

Kybkom Training – Services

Seminarplanung – zusammen mit Ihnen



Weiterbildungsangebot - **Seminare im Überblick**

FÜHRUNG

- Mit Konflikten wachsen
- Ideen entwickeln – Innovation fördern

TEAMENTWICKLUNG

- Fish!-Motivation

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

- Stress- und Burnoutprävention I

Outdoor-Seminare

Alle Outdoor-Seminare können mit dem Fokus
TEAMENTWICKLUNG *oder* STRESS-/BURNOUTPRÄVENTION
gebucht werden:

- AUF DEM **SEGELBOOT**
- AUF DEM HOHENTWIEL MIT **ZIEGEN**
- RUND UM ENGEN MIT **ESELN**
- BEI **ALPAKAS**

weitere Seminare auf Anfrage

Führung / Persönlichkeitsentwicklung

Mit Konflikten und Kritik wachsen

Zielgruppe

Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte

Nutzen

Konflikte gehören zum Alltag wie das Wasser zur Natur, facettenreich, offen und verdeckt. Sie kommen in den besten Unternehmen vor. Wer als Führungskraft die Spannungen mit einem Machtwort klären möchte, unterschätzt die Gefahr eines Schmelbrandes.

Dieses Seminar lädt Sie zu einem Perspektivenwechsel ein: Führen Sie sich und Ihre Mitarbeiter lösungsorientiert durch Konflikte! Nutzen Sie die Chance einer lebendigen Auseinandersetzung, die Chance sich als Führungskraft souverän zu zeigen und Ihr Team zu stärken.

Mit der Teilnahme an diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Führungskompetenz ausbauen, mit Konflikten aktiv, konstruktiv und lösungsorientiert umgehen können.

Inhalte

- wie Konflikte zu Chancen werden
- fünf Schlüssel der Konfliktfähigkeit
- Kommunikationstechniken kennen und nutzen lernen
- konstruktiv in Konflikten kommunizieren: Kritik geben und Kritik nehmen

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 210,- € pro Person/Tag inkl. MwSt., zzgl. Spesen

Führung / Persönlichkeits-/Teamentwicklung

Ideen entwickeln – Innovation fördern

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen der Wirtschaft und öffentlichen Verwaltungen sowie aus den Bereichen Produktmanagement, Kommunikation, Marketing und Vertrieb

Nutzen

Kreativitätstechniken für den Berufsalltag kennenlernen, mit denen Denkblockaden gebrochen, kreatives Potenzial freigesetzt und Besprechungen nachhaltiger werden können.

Eigene aktuelle Projekte ins Seminar mitbringen und mit innovativen Lösungsideen nach Hause gehen.

Inhalte

- Voraussetzungen für Kreativität
- Der kreative Prozess - Auflösen von Denkblockaden
- Mentale Aktivierung: Aspekte erfolgreicher Kreativitätsaktivierung
- Kreativitätstechniken und -übungen
- Der kreative Prozess in Besprechungen
- Bewertung von Ideen

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 210,- € pro Person/Tag inkl. MwSt., zzgl. Spesen

Führung

Fish!-Motivation

Zielgruppe

Projektleiter und Führungskräfte

Nutzen

Beziehungen in Teams werden durch die Einstellung der Mitarbeitenden geprägt. Der Nutzen des Fish!-Motivationsseminars besteht darin, angepasst auf die von den Teilnehmenden vorgestellten Rahmenbedingungen ein Arbeitsumfeld zu entwickeln, in dem Sie und Ihre Mitarbeiter mehr Energie, Begeisterung und Kreativität freisetzen können.

Inhalte

- Kurzvorstellung: die Fish!-Philosophie
- Der 1-Minuten-Manager
- vier Erfolgsfaktoren der Fish!-Motivation
- Fish! in der Teamentwicklung, Praxisbeispiele
- Kreativitätstechniken und Ideensammlung
- Fish!-Transfer in die Arbeitsumgebung der Teilnehmenden

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 210,- € pro Person/Tag inkl. MwSt., zzgl. Spesen

Persönlichkeitsentwicklung

Stress- und Burnoutprävention I

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte

Nutzen

Die positive Selbstbeeinflussung in Stresssituationen erhöhen und Stress leichter regulieren. Die Teilnehmer/innen betrachten Zusammenhänge der Stressregulierung zwischen individuellen Werten, Zielen und spezifischen Problemen.

Das Seminar beinhaltet zwei Ebenen: Selbsttest und praktische, direkt umsetzbare Übungen, mit denen Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität gesteigert werden können.

Inhalte

- Wechselwirkungen zwischen individuellen Werten, Zielen und spezifischen Problemen
- Leitsätze und ihre Bedeutung
- Selbsttest
- Einführung in Entspannungstechniken: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, mentales Training, Atemtechniken
- Transfer und Umsetzung in den Alltag

Dauer: 2 Tage, 9.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 420,- € pro Person/2 Tage inkl. MwSt., zzgl. Spesen

Gesundheitsvorsorge

Stress- und Burnoutprävention II - Segelboot

Zielgruppe

alle, die eine Verbindung zwischen Erholung und Vorsorge schaffen möchten.

