben, ist in den letzten Jahren verstärkt beobachtbar. Häufig sind die Betroffenen Menschen mit hohem Leistungswillen und Idealismus, und ist in allen sozialen Gruppen anzutreffen. Der Leistungs- und Arbeitsdruck steigt, die Zufriedenheit mit sich selbst sinkt, eigene Kapazitäten sind erschöpft. Das Ziel des Seminars ist es, sensibel für die Frühwarnsignale des Burnout zu werden, über persönliche Stressfaktoren Bescheid zu wissen, und Möglichkeiten finden, Stress und Burnout vorzubeugen und gegenzusteuern.

Inhalte:

- Was ist Burnout – was ist Stress?
- Was kann ich, was können andere tun, damit ich ins Burnout komme?
- Was kann ich, was können andere tun, damit ich wieder aus dem Burnout rauskomme bzw. erst gar nicht reinkomme?

## **Selbst- und Zeitmanagement - Selbstcoaching**

Hohe und vielseitige Ansprüche und Anforderungen, die uns täglich herausfordern, soll aktiv mit einem schonenden Umgang von eigenen Ressourcen, einem effizienten Zeitmanagement und der Auseinandersetzung mit persönlichen Zielen begegnet werden. Neben konkreten Methoden, der Auseinandersetzung mit der eigenen Person sollen auch Schlagwörter wie Burnout und work-lifebalance diskutiert werden.

Inhalte:

- Analyse des eigenen Selbst- und Zeitmanagement (Was stresst mich? Wie gehe ich mit Zeit um?)
- Techniken und Methoden für effektiveres Zeitmanagement (ABC-Analyse, Pareto Prinzip, SMARTe Ziele, etc.)
- Arbeitstechniken, bewusster Umgang mit Stress
- Burnout- rechtzeitiges Erkennen der Symptome und Setzen von Gegenmaßnahmen

## **Moderation**

Moderationskompetenz ist eine Schlüsselkompetenz um Workshops, Klausuren, Besprechungen und Seminare vorzubereiten und zu leiten. Im Seminar erfahren Sie Grundlegendes zu Moderation, lernen Moderationsmethoden kennen und anwenden und können Ihre eigenen Kompetenzen erweitern, um sich für künftige Konzeptionierungen und Durchführungen von Moderationen fit zu machen.

Inhalte:

- Grundlagen: Aufgaben der Moderation, Anwendungsgebiete
- Typische Phasen von Moderationen sowie Grundlagen der Gruppendynamik
- Methoden (für die Vor-/Nachbereitung und Durchführung)
- gesprächsbasierende und erlebnisorientierte Methoden
- Moderation in herausfordernden Situationen (Konflikte, Krisen,..)



## **Konfliktmanagement**

Konflikte sind Teil unseres Alltagslebens - egal ob beruflich oder privat. Ziel des Trainings ist es Konflikte zu erkennen und mit ihnen umgehen zu lernen. Dabei können grundlegende Konflikt- und Kommunikationsmodelle sowie eine bessere Selbsteinschätzung hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten sein.

Inhalte:

- Konfliktarten und Konflikt(lösungs-) modelle
- Gender und Diversität in Konflikten
- Mein eigenes Konfliktverhalten
- Interventionsmöglichkeiten als Beteiligte/r, als Unbeteiligte/r Dritte/r

## **Kommunikation**

Wir können nicht nicht kommunizieren (Watzlawick). Jede/r kommuniziert bzw. jede/r kann kommunizieren. In einem Kommunikationstraining muss es daher um eine Verbesserung der Kommunikation gehen – störungsfrei (er), effizient(er), und gewaltfrei(er), etc. sind dabei relevante Adjektive. In diesem Seminar steht vor allem das Tun, aufbauend auf kurzen theoretischen Inputs im Vordergrund.

Inhalte:

- Kommunikationsmodelle
- Gesprächsführung in verschiedenen Situationen (Konflikte, Krisen, MitarbeiterInnengespräche, Verhandlungsgespräch..)
- Gender und Diversität in der Kommunikation
- Übungsmöglichkeiten am eigenen Kommunikationsverhalten

## **Präsentationstechnik**

Die Präsentation von Inhalten und Personen, vor allem von sich selbst gehört mittlerweile zu Schlüsselqualifikationen unserer Zeit. Das Seminar soll Rüstzeug liefern, um Präsentation vorzubereiten und durchzuführen. Inhalte sind u.a. Ablauf und Gestaltung von Präsentationen, Visualisierungstechniken, Medieneinsatz, Interaktion mit dem Publikum sowie Umgang mit Störungen.

Inhalte:

- Vorbereitung und Aufbau von Präsentationen
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Selbstsicheres Auftreten sowie Interaktives Einbeziehen des Publikums
- Einsatz von Medien

## **Verhandlungstechniken**

Im Berufs- und Privatleben kommt man um das Führen von Verhandlungen nicht herum. Man verhandelt mit GeschäftspartnerInnen, Vorgesetzten, politischen KontrahentInnen, KundInnen, LieferantInnen, MitarbeiterInnen, KollegInnen, etc. Eine gute Vorbereitung, psychologische Kenntnisse, Methoden und Erfahrung sind hilfreiche Wegbegleiter.

Inhalte:

- Vorbereitung von Verhandlungen
- Logik von Verhandlungen sowie bewährte Methoden der Verhandlungsführung (z.B. das Harvard Prinzip)
- Gesprächsführung und Argumentation sowie Umgang mit Einwänden
- Abschließen – selbstsicher und erfolgreich Vereinbarungen treffen





## Seminare rund um das Thema Trainieren und Beraten

### ***Train-the-trainer Lehrgang***

Training beschäftigt sich mit einer Vielfalt von Arbeits- und Themenbereichen, Zielgruppen und Potenzialen. Es dient der Reflexion, der (Weiter-)Entwicklung von Sicht- und Verhaltensweisen sowie dem Erwerb von Fachwissen, sozialen und methodischen Kompetenzen. In dieser Seminarreihe (6 Seminartage plus Projektarbeit) soll grundlegendes und praktisches Wissen zur Planung, Gestaltung und Evaluierung von Lernprozessen in Gruppen (=Training) vermittelt werden.

Inhalte:

- Didaktische Grundlagen der Erwachsenenbildung
- Methodik und Interventionsformen
- Grundlagen der Gruppendynamik
- TrainerInnen als WissensvermittlerInnen und als WissenskopplerInnen
- Geschlechtergerechte Didaktik/Diversität in Bildungsveranstaltungen
- Kommunikation und Konflikt, Umgang mit Widerstand

Es wird auch ein längerer train-the-trainer Lehrgang (120 Stunden) angeboten, der dann auch den vom Arbeitsmarktservice vorgeschriebenen Kriterien entspricht. Hier wird mit anderen ExpertInnen der Lehrgang in Kooperation durchgeführt. Anrechnungen von früheren Ausbildungen sind möglich.

### ***Kreative Methoden für Workshops und Seminare***

Workshops und Seminare können lehrreich und unterhaltsam zu gleich sein. Dies kann z.B. durch kreative Methoden erreicht werden. In diesem Seminar werden kreative Methoden für Vorstell- und Kennenlernrunden, Warming-Ups, Arbeitseinheiten, Erwartungsabklärungen und Feedbackrunden vorgestellt und ausprobiert.

Inhalte:

- Didaktische Grundlagen von Kreativen Methoden
- Kreative Methoden
- Wann und wo einsetzbar

### ***Gruppendynamik***

Arbeiten in und mit Gruppen gehört für viele zu ihrem beruflichen Alltag. In diesem Seminar sollen Kompetenzen als Gruppenmitglied und als Gruppenleitung reflektiert und erweitert werden. Unterstützen können dabei Theorien und Modelle aus der Gruppendynamik, Gruppenspiele, Methoden der Gruppenarbeit und deren praktische Anwendung.

Inhalte:

- Grundlagen der Gruppendynamik
- Phasenmodelle der Entwicklung von Gruppen
- Gruppen leiten/Konflikte in Gruppen
- Ich als Gruppenmitglied



## ***Didaktik/Methodik***

In diesem Seminar soll grundlegendes und praktisches Wissen zur Planung, Gestaltung und Evaluierung von Lernprozessen vermittelt werden. Begriffe wie Didaktik, Methodik, Setting, Design,.. sollen nicht nur erklärt, sondern auch für die berufliche Praxis nutzbar gemacht werden und am zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen didaktischen Konzept beitragen.

Inhalte:

- Erwachsenengerechte Didaktik
- Neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung und Lernen
- Methoden mit allen Sinnen erfahren
- Erfahrungsaustausch

## ***Umgang mit Widerstand und Frustration***

TrainerInnen und BeraterInnen sind in Ihrem Arbeitsalltag mit KursteilnehmerInnen konfrontiert, die sich häufig in einer schwierigen sozialen und psychischen Situation befinden und nicht immer freiwillig an einem Kurs teilnehmen. Dadurch kann es zu Kurssituationen kommen, die ein „normales“ Weiterarbeiten verunmöglichen. Widerstand gegen Übungen, destruktive Konfliktaustragung mit TrainerInnen oder anderen KursteilnehmerInnen, Rückzug und/oder mangelnde Mitarbeit im Training können die Folge sein. Solche Situationen können für TrainerInnen sehr fordernd sein.

