

*fordern oder fördern?*



## Inhouse-Trainings

### Ziele und Nutzen

Ein Unternehmen lebt von den Kompetenzen, Emotionen und der Motivation der Mitarbeitenden. Der konstruktive Umgang mit Spannungen im Team, eine adressatengerechte Kommunikation und die Entwicklung von Selbstmanagement-Kompetenzen sind zentrale Erfolgsfaktoren in der heutigen Arbeitswelt. Mitarbeitende und ganze Teams werden immer stärker gefordert, als Teil eines sinnvollen Ganzen Eigeninitiative zu übernehmen und sich flexibel zu organisieren.

Mit der Investition in unsere praxisbezogenen und massgeschneiderten Trainings zeigen Sie Ihren Mitarbeitenden Wertschätzung und beweisen Engagement. Wir bieten eine breite Palette an aktuellen und zukunftsgerichteten Inhalten im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und der Sozialkompetenzen. Teilnehmende festigen ihre Selbstkenntnis, stärken ihr Wirksamkeitsgefühl und experimentieren mit neuen Methoden, um die Herausforderungen der VUCA-Welt effektiv zu bewältigen.

### Methoden und Inhalte

- Kurze theoretische Inputs und Plenumsdiskussionen
- Einzelreflexion und Vertiefung mittels diagnostischer Persönlichkeitsverfahren
- Möglichkeit, individuelle Themen mittels Coachings zu vertiefen
- Praxisorientiertes, intensives Üben in Kleingruppen, teils mit Videounterstützung und regelmässigen Feedbackschlaufen
- Peer-Coaching zum Transfer und zur Integration in den Arbeitsalltag
- Gezielte individuelle Vor- und Nachbereitung der Inhalte
- Erarbeitung eines konkreten Aktionsplans mit den nächsten Schritten

## Ausgewählte Inhouse-Trainings im Überblick

Selbstkompetenz	Sozialkompetenz	Lunch & Learn (2h)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstmanagement – wirkungsvoll mit den eigenen Ressourcen umgehen</li> <li>• Umgang mit Stresssituationen und Burnout-Prävention</li> <li>• Zeitmanagement und Arbeitstechnik – planvoll arbeiten</li> <li>• Persönliche Standortbestimmung – fit für die Zukunft in der Lebensmitte</li> <li>• Laufbahnberatung – auf der Suche nach der eigenen Berufung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirkungsvolle Kommunikation im Berufsalltag</li> <li>• Gespräche professionell und zielgerichtet führen</li> <li>• Kompetent verhandeln</li> <li>• Intervention und Peer-Coachings als Instrumente des organisationalen Lernens</li> <li>• Sich und andere besser verstehen – mit praktischen Tools (z. B. Insights Discovery® oder Team Management System)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung digitaler Kompetenzen</li> <li>• Teamdynamik aus der Distanz verstehen und nutzen</li> <li>• Resilienz in der Praxis</li> <li>• Virtuelle Meetings – effizient und sinnvoll</li> <li>• Selbstmanagement in anspruchsvollen Zeiten</li> </ul>

### Massgeschneidert und flexibel

Gemeinsam mit Ihnen ermitteln wir die aktuellen Themen und die künftigen Anforderungen an Ihre Mitarbeitenden und legen darauf aufbauend die zentralen Schwerpunkte sowie die passenden Methoden fest. Wir definieren die passenden Formate, erarbeiten ein definitives Programm und senden den Teilnehmenden die entsprechenden Informationen sowie die Vorbereitungsaufgaben.

### Face to Face oder remote

Unsere Trainings führen wir sowohl in den Räumlichkeiten Ihrer Wahl, ganzheitlich remote oder in hybriden Formaten durch. Die Kombination von Online-Teilen und der Durchführung vor Ort ermöglicht eine sehr flexible Gestaltung und Anpassung an Ihre Bedürfnisse.

### Sprachen

Deutsch, Englisch, Italienisch