April 2025

DGGP
Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.

Sehr geehrte Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.,
sehr geehrte Nicht-Mitglieder, die Sie Interesse an den Seminaren haben,

Sie erhalten auf den nächsten Seiten eine Übersicht über zusätzliche Seminare unserer Dozentinnen und Dozenten, die Sie zur Vertiefung Ihrer Kenntnisse besuchen können. Selbstverständlich können alle Interessenten teilnehmen, ob Mitglied der DGGP e.V. oder nicht, wichtig ist lediglich der Eingang Ihrer Anmeldung. Eine Bevorzugung der Mitglieder bei der Vergabe der Seminarplätze gibt es nicht, Mitglieder zahlen oftmals lediglich eine geringere Gebühr. Diese Seminare sind Praxis- und Fortbildungsveranstaltungen und werden vom jeweiligen Veranstalter bescheinigt.

Auf der letzten Seite dieser umfangreichen Seminarübersicht finden Sie ein allgemeines Anmeldeformular für die Teilnahme zu einem oder mehreren Seminaren. Bitte wenden Sie sich direkt an die jeweilige Dozentin oder den jeweiligen Dozenten als Veranstalter, wenn Sie Fragen zu den Seminaren dieser Liste haben sollten.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Jürgen Obst

Allgemeine Seminare

Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
05.04.25	**Präsenzseminar: Geschäftsmodell-entwicklung für Gründer und Selbständige in therapeutischen Berufen** 09:00 - 17:00 Uhr Min. 10 TN, max. 12 TN	**Jutta Luppertz** Dipl.-Betriebswirtin Mobil: 0177 / 6852427 Mail: kontakt@juttaluppertz.de Internet: www.juttaluppertz.de Vor den Siebenburgen 53 50676 Köln **Veranstaltungsort:** Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln www.buergerhausstollwerck.de	119,-	Wie weckt ihr Praxisauftritt das Interesse potentieller Arbeitnehmer? Wie wird Ihre Dienstleistung sichtbar für Kunden? Wie positionieren Sie sich erfolgreich am Markt? Der der digitale Praxisauftritt hat heute mehr Aufgaben, als eine Visitenkarte zu sein. Themen wie Positionierung, Digitalisierung und Kundenbindung finden ebenfalls Einzug in das Seminar. Wo stehen Sie? Wir werden das geplante oder vorhandene Geschäftsmodell visuell auf einem DIN A0-Papier abbilden. Dabei profitieren Sie von der übersichtlichen und strukturierten Abbildung. Wo soll es hingehen? Dabei spielen die berufliche Vision, das Wertangebot und die eigenen Werte eine besondere Rolle. Netzwerken inklusive!
23.04.25	**Online-Seminar über Zoom: „Das kleine 1x1: Basiswissen Steuerrecht für Jungunternehmer“** 18:00 - 20:00 Uhr Max. 15 TN Vorkenntnisse nicht erforderlich	**Stephanie Struck** Dipl.-Finanzwirtin, Betriebsprüferin, sowie psychologische-, Paar- und systemische Beraterin Mobil: 0176 / 6125 4646 E-Mail: Beratung.Struck@gmx.de (Anmeldung per Mail) Ostpreußenstr. 26 26919 Brake	75,-	Schon wenn du das Wort Steuern nur hörst, gerätst du unter Druck und hast das Gefühl nichts zu verstehen? Als Unternehmer solltest du dich jedoch mit Deiner eigenen Firma und Deinen Zahlen gut auskennen. Das Seminar bietet leicht verständliches Basiswissen und viele kleine praktische Fallbeispiele zu den Themen: ▪ Meine Firma verstehen lernen ▪ Worauf muss ich steuerlich achten? ▪ Was kann ich von der Steuer absetzen? ▪ Ermittlung von Bürokosten Miete / Pacht ▪ Ermittlung von Abschreibungen (AfA) ▪ Absetzung von Büromaterial, Fortbildungen, Literatur, Porto, Telefon, Bankgebühren, Fahrtkosten, Anzeigen, Homepage ▪ Zeitpunkt von Einnahmen und Ausgaben ▪ Aufbewahrung von Belegen, Verträgen Im Nachgang an das Seminar gibt es ein Skript zum Nachlesen.
25.04.25	**Zoom-Webinar „International erfolgreich kommunizieren“** 18:00 - 22: 00 Uhr Min. 5 TN **Anmeldeschluss: 11.04.25**	**Maik Lange** Psych. Berater, interkultureller Coach & Resilienztrainer Mobil: 0157 / 53243670 E-Mail: maik@maik-lange.com Internet: www.maik-lange.com Bonner Str. 526H 50968 Köln	45,-	Die Fähigkeit, in einem internationalen Kontext erfolgreich kommunizieren zu können, gehört im Zeitalter von Globalisierung, Migration und vernetzter Welt zu den wesentlichen Erfolgsfaktoren. Nicht nur die Sprache, auch die Werte, Wahrnehmungen, Gesten und Mimik sowie unterschiedliche Spielregeln der Gesprächsführung können sich erheblich unterscheiden. Aber sind wir uns dessen immer bewusst? Machen wir uns regelmäßig klar, dass unser Gegenüber einen ganz anderen kulturellen Hintergrund, andere Regeln und Traditionen mitbringt, andere Vorstellungen vertritt, die auch seine Kommunikationsmuster, sein Denken und Handeln bestimmen? Und welche sind das? In dem Webinar zeige ich auf, warum und wie unterschiedlich Menschen kulturgeprägt denken, handeln und kommunizieren, welche Herausforderungen bei der interkulturellen Begegnung auftreten und wie diesen konstruktiv begegnet werden können.

06.05.25	**Online-Seminar über Zoom: „Ordnungsgemäße Rechnungslegung und USt“** 17:30 - 19:00 Uhr Max. 15 TN Vorkenntnisse nicht erforderlich	**Stephanie Struck** Dipl.-Finanzwirtin, Betriebsprüferin, sowie psychologische-, Paar- und systemische Beraterin Mobil: 0176 / 6125 4646 E-Mail: Beratung.Struck@gmx.de (Anmeldung per Mail) Ostpreußenstr. 26 26919 Brake	55,-	Sobald du unternehmerisch tätig bist, wirst du Rechnungen an Deine Klienten schreiben. Von Anfang an solltest du alle notwendigen Voraussetzungen kennen und die Ordnungsmäßigkeit deiner Rechnungen gewährleisten. Das Seminar bietet Dir eine gute Grundlage zu den Themen: ▪ Was ist eine Rechnung? ▪ Unterschied Angebot und Rechnung ▪ Zeitpunkt der Rechnungserstellung ▪ Überprüfung des Zahlungseinganges ▪ Voraussetzungen an eine ordentliche Rechnung ▪ Pflichtangaben einer Rechnung ▪ Besonderheit Kleinunternehmer § 19 UStG ▪ Was muss ich tun, wenn ich eine Rechnung falsch schreibe? ▪ Brutto und Nettoumsatz ▪ Angabe von Steuerbefreiungen auf Rechnungen ▪ E-Rechnungen ab 2025 Im Nachgang an das Seminar gibt es ein Skript zum Nachlesen.
07.05.25	**Webinar: Was Sie schon immer über Website & Co. wissen wollten** 19:00 - 21:00 Uhr Min. 5 TN	**Heidrun Peschen** PR-und Marketingberaterin Expertin für die Gesundheitsbranche Tel.: 08061 / 9372728 Mobil: 0170 / 3286565 Ellmosen 56g 83043 Bad Aibling **Sabine Schmidt-Malaj** Grafik-Designerin Expertin für die Gesundheitsbranche Tel: 08851 / 6157605 Mobil: 0179 / 2113813 Kirchstraße 21 82444 Schlehdorf **Anmeldungen per E-Mail an:** post@wie-geht-marketing.de Internet: www.wie-geht-marketing.de	79,- .	Ob Sie Ihre bestehende Website verbessern wollen oder noch keinen Webauftritt haben und ganz am Anfang stehen – in diesem Webinar können Sie sich von Marketingexpertinnen inspirieren lassen. Mit den zwei Impulsvorträgen einerseits aus Marketing- und Textsicht, andererseits vom visuellen Standpunkt aus geben wir Denkanstöße, worauf Sie bei der Umsetzung oder Überarbeitung Ihres Webauftritts achten sollten. **Ihr Nutzen – in diesem Webinar lernen Sie anhand von zahlreichen Beispielen:** ▪ Sie lernen die **6 Erfolgskriterien von gutem Website-Content** kennen. ▪ Verschaffen Sie sich schnell Klarheit über die Stärken und Schwächen Ihres Website-Contents oder Ihrer Ideen dafür. ▪ Erkennen Sie, was Ihrer Website noch fehlt. ▪ 3 Insider-Tipps für Ihr Webdesign (Weniger ist mehr – Struktur und optische Klarheit / So punkten Sie mit einer individuellen und aussagekräftigen Bildsprache / Wichtig: die (funktions-)technische Aktualität Ihrer Website) Anhand von etlichen **Beispielen** lernen Sie, was aussagekräftigen Content und gutes und kraftvolles Webdesign ausmacht! Die Tipps sind **praxisnah**, verständlich und sofort auf Ihre eigene Website übertragbar. Anschließend können Sie im Chat alles fragen, was Sie schon immer über Ihren Online-Auftritt wissen wollten. Wir beantworten Ihre Fragen live im Webinar. Anmeldeschluss: 02.05.25, inkl. Handout und Aufzeichnung (steht 1 Monat zur Verfügung)
09.05.25	**Zoom-Webinar „Innere Stärke und Gelassenheit – Wie wir von anderen Kulturen lernen können!“** 19:00 - 22:00 Uhr Min. 5 TN	**Maik Lange** Psych. Berater, interkultureller Coach & Resilienztrainer Mobil: 0157 / 53243670 E-Mail: maik@maik-lange.com Internet: www.maik-lange.com Bonner Str. 526H 50968 Köln	35,-	Kennen Sie „Lagom“, „Ikigai“ oder „Ubuntu“? In diesem Seminar erkunden wir Weisheiten, Philosophien und Praktiken anderer Kulturen und wie diese helfen können, konstruktiv mit Stress, Krisen oder Überforderung umzugehen. Wo und warum leben die glücklichsten Menschen? Warum gelingt es Menschen in anderen Kulturen, auch in schwierigsten Lebenssituationen Gelassenheit zu bewahren? Das Seminar bietet spannende Einblicke und Perspektiven, wie wir von anderen Kulturen lernen können, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und inneren Frieden zu bewahren. Anmeldeschluss: 02.05.25
12.05.25	**Online-Seminar über Zoom: „Meine eigene Anlage EÜR erstellen“** 18:00 - 20:00 Uhr Max. 10 TN Zielgruppe: Kleinunternehmer; steuerliche Grundkenntnisse sind von Vorteil.	**Stephanie Struck** Dipl.-Finanzwirtin, Betriebsprüferin, sowie psychologische-, Paar- und systemische Beraterin Mobil: 0176 / 6125 4646 E-Mail: Beratung.Struck@gmx.de (Anmeldung per Mail) Ostpreußenstr. 26 26919 Brake	145,-	Du möchtest als Kleinunternehmer in der Lage sein Deine eigene Gewinnermittlung und Deine eigene Anlage EÜR zu erstellen? Das verstehe ich gut, denn du kannst an dieser Stelle sehr viel Geld sparen. Das Seminar bietet Dir eine leicht verständliche Anleitung, Erläuterung und ein praktisches Beispiel an Hand einer Excel Tabelle zu den Themen: ▪ Rechtliches zu Gewinnermittlungen ▪ Die Anlage EÜR 2024 ▪ Die wichtigsten Kennziffern ▪ Wie erstelle ich eine Gewinnermittlung? ▪ Arbeiten mit einer Excel Tabelle, Beispiel ▪ Abgabe einer Anlage EÜR und Fristen ▪ Was muss ich tun, wenn meine Anlage falsch ist? Im Nachgang an das Seminar gibt es ein Skript zum Nachlesen.
04.06.25 03.09.25 03.12.25	**Online-Workshop über Zoom: Ganzheitliche Buchhaltung - keine Angst vor dem Finanzamt** 19:00 - 20:30 Uhr (jeweils abgeschlossenes Einzelwebinar)	**Katrin Mühling** Körper-Energie-Therapeutin Steuerfachwirtin Tel.: 02302 / 2020954 Mobil: 0171/ 6455431 E-Mail: katrin-muehling@t-online.de Bommerfelder Ring 9 58452 Witten	49,-	Wir kennen das alle von der jährlichen Steuererklärung: Die nötigen Belege haben wir in irgendeiner Schublade oder auf einem Stapel, der immer größer wird. Wenn wir uns selbständig machen, dann wird der Stapel immer größer und mit ihm die Angst, dem ganzen Herr zu werden und Ordnung darein zu bringen. Mit meiner jahrzehntelangen Erfahrung im Steuerbüro möchte ich dir gerne zeigen, wie du von der Ablage bis zum fertigen Monats- und Jahresabschluss eigenständig und mit Freude eine korrekte Buchhaltung selbst machen kannst. Wir werfen auch gemeinsam einen Blick auf deine Blockaden und auf deine Stärken, damit du stressfrei deine Buchhaltung selbständig in den Griff bekommst.

- Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Seite. -

Themenbereich Prävention und Gesundheitsförderung

Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
08.05.25	**Online-Seminar über Zoom: Kräuterwanderung: Planung und Organisation** 18:30 - 20:30 Uhr	**Heike Deiters** Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630 **Anmeldungen nur per E-Mail an** info@ernährungsberatung-deiters.de **Internet:** www.ernährungsberatung-deiters.de	45,-	Kräuterwanderungen sind sehr beliebt. Immer mehr Menschen interessieren sich für Wildpflanzen zur Verwendung in der Kräuterküche als auch zur Anwendung als Heilpflanze. In diesem Praxis-Seminar tragen wir zusammen was für die Planung und Organisation einer Kräuterwanderung zu beachten ist. Nicht nur die Route und Vegetation sind dabei wichtig. Es sollten auch alle Sinne angesprochen werden, die zu einem echten Naturerlebnis werden zu lassen. Ihre Teilnehmenden werden anschließend vermeintliche Unkräuter mit anderen Augen betrachten. Gemeinsam machen wir Ihre Kräuterwanderung zu einem Highlight. Die Seminarunterlagen umfassen eine Planungshilfe und Checkliste zur Durchführung.
17.05.25	**Online-Seminar über Zoom: Fit und gesund im Alter** 09:00 - 13:00 Uhr	**Heike Deiters** Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630 **Anmeldungen nur per E-Mail an** info@ernährungsberatung-deiters.de **Internet:** www.ernährungsberatung-deiters.de	100,-	Die Menschen werden heute älter, aber die gesunde und aktive Phase verlängert sich nicht gleichermaßen. Nach Schätzungen der Altersforschung sind nur 25 % der Art und Weise, wie wir altern, genetisch festgelegt. Wir haben also eine Chance von 75 % Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit zunehmen. Nutzen wir dieses Potenzial und unterstützen wir möglichst viele Menschen dabei, ihren Lebensstil positiv zu gestalten. Wir betrachten wissenschaftliche Erkenntnisse zur Altersforschung in Bezug auf psychologischer, physiologischer und sozialer Ebene. Ziel ist es, körperliche und geistige Alterungsprozesse aufzuhalten und so in Freude unabhängig und eigenständig das Alter zu gestalten. **Sie erhalten viele praktische Tipps, um Vorträge und Workshops in Unternehmen, Volkshochschulen und Familienbildungsstätten anzubieten.**
21.05.25 17.12.25	**Webinar: „Kennen Sie ihre Bedürfnisse und Grenzen und können Sie gut NEIN sagen?“** 19:00 - 20:00 Uhr (jeweils abgeschlossenes Einzelwebinar)	**Tanja Heisele** Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: t.heisele@compasaluta.de Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	17,-	Im Alltag fällt es uns oft schwer, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und wir gehen über unsere Grenzen. Nein zu sagen, fällt uns nicht leicht. In diesem Webinar erfahren Sie: ▪ Was sind unsere Bedürfnisse? ▪ Die eigene Wahrnehmung im Alltag stärken ▪ Die eigenen Grenzen setzen, erkennen und verteidigen ▪ Die Kunst des freundlichen NEINsagens ▪ Ein gesunder Egoismus muss sein
21.06.25 08.11.25	**Webinar in MS-Teams: Prävention Burnout – BGM** 09:30 - 17:30 Uhr (inkl. 1 Stunde Mittagspause) (Einzelne Termine bauen nicht aufeinander auf, sondern orientieren sich neben einem fundierten Grundgerüst an den Bedürfnissen der TN)	**Birgit Lena Christopheri M.A.** Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin Disability Managerin (CDMP) Entspannungspädagogin (BTB) Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK) Tel.: 02672 / 1894 Mobil: 0170 / 9235797 E-Mail: birgit.christopheri@googlemail.com Görresstr. 63 56254 Müden/Mosel	145,-	Das Webinar ist mit interessanten Beispielen aus langjähriger Praxiserfahrung gestaltet und bietet darüber hinaus Gelegenheit, Anregungen der Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer gerne ergänzend einzubinden: ▪ Wissenschaftliche Grundlagen ▪ Klassifizierung ICD 10/11 ▪ 12-Phasen-Modell nach Freudenberger ▪ Resilienz ▪ Prävention ▪ Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) mit den 3 Säulen Betrieblicher Arbeitsschutz Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ▪ Kollegiale Fallberatung ▪ Entspannungsmethoden ▪ Selbsttest Burnout ▪ Praxiserfahrung(en) nach Themenschwerpunkt(en) **Ergänzender Hinweis:** Das hier vorgestellte Webinar bereichert darüber hinaus inhaltlich die Praxisseminare PMR und AT 1-3, die im Rahmen der Ausbildung zum Entspannungspädagogen / zur Entspannungspädagogin erfolgen.
25.06.25 28.08.25 04.11.25	**Online-Seminar via Zoom: Burnout-Prävention** 17:30 - 20:30 Uhr (jeweils abgeschlossene Einzelseminare)	**Tanja Galler** Zertifizierte psychologische & systemische Beraterin und Burnout-Prävention Mobil: 0178 / 8885861 Internet: www.ich-werkstatt.me Anmeldung bitte über E-Mail: tg@ich-werkstatt.me	49,-	Burnout ist ein ernstzunehmendes Problem, das immer mehr Menschen betrifft. Burnout ist nicht nur eine persönliche Herausforderung, sondern auch ein ernstzunehmendes Problem für Unternehmen und unsere Gesellschaft. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ursachen und Symptome von Burnout erkennen vorbeugen und Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit stärken können. ▪ **Die Ursachen von Burnout**: Wir beleuchten die psychologischen, physischen und sozialen Faktoren, die zu Burnout führen können. ▪ **Stressmanagement-Techniken**: Sie lernen verschiedene Techniken kennen, um Stress abzubauen und Ihre innere Ruhe wiederzufinden, wie z.B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsmeditation. ▪ **Work-Life-Balance**: Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine gesunde Balance zwischen Beruf und Privatleben finden und Ihre Freizeit bewusst gestalten können. ▪ **Gesunde Ernährung und Bewegung**: Sie erfahren, wie eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu mehr Energie und Wohlbefinden beitragen. ▪ **Kommunikation und Konfliktlösung**: Wir vermitteln Ihnen effektive Kommunikationsstrategien, um Konflikte konstruktiv zu lösen und Ihre Beziehungen zu stärken.

- Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Seite. -

25.06.25	**Webinar: Zeitmanagement – der Wunsch nach mehr Zeit!** 19:00 - 20:00 Uhr	**Tanja Heisele** Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: t.heisele@compasaluta.de Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	17,-	Kennen Sie das auch? Die To-Do-Liste wird immer länger. Und die Zeit gefühlt immer kürzer. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihre Zeit effektiver nutzen können mit den folgenden Bausteinen: ▪ Was hat das Zeitmanagement mit meinem Biorhythmus zu tun? ▪ Methoden des Zeitmanagements ▪ Prioritäten setzen ▪ Versteckte Zeitfresser im Alltag ▪ Zeitmanagement im Home-Office ▪ Nutzen des Zeitmanagements
26.06.25	**Online-Seminar über Zoom: Risiko Fettleber** 18:30 - 20:30 Uhr	**Heike Deiters** Ernährungs- und Gesundheitsberatung Tel.: 05129 / 6929828 Mobil: 0174 / 6762630 **Anmeldungen nur per E-Mail an** info@ernährungsberatung-deiters.de **Internet:** www.ernährungsberatung-deiters.de	45,-	Ständig müde und unkonzentriert - schon mal an die Leber gedacht? Die Leber leidet still. Das Risiko Fettleber wird häufig unterschätzt, bis sich erste Beschwerden einstellen oder der Laborbefund alarmierende Werte anzeigt. Eine alkoholische und auch nicht alkoholische Fettleber führt zur Einbuße der Lebensqualität und Lebenserwartung. Ziele im Beratungsprozess: ▪ Motivation und Einsicht zur Veränderung ▪ Zielfestlegung ▪ Nahrungsmenge, Lebensmittelauswahl und Ernährungsgewohnheiten ▪ Genussmittelkonsum ▪ Dauerhafte Lebensstiländerung Bereits Jugendliche und auch schlanke Menschen sind aufgrund einer ungünstigen Lebensmittelauswahl oder erhöhtem Genussmittelkonsum davon betroffen. **Ein wichtiger Schwerpunkt für die Aufklärung und Präventionsarbeit.**
28.06.25	**Webinar über Zoom: Stress lass nach! – Effektiv und gelassen im Alltag** 09:00 - 15:00 Uhr	**Dr. paed. Hilka Labs-Dambach** Pädagogin, Systemische Beraterin, Resilienztrainerin Mobil: 0179 / 4701600 E-Mail: info@praxis-labs.de Internet: www.praxis-labs.de Rheintalstraße 2 68723 Schwetzingen	120,-	Deine Welt steht oft Kopf? Macht nichts! Alles eine Frage der Perspektive! Du änderst einfach den Blickwinkel: Stelle dich auch kurz auf den Kopf und sehe deine Welt aus einer anderen Sicht! Finde heraus, wie du achtsamer mit dir umgehst, ein positives Mindset entwickelst, und dadurch im Alltag gelassener bleibst. Werde dir darüber bewusst, welche Dinge dich persönlich hemmen und mache dir klar, welche Ziele du wirklich und effektiv verfolgen möchtest. Dieses Seminar zeigt dir, wie man sein Glück (wieder) selbst in die Hand nimmt und wie man schwierigen Situationen resilient und lösungsorientiert begegnet. Erkenne – für dich persönlich oder deine KlientInnen – welche Resilienzfaktoren bereits gut ausgeprägt sind und welche gestärkt werden sollten. **Resilienzförderung** findet u. a. in folgenden Bereichen Anwendung: **Pädagogische / Psychologische / Systemische Beratung, Gesundheitsprävention, Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung**. **Hinweis**: Das Webinar hat einen hohen Selbsterfahrungsanteil, ist jedoch keinesfalls Ersatz für eine Psychotherapie. // Preis für BTB-Studierende
24.09.25	**Webinar: Die Entdeckung der Resilienz** 19:00 - 20:00 Uhr	**Tanja Heisele** Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: t.heisele@compasaluta.de Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	17,-	Resilienz – Ein Wort, dass seit einigen Jahren verstärkt in den Medien auftritt, als die innere Widerstandsfähigkeit, die wir alle haben sollten. Nur, bekommt man die Resilienz in die Wiege gelegt, quasi als Talent? Oder kann man sie erlernen? In diesem Webinar erfahren Sie: ▪ Was ist Resilienz ▪ persönliche Kompetenz ▪ proaktive Grundhaltung ▪ Ressourcen und der Umgang damit ▪ Achtsamkeit im Alltag ▪ Bedürfnisse erkennen ▪ Grenzen setzen, Nein sagen
29.10.25	**Webinar: Wie entkommt man der Aufschieberitis, dem Perfektionismus?** 19:00 - 20:00 Uhr	**Tanja Heisele** Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: t.heisele@compasaluta.de Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	17,-	Kennen Sie ihn auch? Den inneren Schweinehund? Der Ihnen mit lauter Stimme sagt, dass Sie das, was Sie sich heute vorgenommen haben, doch eigentlich auch auf morgen schieben können. Oder möchten Sie perfekt sein? In ihrer Arbeit, ihrer Art, ihr Leben? Doch lohnt es sich, dafür so viel Energie und Kraft zu investieren? In diesem Webinar erfahren Sie: ▪ unterschiedliche Perfektionstypen ▪ Vielfalt der Aufschieberitis ▪ Wie komme ich raus?
31.10.25	**Präsenzveranstaltung: Achtsamkeit und Atmung - Bewusst wahrnehmen, bewusst leben** 14:00 - 18:00 Uhr 6 - 8 TN	**Heike Sieger** Diplom Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Atemtherapeutin Mobil: 0177 / 4499479 Praxis für Entspannungspädagogik Jülicher Landstr. 138a 41464 Neuss Anmeldungen unter: E-Mail: info@entspannung-sieger.de	95,-	Unsere Atmung ist eine konstante Begleiterin – ein Tor zur Achtsamkeit und ein Schlüssel zu innerer Ruhe. Doch wie oft schenken wir ihr bewusst Aufmerksamkeit? In diesem praxisnahen Workshop tauchen wir tief in die Welt des Atems ein und erleben ihn als kraftvolles Werkzeug für Selbstwahrnehmung, Entspannung und innerer Präsenz. Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre eigene Achtsamkeits- und Atempraxis vertiefen möchten. Der Fokus liegt auf der eigenen Erfahrung: Den eigenen Atem bewusst spüren, sich mit ihm verbinden und neue Impulse für den eigenen Weg gewinnen. Inhalte des Workshops: ▪ Die Atmung als Spiegel unserer inneren Verfassung – theoretische und praktische Impulse ▪ Wahrnehmung des Atems in Stille, Bewegung und Meditation ▪ Geführte Atem- und Achtsamkeitsübungen für die persönliche Praxis ▪ Bewegte Achtsamkeit, Atem und Bewegung bewusst verbinden ▪ Reflexion und Austausch in der Gruppe ▪ Integration: Wie kann ich die Achtsamkeit für meinen Atem nachhaltig in meinen Alltag integrieren Es sind keine besonderen Vorkenntnisse im Bereich Atemarbeit erforderlich – nur die Bereitschaft, sich selbst mit Offenheit und Neugier zu begegnen.

- Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Seite. -

26.11.25	**Webinar: Der tägliche Wahnsinn und wie er sich stressfreier gestalten lässt** 19:00 - 20:00 Uhr	**Tanja Heisele** Beraterin für BGM & Burnout-Prävention Tel.: 07681 / 2092707 Mobil: 0176 / 42687776 E-Mail: t.heisele@compasaluta.de Am Blasiwald 38 79183 Waldkirch	17,-	Wir sind tagtäglich in unserem Alltag mit vielen Terminen, Meetings, Herausforderungen konfrontiert, die uns nicht selten an unsere Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bringen. In diesem Webinar erfahren Sie: ▪ Welche Arten von Stress gibt es? ▪ Was sind gesundheitsförderliche und gesundheitsschädliche Stressoren? ▪ Lazarus-Modell ▪ Was stresst mich? ▪ Kann ich meinen Alltag stressfreier gestalten? ▪ Tricks und Techniken

Themenbereich Pädagogik

Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
10.04.25 04.09.25	**Online-Veranstaltung über Zoom: Wie geht Lernen ohne Angst, Stress und Nervosität?** 19:30 - 21:30 Uhr 09:00 - 11:00 Uhr (jeweils abgeschlossenes Einzelwebinar)	**Burga Buddensiek** Erziehungs- und Lernberaterin Mobil: 0151 / 72009232 E-Mail: post@burgabuddensiek.de Internet: www.burgabuddensiek.de Webinar mit Besprechung eigener Fragestellungen	39,-	Wie wir dem Lernen gegenüberstehen, hat viel mit den Erfahrungen aus unserer Kindheit zu. Viele haben schon sehr früh im Leben erlebt, dass sie kritisiert wurden oder gar bedroht oder herabgesetzt wurden, wenn sie etwas nicht wussten. Andere haben die Erfahrung gemacht, dass sie die Eltern enttäuschen, wenn sie nicht schnell genug lernen und wollten deshalb besonders klug erscheinen. Wieder andere wurden davon abgehalten, selbst Neugier zu entwickeln, weil die Eltern das zu beschwerlich fanden. Diese und andere Eindrücke, die das Kind aus seinem Erleben ableitet, können zu Nervosität, Angst und Stress beim Lernen führen. Im theoretischen Input lernen die Teilnehmer Beispiele kennen, wie eine problematische Einstellung zum Lernen entstehen kann. Danach können wir an eigenen Beispielen aus Familie und beruflicher Tätigkeit die Ursachen von eigenen Lernproblemen oder denen der Kinder erforschen. **Für Eltern und pädagogische Fachpersonen in Kita und Schule**
03.05.25	**Webinar über Zoom: Relevanz des Systemischen für die Pädagogik** 10:00 - 11:00 Uhr	**Dr. paed. Hilka Labs-Dambach** Pädagogin, Systemische Beraterin, Resilienztrainerin Mobil: 0179 / 4701600 E-Mail: info@praxis-labs.de Internet: www.praxis-labs.de Rheintalstraße 2 68723 Schwetzingen	30,-	Dieses Webinar gibt einen kurzen Einblick über die Grundlagen des systemischen Ansatzes in der Pädagogik und warum er gerade in diesem Bereich so wichtig ist. Die systemische Pädagogik sieht das Verhalten und Lernen von Menschen nie isoliert oder ausschließlich basierend auf persönlichen Eigenschaften, sondern beobachtet immer auch seine sozialen Beziehungen. Eine Erfolgreiche, moderne Erziehung ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Das Webinar ist besonders interessant für LehrerInnen, ErzieherInnen und SozialpädagogInnen; es ist jedoch gleichermaßen hilfreich für alle Beratende, die in Teams oder mit Schulkindern arbeiten und Elterngespräche führen.
