

HanseBelt Workbench 2021: Resilienz – Familie – Team

WORKBENCH



Interaktive Seminare für den HanseBelt

Heike Löwensen, Trainerin für alle Fragen rund um Veränderung. Mit mir werden Sie zum Wandel-JA-Sager!

Seminartitel

So kommst Du innerlich stark und leistungsfähig durch die Krise.

Inhaltsbeschreibung

Wandel fordert uns heraus - auch beruflich. Und das schwächt uns. Wünschst Du Dir, in diesen Zeiten widerstandsfähiger zu sein, damit Du körperlich und psychisch gesund und leistungsfähig bleibst? Dann lass Dich von Deinen Resilienz-Schlüsseln leiten!

Wir alle haben sie in uns: Verhaltensweisen und Denkmuster, die uns helfen, stark durch Krisenzeiten zu gehen.

Wir alle können sie jederzeit trainieren und weiter ausbauen. Uns allen eröffnen sie einen wertvollen Schatz: ein Mehr an innerer Widerstandskraft.

In meinem Kurs nehmen wir diesen vielversprechenden Schlüsselbund in die Hand. Mit viel Austausch und leichten alltagstauglichen Übungen machen wir uns auf den Weg: hin zu mehr innerer Stärke.

Mein Credo

Wandel ist keine Sackgasse. Wir haben Werkzeuge an der Hand. Wenn wir sie nutzen, gehen wir aktiv und selbst-bewusst unseren Weg durch Veränderung.

www.wandelpfade.de



Britta Hörlyk, Kinder-, Jugend- und Elterncoach.

Seminartitel

Herausforderungen für Familien meistern – Mehr Ausgeglichenheit und Verständnis für Dich und Deine Lieben!

Inhaltsbeschreibung

Kinder und Eltern leiden in der aktuellen Zeit gleichermaßen, der ersehnte Zustand von Normalität und Sicherheit ist in weite Ferne gerückt. In meinem Kurs erfährst Du, wie Du mehr Entspannung in Dein angestregtes Familienleben bringst. Du verstehst und praktizierst, was Du selbst und Deine Kinder brauchen, um Stärke und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Mein Credo

Das Familienleben sollte von Leichtigkeit, Freude und Miteinander bestimmt sein. Mir ist es wichtig Eltern Methoden an die Hand zu geben, die ihnen helfen gelassener und zuversichtlicher zu werden, so dass sie ihren Kindern ein starkes, unterstützendes Gegenüber sein können. Umgang mit störenden Gefühlen und der Blick auf das Positive sind mir besonders wichtig.

www.rosia-coaching.de



ROSIA Coaching
Britta Hörlyk
Kinder- - Jugend und Elterncoach

**Martina Kobabe, Businesscoach- & -Trainerin für Kommunikation und Zusammenarbeit
– online und offline, Gründerin die.seminarlounge**

Seminartitel

Arbeiten in Jogginghose? Zusammenarbeit neu gedacht!

Inhaltsbeschreibung

Lerne eine Methode kennen, mit der es gelingt, auch auf Distanz im Team verbunden zu sein und effizient und wertschätzend zusammen zu arbeiten. Erhalte wertvolle Impulse, tausche Dich mit anderen aus und nimm einen konkreten Umsetzungsplan für Dich und Dein Team mit. Diese Themen erwarten Dich:

Die Methode kennenlernen: Themenzentrierte Interaktion digital übersetzt

Menschen verstehen: Effekte und Wirkmechanismen virtueller und hybrider Zusammenarbeit erkennen

Beweglich zusammenarbeiten: Zusammenhalt durch gemeinsame Projekte, Aufgaben, Erlebnisse erzeugen

Kommunikation gestalten: aufmerksam und geschickt mit passenden Medien kommunizieren

Entwicklungsphasen berücksichtigen: Phasen der Veränderung und Teamphasen verstehen

Erfolge feiern: Kreative Ideen als Ersatz für Betriebsfeier, Kaffeeautomatengespräch und Co. entwickeln

Mein Credo

Teamzusammenhalt trotz Homeoffice, online Zusammenarbeit und Kontaktbeschränkungen. Geht nicht wirklich? Geht doch! Durch ein Gleichgewicht zwischen Sachlichkeit, Gemeinschaftserlebnis und individueller Betroffenheit rücken Menschen in Teams zusammen. Auch digital!

www.companies-in-motion.de und www.dieseminarlounge.de



>companies *in motion*


HanseBelt

Termine (vor den Sommerferien)

Seminarreihe "Familie" (mit Britta)

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

18.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06.

Seminarreihe "Resilienz" (mit Heike)

Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr

19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06. / 16.06

Seminarreihe "Team" (mit Martina)

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06.

Termine (nach den Sommerferien)

Seminarreihe "Resilienz" (mit Heike)

Dienstag, 10.00 - 11.30 Uhr

17.08. / 24.08. / 31.08. / 07.09. / 14.09.

Seminarreihe "Team" (mit Martina)

Mittwoch, 10.00 - 11.30 Uhr

18.08. / 01.09. / 08.09. / 22.09. / 29.09

Seminarreihe "Familie" (mit Britta)

Donnerstag, 10.00 - 11.30 Uhr

19.08. / 26.08. / 02.09. / 09.09. / 16.09.

Teilnahmegebühren

Sonderkonditionen für HanseBelt Mitglieder

Je Seminarreihe 379,00 EUR zzgl. 19% MwSt. / Teilnehmer

Paketpreis (bei Buchung von allen drei Seminarreihen, personenunabhängig) 999,00 EUR zzgl. 19 % MwSt. / Seminarpaket

Preise für Nicht-Mitglieder

Je Seminarreihe 479,00 EUR zzgl. 19% MwSt. / Teilnehmer

Paketpreis (bei Buchung von allen drei Seminarreihen, personenunabhängig) 1.299,00 EUR zzgl. 19 % MwSt. / Seminarpaket

Voraussetzungen

- ✓ Stabile Internetleitung (Seminare werden über Zoom laufen)
- ✓ Laptop oder PC mit Webcam, Mikrofon und Lautsprecher
- ✓ Möglichst ungestörte Seminarumgebung
- ✓ Etwa 2,5 Stunden Zeit pro Woche (1,5 Stunden Live Online Seminar, 1 Stunde Reflexion + Umsetzungsplan)
- ✓ Mail Account
- ✓ Notizblock und Stift

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen* bitte mit folgenden Angaben an Susanne Köhler, koehler@hansebelt.de

- Name, Vorname
- Unternehmen
- Rechnungsanschrift
- Welches Seminar wird gebucht? Resilienz, Familie, Team, Seminarpaket

Anmeldeschluss ist zwei Tage vor Beginn der jeweiligen Seminarreihe. Sie erhalten nach erfolgreicher Anmeldung eine Teilnahmebestätigung und die Rechnung. Den Zugangslink zum jeweiligen Seminar erhalten Sie einen Tag vor Seminarbeginn per Mail.

Rücktrittsbedingungen

Bei kurzfristiger Stornierung werden die vollen Gebühren in Rechnung gestellt. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich. Mit der Anmeldung erkennen Sie die Rücktrittsbedingungen an.

*Mit der Anmeldung für diese Veranstaltung erteile ich meine Einwilligung, dass die angegebenen Daten durch den HanseBelt e. V. gemäß Datenschutzerklärung erhoben, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Ich bin mir bewusst, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann.