

**«Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden;  
es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.»**

(Goethe)

## Weiterbildung für Führungskräfte und Mitarbeitende

Diese modular aufgebaute Weiterbildungsreihe für Führungskräfte und Mitarbeitende beinhaltet Kurse zu den Themen Führung, Mitarbeiterqualifikation, Konflikt- und Gesundheitsmanagement, Kommunikation und Selbstführung. Die Teilnehmenden diskutieren ihre individuellen Themen rund um ihr Arbeitsleben und ihre berufliche Situation in einer heterogen zusammengesetzten Gruppe. Die prozess- und praxisorientierte Struktur der Kurse regt die Teilnehmenden dazu an, von und miteinander zu lernen. Die Module zielen darauf ab, Sicherheit und Klarheit im künftigen Verhalten und konkreten Vorgehen zu erlangen. Die Lerninhalte werden durch theoretische Inputs im Plenum, interaktive Diskussionen, Gruppenarbeiten, fremde und eigene Fallbeispiele sowie praktische Übungen vermittelt und vertieft.

Die Module werden einzeln oder in Kombination durchgeführt und inhaltlich auf die Bedürfnisse der Organisation zugeschnitten. In einem unverbindlichen Gespräch gehen wir Ihren Herausforderungen und Ihren Anliegen auf den Grund. Wir nehmen uns Zeit, hören zu, fragen nach und reflektieren – authentisch, ehrlich und klar. So schaffen wir eine vertrauensvolle Basis und entscheiden gemeinsam mit Ihnen, ob und wie wir zusammenarbeiten werden.

### Das Angebot im Überblick

#### Für Führungspersonen

**Modul 1 – Führung & Konfliktmanagement**

**Modul 2 – Von Mensch zu Mensch (Kommunikation)**

**Modul 3 – Achtsam wachsen (Mitarbeiterqualifikation und -förderung)**

#### Für Mitarbeitende

**Modul 4 – Krieg und Frieden (Konfliktmanagement und friedfertige Kommunikation)**

**Modul 5 – Man kann nicht nicht kommunizieren (Kommunikation)**

**Modul 6 – Achtsam wirken (Bewusster Umgang mit Druck und psychosozialen Aspekten)**

## Modul 1 – Führung & Konfliktmanagement

### Zielgruppe

Führungspersonen

### Lernziele

Die teilnehmenden Führungspersonen verstehen die Ursachen und Gesetzmässigkeiten der zwischenmenschlichen Beziehungen in ihrem Team sowie deren Auswirkungen auf Arbeitsleistung und Motivation der Mitarbeitenden. Die Teilnehmenden wissen, wie sie Veränderungen innerhalb ihres Teams und teamübergreifend angehen können und wo sie mit einzelnen Mitarbeitenden ansetzen können. Die Teilnehmenden kennen die Ursachen von Konflikten und sind sich ihrer eigenen Verhaltensmuster in Konfliktsituationen bewusst.

### Nutzen

- Die im Seminar erarbeiteten Werkzeuge ermöglichen den Teilnehmenden zeitnah und adäquat auf nicht greifbare, unterschwellig problematische Situationen im Team zu reagieren.
- Das Gelernte ist übertragbar auf alle Gruppensituationen in der Organisation, die die Zusammenarbeit betreffen und für einen reibungslosen Ablauf förderlich sind.
- Positiver Effekt auf die Arbeitsatmosphäre in den Teams.
- Die Führungspersonen sind in ihrer Rolle gestärkt.
- Mehr Effektivität und Effizienz in der Führungsarbeit.

### Inhalte

- Aufgabe, Kompetenzen und Verantwortungen in der Rolle als Führungsperson.
- Selbsteinschätzung: Wer bin ich? Wie ticke ich? Was ist mein Führungsstil? Wie ist mein Konfliktverhalten?
- Problemanalyse – Verständnis schaffen für Gruppendynamik.
- Anleitung: Wie führe ich wen?

---

## Modul 2 – Von Mensch zu Mensch (Kommunikation)

### Zielgruppe

Führungspersonen

### Lernziele

Die Teilnehmenden kennen die Grundlagen empathischer und wertschätzender Kommunikation. Sie wissen diese in ihrer täglichen Arbeit einzusetzen. Sowohl im Umgang mit sich selbst als auch mit dem Gegenüber. Sie entwickeln oder verstärken das Verständnis und die Akzeptanz für Andersartigkeit und die daraus resultierenden unterschiedlichen Bedürfnisse.

### Nutzen

- Effiziente und effektive zwischenmenschliche Arbeitsgestaltung.
- Wirkungsvolle Gesprächsführung mit einzelnen Mitarbeitenden, im Team und mit Kolleginnen/Kollegen.
- Entspannte, kraftvolle Beziehungsgestaltung mit den Mitarbeitenden und Kollegen aus anderen Abteilungen.
- Nachhaltige Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden.

### Inhalte

- Feedback geben und nehmen.
- Empathie für die Eigenheiten und individuellen Bedürfnisse von Mitarbeitenden.
- Wertschätzung bei schwierigen Gesprächen.
- Perspektivenübernahme – das Anliegen aus dem Blickwinkel meines Gegenübers verstehen können.
- Aktives Zuhören, die richtigen Fragen stellen, Kooperationen finden.

## Modul 3 – Achtsam wachsen (Mitarbeiterqualifikation und -förderung)

### Zielgruppe

Führungspersonen

### Lernziele

Die Teilnehmenden kennen Methoden, um Mitarbeitende gezielt optimal fachlich und persönlich zu fördern. Sie lernen Qualifikationsgespräche eloquent zu führen und scheuen sich nicht, auch unangenehme Themen anzusprechen.

### Nutzen

- Vorbereitung, Durchführung und Verschriftlichung von Qualifikationsgesprächen.
- Die Teilnehmenden wissen, wie sie ihre Mitarbeitenden durch gezieltes Fördern und Fordern in ihrer Leistung und Entwicklung unterstützen können.

### Inhalte

- Die Führungskraft als Coach – Möglichkeiten und Grenzen.
- Gesundheitsmanagement – wo liegt meine Verantwortung als Führungsperson?
- Beurteilen und qualifizieren – wie mache ich das?
- Planung und Durchführung von Qualifikationsgesprächen.
- Vor- und Nachbereitung von Gesprächen.
- Beurteilungsgespräche führen und verschriftlichen.

---

## Modul 4 – Krieg und Frieden (Konfliktmanagement und friedfertige Kommunikation)

### Zielgruppe

Mitarbeitende aller Stufen

### Lernziele

Die Teilnehmenden kennen die Ursachen von Konflikten und werden sich ihrer eigenen Verhaltensmuster in Konfliktsituationen bewusst. Die Teilnehmenden haben konkrete Massnahmen erarbeitet, wie sie destruktive Konflikte unter Mitarbeitenden präventiv vermeiden sowie in akuten Konfliktsituationen eingreifen und deeskalieren können.

### Nutzen

- Werkzeuge für Konfliktvermeidung und -lösung.
- Den eigenen Beitrag zur Förderung der Arbeitsatmosphäre in den Teams verstehen.
- Steigerung der eigenen Arbeitszufriedenheit.

### Inhalte

- Problemanalyse
- Mechanismen von Konflikten
- Gezielte Kommunikations- und Interventionsstrategien
- Die Krise als kreative Ressource

## Modul 5 – Man kann nicht nicht kommunizieren (Kommunikation)

### Zielgruppe

Mitarbeitende aller Stufen

### Lernziele

Die Teilnehmenden kennen die Grundlagen für eine empathische, wertschätzende Kommunikation. Sie wissen diese in ihrer Arbeit einzusetzen. Sowohl im Umgang mit sich selbst als auch mit dem Gegenüber. Sie entwickeln das Verständnis und die Akzeptanz für Andersartigkeit und die daraus resultierenden unterschiedlichen Bedürfnisse.

### Nutzen

- Effiziente und effektive zwischenmenschliche Arbeitsgestaltung.
- Erkennen der Dynamiken im Team.
- Entspannte, kraftvolle Beziehungsgestaltung im Umgang mit den Teammitgliedern, den Kundinnen und Kunden, der Chefin und dem Chef.

### Inhalte

- Feedback geben und nehmen.
- Empathie und Wertschätzung auch bei schwierigen Gesprächen.
- Perspektivenwechsel – das Anliegen aus dem Blickwinkel meines Gegenübers verstehen können.
- Aktives Zuhören.

---

## Modul 6 – Achtsam wirken (Bewusster Umgang mit Druck und psychosozialen Aspekten)

### Zielgruppe

Mitarbeitende aller Stufen sowie Führungspersonen

### Lernziele

Die Teilnehmenden wissen über den Kreislauf von Stress und Burnout Bescheid. Sie sind in der Lage, einen erhöhten Stresspegel bei sich und in ihrem Team frühzeitig wahrzunehmen. Situationsbezogen erkennen sie so ihre eigene Problematik und erhöhen ihre Selbstwirksamkeit durch das Einleiten der notwendigen nächsten Schritte. Auch psychosoziale Aspekte, die aus dem Team herrühren, werden erkannt und angegangen.

### Nutzen

- Werkzeuge für den Umgang mit erhöhtem Druck .
- Nachhaltig gesund bleiben und adäquat Leistung erbringen.
- Belastungen minimieren.
- Unterschwellige Themen von Mensch zu Mensch angehen.
- Die eigene Wirksamkeit erhöhen.

### Inhalte

- Definition, Ursachen, Symptome und Auswirkung von Stress und Burnout.
- Erkennen und wahrnehmen der verschiedenen Phasen von Stress und Burnout.
- Wo stehe ich? Was kann ich verändern? Was stimmt hier nicht?
- Wie sage ich es meinem Chef?

## **Die.Glücksbringer**

Das feine starke Coaching-Netzwerk  
www.diegluecksbringer.ch

Für die Module eins bis drei empfehlen wir eine Teilnehmerzahl von idealerweise 8 bis maximal 10 Personen. Die drei Kurse für Mitarbeitende führen wir mit maximal 16 Teilnehmenden durch. Alle Module können einzeln gebucht werden. Sie dauern jeweils zwei Tage und werden von Daniela-Lou Rieg und Michaela Silvestri geleitet. Inhaltliche und/oder methodische Anpassungen an unternehmensspezifische Fragestellungen und Bedürfnisse sind erwünscht.

### **Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:**

#### **Daniela-Lou Rieg**

Stockerstr. 45  
8002 Zürich  
info@rieg.ch / www.rieg.ch  
Tel 079 762 72 68

#### **Michaela Silvestri**

Rosenbergstr. 85  
9000 St.Gallen  
michaela.silvestri@alea-iacta.ch  
www.michaelasilvestri.ch / www.alea-iacta.ch  
Tel 078 745 86 20