

Modulares Ressourcen-Training für Mitarbeiter und Teams



Ein Fels in der Brandung werden

Ressourcen und Potential maximieren

Mitarbeiter und Teams lernen mit den vielseitigen Anforderungen im beruflichen und persönlichen Alltag besser umgehen zu können. Ziele erreichen sie effizienter, weil sie ihre Ressourcen und Fähigkeiten bewusster einsetzen.

Von der Praxis – für die Praxis

Ressourcen & Potential maximieren – Ziele erreichen



René Ulmann

Individualpsychologische Ausbildung, ICL
Systemische Familienaufstellung, ICL
Ausbilder, SVEB II/FA
Stressregulationstrainer, SZS
Verhaltenstrainer, FHNW
Direktmarketingplaner, FA
Marketingplaner, FA
Maschinenmechaniker, FA

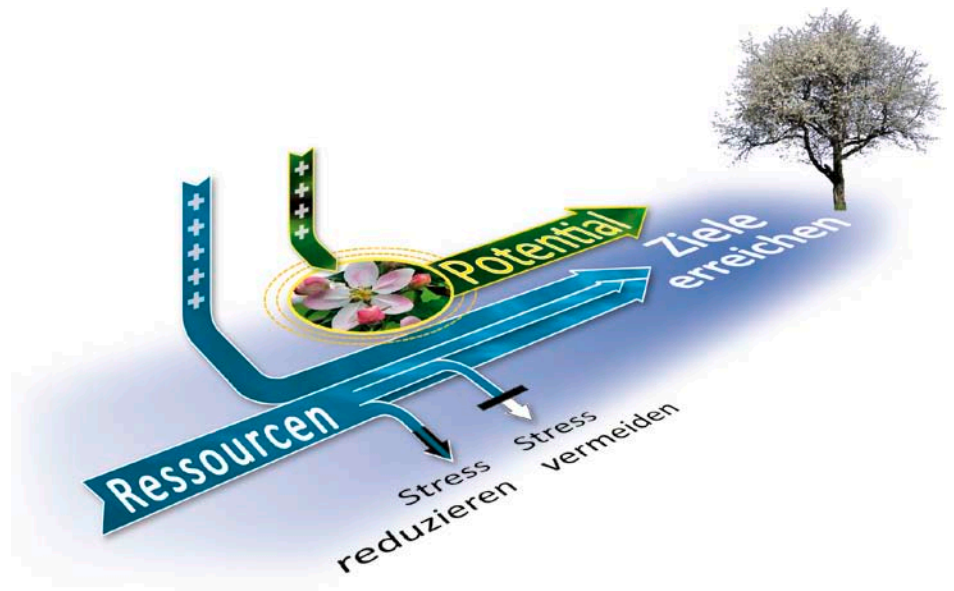
Über 20 Jahre in mehreren Unternehmen als Marketingplaner, Instruktor und Verkaufsleiter tätig.

Ausführliches Portrait:

www.smartvision.ch

SmartVision befähigt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren und zu vergrößern. Zudem wird der Ressourcenverlust durch einen bewussteren und reflektierteren Umgang mit Belastungen reduziert.

Das Personal wird gestärkt und kann ihr Potential sowie Fähigkeiten und Erfahrungen besser für das Erreichen der vorgegebenen Ziele nutzen. Dadurch kann das Unternehmen die Marktchancen optimaler nutzen und im Wettbewerb erfolgreicher agieren.



Unser modulares Förderungskonzept ist durch die Integration der **Webinar-Reihe «Ressourcen & Potential maximieren – Chancen ergreifen»** und der zusätzlichen **«Smart-Move» - Nachbetreuung** einzigartig. Es ist für die persönliche Weiterentwicklung der Selbst- und Sozialkompetenz und für eine bessere Zusammenarbeit im Team und mit den Marktpartnern konzipiert.

- ▶ **Vortrag** Kick-off: Motivation für den Lernprozess
- ▶ **Webinare** Persönlicher Aufbau: Individuell, anonym, im eigenen Tempo
- ▶ **Workshop** Konkrete Vertiefung: Persönlich und als Team
- ▶ **Coaching** Den inneren Knopf lösen: Damit es anders weitergehen kann
- ▶ **Nachbetreuung** Festigung: Damit das Gelernt nachhaltig sitzt

Aus dem bis fünfstufigen Lernprozess können auch einzelne Elemente bezogen werden.



Der modulare Lernprozess für Mitarbeiter und Teams

Vortrag

► Kick-off: Motivation für den Lernprozess



Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen werden ermutigt und motiviert, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Sie erhalten erste konkrete Inputs, wie sie negativen Stress reduzieren können.

Mögliche Themen:

- ❖ Stress-Symptome
- ❖ Nachhaltig Stress reduzieren
- ❖ Vorwarnsignale eines Burnouts
- ❖ Burnout überwinden
- ❖ Stressempfinden reflektieren lernen
- ❖ Stresstoleranz verbessern
- ❖ Lösungsorientiertes Denken
- ❖ Sich wirksam entspannen
- ❖ Brainfood
- ❖ Persönliche Organisation

Weitere Themen entsprechend den Bedürfnissen

Den Inhalt eines Vortrages gestalten wir in Absprache mit den Verantwortlichen der Unternehmung oder Abteilung. Dauer: Ca. 1 - 1½ Stunden.

Online-Seminare / Webinare

► Persönlicher Aufbau: Individuell, anonym, im eigenen Tempo



1 Einführung in die
Stressregulation

Die Webinar-Reihe «**Ressourcen & Potential maximieren – Chancen ergreifen**» bietet Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die individuelle Chance, die persönliche Situation zu verbessern. Sie besteht aus Lernvideos, schriftlichen Zusammenfassungen und Unterlagen für die Eigenreflektion. Ein Webinar dauert zwischen 60 - 80 Minuten.

Ziel ist, dass das Personal anonym, sowie zeitlich und örtlich unabhängig, hilfreiche Informationen, Anregungen und praktische Tipps für die eigene Reflektion und Umsetzung im Alltag beziehen und verarbeiten kann.



2 Ursachen von Stress und
Burnout verstehen



3 Meine persönlich wirksame
Stressregulation



4 Burnout verhindern oder
überwinden

Workshop

► Konkrete Vertiefung: Persönlich und als Team



Im Workshop wird das Gelernte vertieft und die praktische Umsetzung gefestigt. Schwerpunkt ist die interne Zusammenarbeit und die Kooperation mit den externen Partnern, wie Kunden und Lieferanten.

Ziel, Inhalt und Ablauf basieren auf einer vorangehenden anonymen Umfrage bei den angemeldeten Workshop-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern, sowie in Absprache mit der verantwortlichen Person. Dauer: 1 Tag.

Persönliche Beratung und Coaching

► Den inneren Knopf lösen: Damit Fortschritte möglich werden



Das persönliche Coaching ist hilfreich um die tieferen Ursachen einer schwierigen persönlichen Situation oder Belastung zu erkennen und konkrete Schritte für eine Verbesserung zu finden. In einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre finden wir gemeinsam angemessene Lösungen.

Das Hauptziel der Gespräche ist das Vergrössern der persönlichen Selbstkompetenz und ein besseres Miteinander.

«SmartMove» - Nachbetreuungskonzept

► Festigung: Damit das Gelernte nachhaltig sitzt



Als zusätzliche Unterstützung erhalten unsere Teilnehmer nach dem Workshop, sechs monatlich erscheinende «SmartMove» - Motivationsletters.

Die weiterführenden Tipps, Informationen und Praxisbeispiele stärken und festigen den bisherigen Lernprozess. Sie animieren die Empfänger, sich mit dem Thema konstant auseinanderzusetzen und ihre Entwicklung noch weiter zu vertiefen.

Nutzen:

- Laufend neue Inputs für die Umsetzung des persönlichen Prozesses
- Konstantes Erinnern, „Daranbleiben“ und Festigen
- Nachhaltige Fortschritte beim persönlichen Lern- und Veränderungsprozess