Nutzen

In sicherer Atmosphäre, auf dem Segelboot und an Land, das eigene Denken, Handeln und Fühlen reflektieren. Auf systemische Weise Feedback erhalten und die eigene Balance stärken.

Innere Antreiber und Boykotteure erkennen und verstehen. Irritation als Chance für Neudefinition und Veränderung nutzen.

Inhalte

- Zeitmanagement und Rollenkonflikte
- Selbsttest
- Lösungsmöglichkeiten reflektieren
- Einführung in Entspannungstechniken: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, mentales Training, Atemtechniken
- Transfer und Umsetzung in den Alltag

Dauer: 2 Tage, 9.00 - 17.00 Uhr

Gruppengröße: 6 - 10 Personen

Kosten: 770,- € pro Person/Tag, in Radolfzell und auf dem Bodensee, Segelyacht: Seewiefke inkl. MwSt., Seminargetränke, Pausensnack, 2x Mittagessen

Gesundheitsvorsorge

Stress- und Burnoutprävention II – mit Ziegen

Zielgruppe

alle, die eine Verbindung zwischen Erholung und Vorsorge schaffen möchten.

Ablauf

Am Vormittag erleben Sie während einer kleinen ‚Wanderung‘ von ca. 6 km den traditionsträchtigen Hohentwiel bei Singen. Dabei lernen Sie die Persönlichkeit von Ziegen kennen. Neugierig, charmant, eigenwillig, anhänglich, herzlich und intelligent. Vieles von ihrem Wesen ist uns vertraut. Das Leben in der Herde, die Rangkämpfe, der Futterneid, die ungestüme Lebensenergie. Erfahrungsbasierte Übungen und eine Vesperpause lassen die Erholung schnell spürbar werden.

Vor der Pforte der Hohentwiel Festung genießen wir gemeinsam am offenen Grillfeuer die Mittagspause .

Am Nachmittag erfahren Sie von der wechselhaften Geschichte des Hohentwiels. Spüren die einstige Unbezwingbarkeit, die den Festungsberg mit seinen Verteidigungsmauern und Kasematten berühmt machten. In den verschiedenen Ebenen der Ruine können Sie unter professioneller Anleitung, mit Einzel- und Gruppenübungen Ihren Stress ab und mentale Leistung aufbauen.

Bei schönem Wetter bietet die historische Festungsanlage Weitblick der Superlative: von den sanften Hügeln des Hegaus in der einen Richtung über den Bodensee bis zur Gipfelkette der Schweizer Alpen in der anderen Richtung.

Die Teilnehmenden lernen

- die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist kennen
- wie sie allgemeine und persönliche Stressverstärker ‚entschärfen‘ können
- unterschiedliche Entspannungsübungen zur täglichen Stressbewältigung und zur mentalen Leistungssteigerung

Profitieren Sie von den positiven Veränderungen, die durch die Übungen bewirkt werden.

Dauer: 1 Tag, 9.30 - 18.00 Uhr

Gruppengröße: ab 5 Personen

Kosten: 220,- € pro Person/Tag,
inkl. MwSt, Pausensnack, mittags: gemeinsames Grillen

Gesundheitsvorsorge

Stress- und Burnoutprävention II – mit Eseln

Zielgruppe

alle, die eine Verbindung zwischen Erholung und Vorsorge schaffen möchten.

Inhalt

In der Natur sind Esel wie kleine Psychotherapeuten. Nervöse, ängstliche oder verletzte Tiere finden durch sie zu neuem Selbstvertrauen und Schutz. Ihre ruhige, sanfte, fürsorgliche und mitunter Lausbuben-hafte Art kann helfen, Lebensfreude und Spass aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen.

Lernen Sie unglaublich sympathische Esel mit großem Humor, schelmischem Wesen und Charakterfestigkeit bei Achtsamkeitsspaziergängen zur Stressprophylaxe und Burnoutprävention kennen.

- Achtsamkeitsübungen: aktive, reflexive Auseinandersetzung mit Wahrnehmungen
- in Kontakt kommen: was bedeutet das für mich?
- Führen und geführt werden: wie nehme ich mich wahr?
- Lösungsimpulse für reale Probleme aus dem Alltag finden
- Aufbau von Erfahrungswissen

Profitieren Sie von den positiven Veränderungen, die durch die Übungen bewirkt werden.

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.00 Uhr

Gruppengröße: ab 5 Personen

Kosten: 220,- € pro Person/Tag,
inkl. MwSt, Seminargetränke, 1 Vesper, abends: gemeinsames Grillen

Gesundheitsvorsorge

Stress- und Burnoutprävention II – mit Alpakas

Zielgruppe

alle, die eine Verbindung zwischen Erholung und Vorsorge schaffen möchten.

