

Beratung

Weiterbildung

Entwicklung

f o x x u
counselling | training

www.foxxu.de



1. Trainings für Gruppen und Einzelpersonen

Alle Trainings werden aufgrund unseres Selbstverständnisses individuell auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten.

Es lassen sich verschiedene Trainingsbausteine auch sehr gut mit unterschiedlichen Schwerpunkten kombinieren.

Wir bieten Ihnen Trainings zu folgenden Themen an:

- Stressmanagement
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement für Menschen mit Doppelbelastung (Vereinbarkeit von Familie und Beruf)
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Mitarbeiteransprache: Führung und Motivation der MitarbeiterInnen
- Teamentwicklung
- Zeitmanagement

Wir arbeiten mit verschiedenen Trainingsformen:

- Erfahrungsintensive Verhaltenstrainings in Präsenzworkshops
- Moderation von Life-Online Trainings – in Kombination mit Präsenzworkshops
- Tele-Tutoring als individuelle Praxis-Begleitung von Lern-Transfer-Prozessen
- Videofeedback



Stressmanagement Training

Stress. Ein Phänomen unseres modernen Alltags. Aber Stress gab es schon immer und wird es immer geben. Ihn abzuschaffen ist unmöglich und unsinnig, denn Stress ist auch überlebenswichtig.

In unseren Trainings erlernen die TeilnehmerInnen das Erkennen von Stress und den richtigen Umgang damit.

Inhalte des Trainings z. B.:

Analyse der persönlichen Stressauslöser
Analyse der persönlichen Stressreaktionen
Vorstellung verschiedener Stressmodelle

Umgang mit Stress:
Erlernen verschiedener Methoden

Erlernen verschiedener Entspannungstechniken (Autogenes Training, Phantasie Reisen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen)

Umsetzung im Alltag:
Was passt zu mir?
Was passt in meinen privaten und beruflichen Alltag?



Selbstmanagement Training

„Eine schlechte Angewohnheit kann man nicht einfach aus dem Fenster werfen: Man muss sie die Treppe hinunterprügeln, Stufe für Stufe.“ (Mark Twain). Laut J. Corssen ist „Selbstmanagement persönliche Software-Entwicklung“.

Für uns ist Selbstmanagement ein kontinuierlicher Entwicklungsprozess der eigenen Persönlichkeit:

Zu mehr Selbstständigkeit, Kreativität, Effektivität, Zufriedenheit und innerem Gleichgewicht. Wir unterstützen Sie bei diesem Entwicklungsprozess.

Inhalte des Trainings z. B.:

Was bedeutet Selbstmanagement?
Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen, Selbst-Verantwortung, Selbst-Überwindung, Selbst-Regulierung
Lebensmotive:
Was im Leben ist mir eigentlich wichtig?
Visionen:
Wo soll mein Leben hingehen?
Lebensziele:
Wie komme ich meinen Visionen näher?
Welche Schritte muss ich gehen?
Welche Hindernisse erwarten mich?
Meine persönlichen Stärken und Schwächen erkennen und richtig damit umgehen
Abgrenzen: Nein-Sagen



Zeitmanagement Training

„Es genügt schon lange nicht mehr mit der Zeit zu gehen. Man muss mit ihr joggen“ (Bernhard Wicki)

Stress- und Selbstmanagement sind die Grundlagen, um ein gutes Zeitmanagement zu entwickeln. Ein erster Schritt im veränderten Umgang mit der Zeit ist, die Antwort auf die Frage zu finden:

Was tue ich denn mit der gewonnenen Zeit?

Stunden können wir Ihnen keine schenken, aber Techniken lehren, die Ihnen helfen, Ihre Zeit besser zu managen.

Inhalte der Trainings z. B.:

Analyse:
Womit verbringe ich eigentlich meinen Tag?
Was sind meine Zeitfresser?
Wie plane ich meine Zeit?
Wie führe ich ein Zeitprotokoll?
Zeitplanung anhand der ALPEN-Methode
Strategien, um sich Zeit zu verschaffen:
Delegieren, eliminieren, rationalisieren, verschieben
Priorisieren von Aufgaben
Zeitplanung mit Hilfe von Zeitplanbüchern

2. Counselling

bedeutet Initiierung, Steuerung, Begleitung und Kontrolle von individuellen und organisatorischen Veränderungsprozessen. Counselling betrachten wir als individuelle Beratung des Einzelnen, der Gruppe oder des gesamten Teams in Problemsituationen und in Entwicklungsprozessen. Den Veränderungsprozess gliedern wir bei Einzelsettings oder Gruppentrainings in:

- Analyse der Problemsituation
- Sammlung von Problemlösungsstrategien
- Gemeinsame Auswahl passender Strategien
- Transfer in den beruflichen oder privaten Alltag
- Festigung neuer Denk- und Handlungsweise

Wir übernehmen für Sie die Rolle des Ratgebers und Wegbereiters für kreative Lösungen.



HINWEIS: Alle Counsellingprozesse bieten wir nicht nur in Präsenz- sondern auch als Onlineberatung an.

3. Mediation

In jedem Konflikt liegt Potential für Veränderungen.

Innerhalb eines Unternehmens bestehen häufig Konflikte, die entweder unterschwellig oder offensichtlich zu einer Störung des Arbeitsverhältnisses oder der Zusammenarbeit führen.

Dadurch entstehen Kosten durch ineffiziente Abläufe bis hin zu teuren und langwierigen Gerichtsprozessen

Durch einen Mediator von außen lassen sich festgefahrene Konflikte so lösen, dass für alle Beteiligten eine WIN-WIN-Situation entsteht.



Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Fühlen Sie sich als berufstätige Mutter oder Vater auch manchmal wie die Käsescheibe auf dem Sandwich? Eingeklemmt zwischen Beruf und Familie. Alle stellen Erwartungen an Sie, keiner werden Sie gerecht? Wir wollen Ihnen mit Hilfe dieses Trainings Methoden an die Hand geben, sowohl mehr Struktur in den Familienalltag zu bekommen, als auch mehr Entlastung im Berufsalltag zu erlangen.

Wir helfen Ihnen, Ihrem Berufs- und Familienmanagement, also Ihrem persönlichen Selbstmanagement ein Gesicht zu verleihen.



Teambuilding Teamentwicklung

Teamentwicklung bedeutet: gemeinsam arbeiten, gemeinsam lernen, gemeinsam Ideen entwickeln, von der Stärke der Gruppe profitieren, sich auf Nähe und Offenheit einlassen, kreativer Ideenfluss...

Doch wie wird man vom ICH zum WIR? Geht das automatisch? Muss das funktionieren, weil es so verordnet wird?

Teamentwicklung ist ein Prozess, der Stärken bündelt um einen Weg gemeinsam zu gehen. Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung!



Mitarbeiteransprache, Führung und Motivation

Sie wollen Führungskraft werden, aber Ihnen fehlen die notwendigen Werkzeuge?

Wir entwickeln mit Ihnen als Nachwuchsführungskraft Kompetenzen und Methoden im Umgang mit MitarbeiterInnen.

Kennen Sie die Motive Ihrer MitarbeiterInnen? Oder bedeutet für Sie Motivation: Belohnung?

Lernen Sie die Motive Ihrer MitarbeiterInnen kennen und fördern Sie diese in Ihrem Entwicklungsprozess. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Führungsstil und an welchem Punkt Mitarbeiter-Motivation bei jedem Einzelnen ansetzen kann.

Inhalte des Trainings z. B.:

Motivation, was ist das eigentlich?
Möglichkeiten der Mitarbeiter-Motivation
Analyse des eigenen Führungsstils
Der situationsorientierte Führungsstil
Motivierende Mitarbeitergespräche mit Videoanalyse



Kommunikation, Gesprächsführung, Körpersprache

Die Sprache ist die Quelle unerschöpflicher Missverständnisse. Aus diesen Missverständnissen entstehen Konflikte, entsteht Stress und oftmals leidet die Qualität der Arbeit oder auch die Zusammenarbeit im Team.

Wir geben Ihnen Techniken an die Hand, Ihr Gesprächsverhalten zu verbessern, Ihre Gespräche besser zu strukturieren und Besprechungen effizienter zu gestalten.

Davor steht immer die Analyse des persönlichen Verhaltens im Gespräch. In Videosequenzen lassen sich Kommunikationsstörungen entlarven und mit verschiedenen Übungen verbessern Sie Ihr Kommunikationsverhalten.

Als Ergebnis garantieren wir Ihnen ein verändertes, selbstsichereres Auftreten in Gesprächen aller Art.

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen oder Ihren MitarbeiterInnen individuelle Lösungswege.



"Das Leben ist kein schöner, gerader Gang, den wir ungehindert frei durchschreiten, sondern ein Labyrinth aus Korridoren, durch die wir uns unseren Weg zu bahnen haben, verirrt und verwirrt und immer aufs Neue in den Sackgassen gefangen..." (A.J. Cronin)

Dipl. Päd. Ute Fuchs

Freiberufliche Trainerin in
Personalentwicklung und Verhaltenstraining

Beratung (Counselling, Mediation)

Einzelpersonen und Kleingruppen
Life-Online Moderationen
Beratungs- und Lernprozesse in elektronischen
Kommunikationsumgebungen

Trainings

Verhaltenstrainings in Präsenzworkshops
Moderation von Life-Online Trainings
Tele-Tutoring als individuelle Praxis-Begleitung

Personalentwicklung

Assessment Centers
Interviews zur Personaldiagnostik

Pädagogische Konzepte

Planung und Konzeption von Blended Learning Programmen

**Für weitere Informationen stehe ich gerne
zur Verfügung.**

Termine der verschiedenen Beratungsgruppen, Kosten,
weiterführende Seminare und Trainings, erhalten Sie unter:

foxxu counselling & training

Ute Fuchs (Dipl. Päd./ Counsellor)

Robert-Kirchhoff-Str. 7 | 97076 Würzburg

Telefon 0931/207 22 55 | Fax 0931/207 22 56

Mobil 0178/3369102 | E-Mail: info@foxxu.de

www.foxxu.de

Kunden / Referenzen

Audi AG

BSH Akademie Münche, Dillingen, Neustadt

Deutsche Telekom AG

EDEKA Südwest

EURO Akademie, Tauberbischofsheim

Evangelische Fachakademie für Sozialpädagogik Schweinfurt

Fachhochschule Schloß Hohenfels

FIM Neues Lernen, Universität Erlangen-Nürnberg

K&U Bäckereien

NEFF

Verbund Ingenieur Qualifizierung

foxxu
counselling | training

www.foxxu.de

