

Teamentwicklung

Resilienz & Souveräne Kommunikation im Arbeitsalltag

Miteinander souverän zu kommunizieren heißt sich selbst und andere zu respektieren.

Ein anspruchsvoller Arbeitsalltag fordert sowohl körperliche als auch mentale Ressourcen ein. Wir helfen Ihnen dabei Wege zu finden, Ressourcen besser zu nutzen, neue zu erschließen und dem Arbeitsalltag resilient zu begegnen.



Hands- On Wissenstransfer

- Stresssysteme verstehen und regulieren
- Ressourcenorientiert arbeiten
- Resilienzpoteziale identifizieren und aktivieren
- Konflikte erkennen und auflösen
- Gewaltfreie Kommunikationsstrategien anwenden



Tagesworkshop
09:00 bis 16:30 Uhr



im Unternehmen vor
Ort, online oder in
unseren Praxisräumen



Kursleitung durch
Expert:innen für
Psychotherapie und
Executive Coaching

» Die Coaches:

- vermitteln relevante Wissensinhalte klar und verständlich
- stellen alltagstaugliche Methoden zur Stressbewältigung vor
- erarbeiten konkret nutzbare Strategien für den Berufsalltag
- begleiten Diskussionen und Gruppendynamiken mit Expertise und Feingefühl

» Die Teilnehmenden:

- lernen sich selbst und Ihre Mitarbeitenden besser zu verstehen
- entwickeln ein Repertoire für klar umsetzbare Methoden, um ihren Arbeitsalltag souveräner und nachhaltiger zu meistern
- legen die Basis für Klarheit, Vorhersehbarkeit und Konfliktvermeidung



Praxis Lübberding &
Kolleg:innen
info@coachingluebberding.de
+49 (0)40 238302620
coachingluebberding.de

Hoher Praxisbezug durch Rollenspiel und Live-Feedback

2er-Intensivgruppen:

Teilnehmer:in üben aktiv die Rolle der Führungskraft und erleben die Perspektive des Mitarbeiters

Plenum-Übungen:

Live-Feedback in praxisnahen Übungen inkl. Verhaltensalternativen durch die Coaches

Transfer-Session:

Sammeln von Best Practices für den direkten Alltagstransfer



psychologisch fundiert



evidenzbasiert



persönlich wirksam



praxisnah