Inhalt

Lassen Sie sich vom sanften, zärtlichen, lebensfrohen und chronisch neugierigen Wesen der Alpakas verzaubern.

Alpakas sind sehr intelligente Tiere mit ausgeprägtem Verteidigungs- und Fluchtinstinkt. Wer sich auf die Tiere einlässt wird überrascht sein wie sie motivieren, versteckte Ressourcen also auch Emotionen wecken und zur Kommunikation anregen.

Die liebenswerten Alpakas haben viele Gesichter. Vom Angsthase zur anschmiegsamen Schmusekatze bis hin zum Draufgänger sind unzählige Eigenschaften vertreten.

Bei Gefahr stoßen sie einen Warnpfeiff aus, rennen jedoch nicht weg, sondern schätzen erst die Situation auf ihre Gefährlichkeit ein. Bevor sie spucken oder angreifen, was sehr selten gezielt gegen Menschen geht, warnen sie vor. Mit diesem Verhalten regeln sie auch die Rangordnung unter sich in der Alpaka-Herde.

Die Teilnehmenden lernen

- die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist kennen
- wie sie allgemeine und persönliche Stressverstärker ‚entschärfen‘ können
- unterschiedliche Entspannungsübungen zur täglichen Stressbewältigung und zur mentalen Leistungssteigerung

Profitieren Sie von den positiven Veränderungen, die durch die Übungen und das Erfahrungslernen mit Alpakas bewirkt werden.

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 17.00 Uhr

Gruppengröße: ab 5 Personen

Kosten: 220,- € pro Person/Tag,
inkl. MwSt, Seminargetränke, 2 Pausensnacks, 1 Mittagessen



Karin Pietzek

Entspannungspädagogin
Coach für Burnoutprävention, Supervision

T. +49 (0)7733 – 501 49 19

F. +49 (0)7733 - 501 49 18

k.pietzek@kybkom.de

Berater-, Coach- und Referenten-Profil

Auszug Weiterbildungen / Sonderkenntnisse

- Berufsbegleitendes Studium an Fachhochschulen und Universitäten
 - Kommunikationstraining
 - systemische Beratung
 - Konfliktmanagement
 - Persönlichkeits- und Teamentwicklung
 - Train the Trainer
 - Didaktik
- Fortbildungen in Psychologie und Tiefenpsychologie
- Fortbildungen in Techniken der Entspannungspädagogik
- arbeitsbegleitendes Coaching
- Mentoring und Aufbau/Einführung von Mentoring-Systemen

Themenübersicht / Seminar- und Beratungsschwerpunkte

- Betriebliches Gesundheitswesen: Entspannungspädagogik
- Stress- und Burnout-Prävention
- Erfahrungslernen mit Outdoor-Veranstaltungen
 - Fokus: Teamentwicklung, Stress- und Burnout-Prävention
- Kreativitätsentwicklung zur Ziel- und Lösungsfindung

Mein Dozentinnen- und Beraterinnen-Verständnis

Als Dozentin und Beraterin verstehe ich meine Aufgabe vor allem darin, die Praxiserfahrung und das vorhandene Wissen meiner Seminarteilnehmer und Kunden zu aktivieren und daraus individuelle und unternehmerisch erfolgreiche, positive Veränderungsprozesse anzustoßen.

Weitere Informationen über Karin Pietzek: <http://kybkom.de/das-team/>



Wolfgang Pietzek

Kommunikationstrainer
Fokus Teamentwicklung

T. +49 (0)7733 – 501 49 17

F. +49 (0)7733 - 501 49 18

w.pietzek@kybkom.de

Berater-, Kommunikationstrainer-Profil

Auszug Weiterbildungen / Sonderkenntnisse

- Berufsbegleitende Ausbildung
 - Kommunikationstraining
 - Supervision
 - Meditation
 - Teamentwicklung
 - Didaktik
- Fortbildungen in Psychologie

Themenübersicht / Seminar- und Beratungsschwerpunkte

- Teamentwicklung und Kommunikationsförderung in Teams
- Erfahrungslernen mit Outdoor-Veranstaltungen
Fokus: Teamentwicklung, Stress- und Burnout-Prävention

Kybkom Berater- Verständnis

Strategieberatung im betrieblichen Gesundheitswesen endet für uns nicht bei der Konzepterstellung sondern in der Umsetzungsbegleitung auf Augenhöhe mit unseren Kunden aller Hierarchieebenen.

Weitere Informationen über Karin Pietzek: <http://kybkom.de/das-team/>

KYBKOM
Jahnstr. 20
78234 Engen

07733 – 401 49 19

info@kybkom.de
<http://kybkom.de>