Inhalte:

- Auseinandersetzung mit Widerstand, Motivation und Frustration
- Umgangs- und Lösungsmöglichkeiten für schwierige Gespräche/Beratungssituationen
- Kennenlernen deeskalierender und motivierender Interventionen

## ***Umgang mit Aggressionen***

TeilnehmerInnen überschreiten manchmal unsere Grenzen (mit uns sind wir TrainerInnen und BeraterInnen gemeint), aber auch die von anderen KursteilnehmerInnen-verbal und/oder nonverbal. Wie können wir Grenzüberschreitungen, Aggressionen, Verbalattacken, Übergriffe, verhindern, eindämmen, deeskalieren bzw. uns und andere (davor) schützen. Dieser Frage widmet sich dieses Seminar.

Inhalte:

- Erklärungsmöglichkeiten für Grenzüberschreitungen/aggressives Verhalten
- Prophylaxe-können Grenzüberschreitungen vermieden werden?
- Umgang mit Grenzüberschreitungen/Aggression



## **Beratungskompetenzen**

Nicht nur BeraterInnen, sondern auch in vielen anderen Berufen ist zeitweise Beratungskompetenz notwendig. Führungskräfte, ProjektleiterInnen, VerkäuferInnen, etc. müssen zeitweise die Rolle einer Beraterin/eines Beraters einnehmen. Im Seminar soll ausgehend von allgemeinen Know How zu Beratung -Kompetenzen, Methoden, Fach- versus Prozessberatung, Gesprächstechniken für Beratungsprozesse, etc.- auch gezielt an Beratungskompetenzen für die eigene Berufswelt gearbeitet und geübt werden.

Inhalte:

- Ablauf von Beratungsgesprächen
- Gesprächs- und Beratungstechniken
- Fach- versus Prozessberatung
- KundInnenorientierung

## **Systemisches Denken und Handeln**

Das Seminar soll eine Einführung in die Grundlagen des systemischen Denkens und Handelns bieten. Ein Mix aus theoretischem Input und praktischen Übungen soll zugleich einen Überblick über systemische Ansätze (deren Grundannahmen, Theorien, Methoden, etc.) sowie die konkrete Anwendungsmöglichkeit in der eigenen Arbeit bieten.

Inhalte:

- Grundlagen von Konstruktivismus und Systemtheorie
- Grundlagen von Systemischem Beraten (Ansätze und Methoden)
- Möglichkeiten und Grenzen der systemischen Beratungsansätze

## **Methoden der Berufsorientierung und des Karriere-Coaching**

Im Seminar werden Methoden der Berufsorientierung (im Gruppensetting) und des Karrierecoachings bzw. der Berufsberatung (im Einzelsetting) vorgestellt und ausprobiert. Das Seminar soll vor allem dazu dienen, das eigene Verständnis als BO-TrainerIn und BerufsberaterIn zu reflektieren und das eigene Methodenrepertoire zu erweitern.

Inhalte:

- Berufsorientierung und –Beratung in Österreich und im internationalen Vergleich (Qualitätsstandards, Entwicklungen, etc.)
- Zielgruppenorientierte Methoden der Berufsorientierung und –Beratung (Methoden für Jugendliche, Ältere, Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund, etc.)
- Erfahrungsaustausch



## ***Train the Coach-Coachingkurzlehrgang***

Coaching ist ein interaktiver personenzentrierter Beratungs- und Begleitungsprozess im beruflichen Kontext, der zeitlich begrenzt und thematisch (zielorientiert) definiert ist. In diesem Lehrgang lernen sie notwendige Coachingkompetenzen kennen, um selbst danach andere zu coachen. Der hier vermittelte Coachingansatz baut auf einem systemischen Beratungsansatz auf, es wird aber auch Exkurse zu anderen Beratungsansätzen geben.

Inhalte:

- Coaching – Definition, Abgrenzung von anderen Beratungsformaten
- Haltung, Inhalte, Methoden und Interventionsformen im Coaching
- Erstgespräch, Auftragsklärung
- Kurze und längere Coachingprozesse

## ***1x1 des Coachings für den eigenen Berufsalltag***

Coaching als Methode hat in den letzten Jahren Einzug in viele Tätigkeitsbereiche (Die Führungskraft als Coach, der/die Lehrer/in als Coach, der/die Ausbilder/in als Coach) gefunden. In diesem Seminar soll aufbauend auf die Tätigkeit der SeminarteilnehmerInnen erarbeitet werden, wo in Ihre Tätigkeit „Coaching“ seinen Platz finden könnte und die Coachingkompetenzen aufgebaut bzw. erweitert werden.

Inhalte:

- Coaching – Definition und Einsatzmöglichkeiten im eigenen Job
- Coaching Haltung
- Coaching Instrumente
- Integration in den eigenen Berufsalltag

## ***Intervision/Kollegiale Beratung***

Professionelles Handeln verlangt reflektiertes Handeln. Intervision bzw. kollegiale Beratung stellt eine der Möglichkeiten dar, eigenes Handeln zu reflektieren, kritisch zu hinterfragen, positiv zu bestätigen und vor allem Handlungsspielräume zu erweitern.

Inhalte:

- Methoden der Intervision/kollegialen Beratung
- Einsatzmöglichkeiten und Grenzen
- Reflexion und Transfer in die eigene Arbeit



## Seminare rund um das Thema Gender und Diversity

### **Genderkompetenzen**

Gender Mainstreaming, Frauenförderung, Quoten, etc. sind Begriffe, die mittlerweile in aller Munde sind und nicht immer richtig und verständlich vermittelt werden. Dieses Seminar soll einerseits die Begriffe nochmals klar stellen und andererseits aufzeigen, was Organisationen, Beschäftigte, Privatpersonen, etc. davon haben bzw. haben könnten.

Inhalte:

- Begriffsklärung, Hintergründe, Theorien, Ziele
- Nutzen von Gender Mainstreaming, Frauenförderung
- Gender Mainstreaming – Umsetzung und Praxisbeispiele
- Erfahrungsaustausch

### **Diversity Kompetenz**

Diversity - oder auf Deutsch: Vielfalt - findet sich in jeder (modernen) Gesellschaft bzw. jedem Unternehmen. Dimensionen des „Diversity“ sind u.a. Geschlecht, sexuelle Orientierung, Alter, Familiensituation, Religion, ethnische Herkunft, Formen von Behinderungen oder unterschiedlichen Lebensentwürfen, aber auch Bildungsstand, Schicht, etc. Diese Vielfalt birgt Konfliktpotenziale und Risiken, ebenso wie klare Chancen. Wie können Organisationen dieser Vielfalt begegnen (genannt Diversity Management)? Ist Diversity Competence eine mögliche Antwort?

Inhalte:

- Begriffsklärung, Hintergründe, Theorien, Ziele, Nutzen
- Diversity Management – Umsetzung und Praxisbeispiele
- Identität, Kultur, Vorurteile
- Erfahrungsaustausch

### **Antidiskriminierung**

Diskriminierung begegnet uns im Alltag mittlerweile fast täglich, auch in der Bildungsarbeit. Durch Äußerungen und Handlungen einzelner oder ganzer Gruppen, auf Wahlplakaten, auf Hauswänden, etc. Wie kann Diskriminierung aus soziologischer, psychologischer und auch kommunikationstheoretischer Sicht erklärt werden und was kann ich als Einzelne/r beitragen, um Diskriminierungen entgegenzuwirken?

Inhalte:

- Diskriminierungsarten (Rassismus, Sexismus, ...)
- Eine Soziologische/ Psychologische/Kommunikationstheoretische Sichtweise
- Persönliche Erfahrungen und Umgang mit Diskriminierungen

## Kurzbiografie Dr. Alfred Fellinger-Fritz, MBA



- geb. 1972 in Wien, verheiratet, eine Tochter
- HTL in Wien
- Techniker im kaufmännischen Bereich bei Philips Wien
- Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften
- Trainerausbildung
- mehrere Jahre angestellter Trainer, Unternehmensberater sowie Team- und Projektleiter
  - in nationalen und internationalen Projekten zu Strategie- und Personalentwicklung in KMU, Gender und Diversity
- Supervisions/Coaching/Organisationsentwicklungsausbildung
- seit 2006 selbständiger Trainer/Supervisor/Coach/Unternehmensberater
- Arbeitsschwerpunkte:
  - Seminare im Bereich Aus- und Fortbildung von TrainerInnen und BeraterInnen, Führungskräfte trainings, social skill Trainings
  - Teamentwicklung, Klausurbegleitung
  - Team-/Einzel-Supervision und Coaching
  - Personal- und Organisationsentwicklung, Gender und Diversity
- seit 2011 Fachhochschullektor an verschiedenen Fachhochschulen
- Autor verschiedener Fachartikel im Bereich Training/Fortbildung

### Ausgewählte Referenzen

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt - Balance Verein für Integration und Chancengleichheit von Menschen mit Behinderung – bfi Wien - Caritas - Der Mann - Geberit Produktions GmbH & Co KG - HuMan Institut für Humanistisches Management - Jugend am Werk - Krankenanstaltenverbund, Landeskrankenanstaltenverbund – Österreichische Sparkassenakademie - Stadt Wien - Steiermärkische Sparkasse AG - Wiener Konzerthaus - Wirtschaftsförderungsinstitut (WIFI) – und viele mehr