03.05.25	**Webinar über Zoom: Elterngespräche erfolgreich führen** 12:00 - 13:30 Uhr	**Dr. paed. Hilka Labs-Dambach** Pädagogin, Systemische Beraterin, Resilienztrainerin Mobil: 0179 / 4701600 E-Mail: info@praxis-labs.de Internet: www.praxis-labs.de Rheintalstraße 2 68723 Schwetzingen	45,-	Kommunikation mit Vertrauen und Empathie: Elterngespräche sind ein wichtiger Bestandteil der Zusammenarbeit zwischen PädagogInnen und Eltern. In diesem Webinar lernen Sie, wie Sie Gespräche professionell und einfühlsam führen können, um eine vertrauensvolle Beziehung zu den Eltern aufzubauen und gemeinsam Lösungen zu finden. Sie erfahren, wie Sie sich optimal auf Gespräche vorbereiten, auch schwierige Themen ansprechen und Konflikte konstruktiv lösen können. Hierfür werden unterschiedliche Kommunikationsstile vorgestellt.
17.05.25	**Webinar über Zoom: Erziehungsstile in der Pädagogik – Ein Überblick** 10:00 - 11:00 Uhr	**Dr. paed. Hilka Labs-Dambach** Pädagogin, Systemische Beraterin, Resilienztrainerin Mobil: 0179 / 4701600 E-Mail: info@praxis-labs.de Internet: www.praxis-labs.de Rheintalstraße 2 68723 Schwetzingen	30,-	In diesem einstündigen Webinar erhalten Sie einen kompakten Überblick über die verschiedenen Erziehungsstile und deren Einfluss auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wir werfen einen Blick auf traditionelle sowie moderne Erziehungsansätze, einschließlich der Neuen Autorität, und beleuchten deren Anwendung in der Praxis. Lernen Sie, wie Sie unterschiedliche Stile in Ihrem pädagogischen Alltag gezielt einsetzen können, um eine förderliche und respektvolle Erziehung zu unterstützen. Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte, Erzieher*innen, Lehrkräfte
10.06.25 28.10.25	**Online-Veranstaltung über Zoom: Umgang mit unruhigen Kindern in Familie, Kita und Schulklassen** 19:30 - 21:30 Uhr 09:00 - 11:00 Uhr (jeweils abgeschlossenes Einzelwebinar)	**Burga Buddensiek** Erziehungs- und Lernberaterin Mobil: 0151 / 72009232 E-Mail: post@burgabuddensiek.de Internet: www.burgabuddensiek.de Webinar mit Besprechung eigener Fragestellungen	39,-	Wenn Kinder und Jugendliche in der Familie, Schule oder Kita „schwierig“ werden hat das einerseits mit ihrer eigenen Interpretation der jeweiligen Situation zu tun. Andererseits bringen sowohl die Eltern, die Erzieher und die Lehrer eigene Gefühlslagen mit, die eine Spannungslage entweder eskalieren oder entspannen können. In einer theoretischen Einführung lernen Sie Beispiel kennen, wie sowohl das eine, als auch das andere aussehen könnte. In der Folge besprechen wir an Beispielen aus Ihrer Praxis, wie die Gefühlslage der handelnden Personen durch ein besseres Verständnis der Abläufe beruhigt werden könnte. **Für Eltern und pädagogische Fachpersonen in Kita und Schule**
20.11.25	**Online-Veranstaltung über Zoom: Ärger und Wutanfälle bei Kindern und Erwachsenen verstehen** 09:00 - 11:00 Uhr (jeweils abgeschlossenes Einzelwebinar)	**Burga Buddensiek** Erziehungs- und Lernberaterin Mobil: 0151 / 72009232 E-Mail: post@burgabuddensiek.de Internet: www.burgabuddensiek.de Webinar mit Besprechung eigener Fragestellungen	39,-	Alle kennen Ärger, egal, ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Weder zum kleinen Kind in der „Trotzphase“ noch zur „Pubertät“ in der Jugend gehören automatisch Ablehnung, Wut und Ärger. Diese entstehen immer aus einer unbewussten inneren Haltung den Menschen und dem Leben gegenüber. Wenn man nachvollziehen kann, welcher inneren Logik der Ärger und die Wut folgen, dann ist man diesen Gefühlen bei sich selbst oder bei Kindern und Jugendlichen nicht mehr ausgeliefert, kann sie einordnen und kann das Leben leichter gestalten. Nach einem theoretischen Input können wir an Ihren eigenen Beispielen aus der Familie oder beruflichen Tätigkeit die innere Logik von in Wut geratenen Kindern oder Erwachsenen erforschen und zu verstehen versuchen. **Für Eltern und pädagogische Fachpersonen in Kita und Schule**

- Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Seite. -

Themenbereich Psychologie

Termine	Thema/ Zeitrahmen	Dozent/in + Ort	Preis	Beschreibung
03.04.25 10.05.25 12.06.25	**Zoom-Workshop: Körper, Stimme & Mindset Aktiviere die drei Bausteine deiner Präsenz!** 17:00 - 18:30 10:00 - 11:30 18:30 - 20:00 jeweils abgeschlossenes Einzelwebinar mit max. 10 TN	**Kathrin Kräft** Präsenz-Coach & systemische Beraterin Mobil: 0157 / 381 444 13 Internet: www.praesenzmitleichtigkeit.de Anmeldung per E-Mail unter: kraeft-coaching@web.de	25,-	Auf den beruflichen und privaten „Bühnen des Lebens" möchten wir überzeugen und diese selbstsicher und authentisch betreten. Das geht - und zwar mit Leichtigkeit! Denn es genügen schon kleine Impulse, um deine Präsenz nachhaltig zu stärken. Gemeinsam arbeiten wir an der Stärkung deiner drei Präsenz-Bausteine: ▪ **Körper**: Du bekommst alltagstaugliche Übungen und wertvolle Impulse zur Körperhaltung an die Hand, um dein Auftreten zu stärken ▪ **Stimme:** Finde deine natürliche Stimmlage und lerne mit kleinen Impulsen die Range deiner Stimme kennen und wirksam einzusetzen ▪ **Mindset:** Unsere innere Haltung zeigt sich auch im Außen, wir erarbeiten ein bestärkendes Mindset als Basis unserer Wirkung Dieses Angebot ist ein interaktiver Workshop. Für ein individuelles Feedback zu den einzelnen Übungen empfehle ich das Verwenden deiner Kamera.
05.04.25	**Biografiearbeit mit kreativen Medien** 9:00 - 18:30 Uhr Max. 5 TN	**Hilke Milarch** Heilpraktikerin, therapeutische Biografiearbeit Tel.: 04298 / 6977884 E-Mail: heilpraxis.milarch@posteo.de Internet: www.heilpraxis-milarch.de **Veranstaltungsort:** Am Hulsberg 11 28205 Bremen	120,-	Für Therapie, Beratung in der Praxis, aber auch für uns selber, ist ein kreativ gestalteter Blick in die Lebensgeschichte ausgesprochen hilfreich: ▪ Lebens-Rückschau halten ▪ sich Über-Blick verschaffen ▪ Zukunfts-Sicht gewinnen In der Praxis-Arbeit können wir auf diese Weise viel erfahren über unsere Klientel! Kleine Übungen, Malen, Dichten, Schreiben, Gedankenreisen, ein Lebenspanorama gestalten, eine Spiegelungstabelle erstellen, gehören an diesem Tag dazu. Skript, Material, Kaffee, Tee sind im Preis enthalten.
26.04.25	**Webinar über Zoom: Unter der Spitze des Eisbergs** - was hinter den Problemen steckt, die uns in Beratung und Therapie präsentiert werden. 09:00 - 11:30 Uhr	**Annalena Schwerdtfeger** Systemisches Kompetenzzentrum Mobil: 0176 / 56580459 E-Mail: info@annalena-schwerdtfeger.de Anmeldung unter: www.annalena-schwerdtfeger.de	49,-	Kommunikation-Selbstwert-Kongruenz - Ein Konzept von Virginia Satir. Auf der Basis ihrer langjährigen Tätigkeit als Familientherapeutin hat Virginia Satir einige Grundelemente entwickelt, die bedeutungsvoll für ein gutes Miteinander und ein glückliches Zusammenleben sind. Egal, welche Problem ihr in ihrem therapeutischen Alltag präsentiert wurden, sie kam immer wieder zu dem Schluss, dass die Lösung aus den gleichen Grundelementen besteht. Ich möchte Ihnen gerne diese Grundelemente vorstellen und die Gelegenheit bieten, zu erarbeiten, wie dieser Lösungsansatz auch Ihre Arbeit bereichern könnte.
26.04.25	**Live über Zoom: Verhandeln in eigener Sache - endlich selbstbewusst meine eigenen beruflichen Interessen vertreten!** 10:00 - 16:00 Uhr Min. 5, max. 10 TN	**Dipl.-Soz. Tamara Zeidler** Zeidler Training & Beratung Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: info@tamara-zeidler.de Internet: www.tamara-zeidler.de Solbadstr. 70 46049 Oberhausen	140,-	Verhandlungsführung ist eine wichtige Kernkompetenz, um sich beruflich zu positionieren und gesetzte Ziele zu erreichen. Gerade wenn man beabsichtigt, sich selbstständig zu machen hat man viel in eigener Sache zu verhandeln, z. B. ▪ Preise und Konditionen ▪ Rahmenbedingungen ▪ Inhalte meiner Dienstleistungen etc. Vielen Menschen setzen sich vehement für andere ein. Gleichzeitig fällt es ihnen schwer, für sich selbst gute Ergebnisse zu verhandeln. Warum ist das so? Und wie kann man damit umgehen, um auch für sich selbst die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen? Gemeinsam finden und entwickeln wir neue Ideen und Lösungsstrategien für Deine konkreten beruflichen Herausforderungen. Durch ergebnisorientierte Übungen erkennst du Deine eigenen Stärken und Schwächen, probierst dich aus und profitierst in einer überschaubaren Gruppe von den Erfahrungen aller Teilnehmenden. Dabei befassen wir uns vor allem mit folgenden Fragestellungen: Welche Grundhaltung habe ich zum Thema Verhandlung? Wie erreiche ich in Verhandlungen innere Stärke und Standfestigkeit? Mit welchen Methoden und Techniken baue ich eine erfolgreiche Verhandlungsstrategie auf? Wie kann ich hart in der Sache bleiben, ohne dass die Beziehungseben Schaden nimmt?
15.05.25	**Webinar über Zoom: Einführung in das Thema Trauma und seine Auswirkungen** 18:00 - 20:30 Uhr	**Claudia Otto** Coaching Wendepunkt Coaching, Therapie, Supervision Tel: 089 / 85672885 E-Mail: info@coaching-wendepunkt.de **Anmeldung nur per E-Mail**	49,-	Dieses Online-Seminar bietet eine praxisnahe Einführung in das Thema Trauma und seine Auswirkungen auf Körper und Psyche. Mit leicht verständlichen Erklärungen, Fallbeispielen und interaktiven Übungen lernen Sie, die unterschiedlichen Formen von Trauma zu erkennen und erste Schritte im Umgang mit traumatisierten Menschen zu unternehmen. Ideal für alle, die sich beruflich oder privat mit dem Thema auseinandersetzen möchten. Dieses Seminar vermittelt grundlegendes Wissen zum Thema Trauma in einem kompakten und interaktiven Format, das durch Fallbeispiele und Gruppenarbeiten vertieft wird.
24.05.25	**Webinar über Zoom: Einführung in die Grundlagen der Onlineberatung -** Technik, Onlinetools, Face-to-Face online 09:00 - 11:30 Uhr	**Annalena Schwerdtfeger** Systemisches Kompetenzzentrum Mobil: 0176 / 56580459 E-Mail: info@annalena-schwerdtfeger.de Anmeldung unter: www.annalena-schwerdtfeger.de	49,-	Der Workshop richtet sich an alle Berater*innen und Coaches, die ihre Kompetenzen im Bereich Onlineberatung erweitern möchten. Dabei steht vor allem die Arbeit mit Videotools im Fokus. Sie kommt der Face-to-Face Beratung am nächsten und erfordert doch ein Umdenken sowie ein Anpassen des Methodenkoffers in der Beratung. Der Workshop soll Ihnen Denkanregungen bieten, Ihre beratenden und methodischen Kompetenzen auf eine digitale, videogestützte Umgebung zu übertragen und mit entsprechenden Online-Tools zu gestalten. Dabei wird ein besonderes Augenmerk auf der praktischen Anwendung der verschiedenen Methoden im virtuellen Raum liegen.

- Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Seite. -

26.06.25	**Webinar über Zoom: Scham und Schuld im Fokus: Emotionen erkennen und konstruktiv begleiten** 18:00 - 20:30 Uhr	**Claudia Otto** Coaching Wendepunkt Coaching, Therapie, Supervision Tel: 089 / 85672885 E-Mail: info@coaching-wendepunkt.de **Anmeldung nur per E-Mail**	49,-	Scham und Schuld sind zwei der intensivsten und oft am schwersten zu ertragenden menschlichen Gefühle. Sie können lähmen, Beziehungen belasten und das Wachstum behindern. doch wenn wir lernen, diese Emotionen zu verstehen, können sie auch zu wichtigen Schlüsseln für Heilung und persönliches Wachstum werden. In diesem 2,5-stündigen Online-Workshop erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Dynamik von Scham und Schuld, ihre Auswirkungen auf das Verhalten und praktische Ansätze, wie man Menschen dabei helfen kann, diese Gefühle zu integrieren und produktiv damit umzugehen. Dieser Workshop richtet sich an Pädagogen, Berater, Therapeuten und Führungskräfte, die in ihrem beruflichen Alltag mit Menschen arbeiten und sie auf ihrem Entwicklungsweg begleiten.
05.07.25 08.11.25	**Live über Zoom: Supervision für Businesscoaches** 10:00 - 13:00 Uhr Min. 4, max. 12 TN (jeweils abgeschlossener Einzeltermin)	**Dipl.-Soz. Tamara Zeidler** Zeidler Training & Beratung Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: info@tamara-zeidler.de Internet: www.tamara-zeidler.de Solbadstr. 70 46049 Oberhausen	90,-	Wir arbeiten an den konkreten Fragestellungen und „Fällen“, die die Teilnehmenden zum Termin einbringen. Eine schriftliche Abfrage erfolgt eine Woche vor dem Termin, um eine entsprechende individuelle Planung der Veranstaltung sicherzustellen. Und darum geht es in der Supervision: ▪ Reflexion des beruflichen Handelns als Businesscoach ▪ Gewährleistung der eigenen Professionalität ▪ Herstellung eines gesunden Nähe-Distanz-Verhältnisses zu den Coachees ▪ Förderung der eigenen mentalen Gesundheit (z.B. auch bei eigenen inneren Konflikten) - eigene persönliche und fachliche Weiterentwicklung als Businesscoach ▪ Fallsupervision und kollegiale Beratung ▪ Feedbackübungen ▪ Methodeninputs ▪ kollegialer Austausch über die Integration der Businesscoaching Tätigkeit ins eigene berufliche Handeln – angestellt und selbstständig ▪ Erfahrungsaustausch und Mentoring ▪ Netzwerken und ggf. Kooperationen
19.07.25	**Webinar über Zoom: Wenn wirklich nichts mehr hilft, dann…** Die bedeutsame Wirkung von Ritualen im Beratungsprozess 09:00 - 11:30 Uhr	**Annalena Schwerdtfeger** Systemisches Kompetenzzentrum Mobil: 0176 / 56580459 E-Mail: info@annalena-schwerdtfeger.de Anmeldung unter: www.annalena-schwerdtfeger.de	49,-	Wenn wirklich nichts mehr hilft, dann… können aus dem Gefühl des Ausgeliefertseins, der Hilflosigkeit und dem Hinnehmenmüssen Rituale einen Ausweg bieten. Sie schaffen einen Rahmen, doch etwas tun bzw. anbieten zu können und Übergänge im Leben symbolisch aktiv zu gestalten. Dadurch entsteht der nötige Raum, Verarbeitungsprozesse anzustoßen und gut begleiten zu können. Das Webinar richtet sich an Alle die im Bereich Beratung und Therapie tätig sind. Es schafft Einblicke in die Wirksamkeit von Ritualen und vermittelt gleichzeitig die Kompetenz, Rituale als Methode in Beratung und Therapie jederzeit anwenden zu können.
09.08.25	**Onlineseminar per MS-Teams: Kommunikation ist der Schlüssel: Werden Sie zur inspirierenden Führungskraft!** 10:00 - 14:00 Uhr Min. 5 TN	**Tanja Stahlhacke** Erfolgskurs Stahlhacke Tel. 0175 / 7777508 E-Mail: Tanja.Stahlhacke@erfolgskurs-jetzt.de	79,-	Sind Sie eine angehende Führungskraft und möchten Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf das nächste Level bringen? Mein intensives 4-stündiges Webinar "Effektive Kommunikation für junge Führungskräfte" vermittelt Ihnen die essentiellen Werkzeuge für eine wirkungsvolle und wertschätzende Kommunikation im Berufsalltag. In diesem praxisnahen Online-Seminar lernen Sie: ▪ Den gezielten Einsatz von Ich- und Du-Botschaften ▪ Techniken der wertschätzenden und gewaltfreien Kommunikation (GFK) ▪ Was eine wertschätzende Führungspersönlichkeit auszeichnet ▪ Wie Sie mit SMARTEN Zielen Ihr Team inspirieren und motivieren Durch interaktive Übungen und direktes Feedback optimieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten und stärken Ihre Führungskompetenzen. Investieren Sie in Ihre Zukunft und werden Sie zur Führungskraft, der man gerne folgt!
23.08.25	**Live über Zoom: „Woher soll ich wissen, was ich will?“ - Entscheidungskompetenz schärfen** 10:00 - 16:00 Uhr 5, max 12 TN	**Dipl.-Soz. Tamara Zeidler** Zeidler Training & Beratung Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: info@tamara-zeidler.de Internet: www.tamara-zeidler.de Solbadstr. 70 46049 Oberhausen	140,-	Täglich treffen wir unzählige Entscheidungen. Wie kommen Entscheidungen zustande und warum fällt es oft so schwer, welche zu fällen? Manche Entscheidungen verändern die Dinge nicht in die beabsichtigte Richtung. Oftmals lassen sich die Konsequenzen einer wichtigen Entscheidung nicht vollständig absehen, trotzdem besteht Handlungsdruck. Soll ich mich selbstständig machen oder nicht? Auf welche Kund*innengruppe soll ich mich spezialisieren? Wie triffst du Entscheidungen? Bist du ein Kopfmensch oder leitet dich dein Bauchgefühl? Und welche Auswirkungen hat das auf Deine Entscheidungskompetenz? Oder versuchst Du, wichtige Entscheidungen eher aufzuschieben oder zu delegieren? Und falls ja, warum ist das so? Diesen und vielen anderen Fragen gehen wir auf den Grund. In diesem Training lernst Du, auf welcher Grundlage und mit welchen Methoden du souverän und sicher solide Entscheidungen treffen kannst. du reflektierst, wie du dich am konstruktivsten verhalten kannst, wenn sich herausstellt, dass die getroffenen Entscheidungen nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen.
01.11.25	**Live über Zoom: Nie wieder sprachlos! Sicher und schlagfertig im Job auf verbale Übergriffe reagieren** 10:00 - 16:00 Uhr Min. 5, max. 12 TN	**Dipl.-Soz. Tamara Zeidler** Zeidler Training & Beratung Mobil: 0151 / 123 64 352 E-Mail: info@tamara-zeidler.de Internet: www.tamara-zeidler.de Solbadstr. 70 46049 Oberhausen **Veranstaltungsort**: Online über ZOOM link wird eine Woche vor dem Termin versandt	140,-	Schon wieder hat der*die Kolleg*in dich nicht ausreden lassen, obwohl du drum gebeten hast? Stattdessen bekommst du noch einen „Spruch“, der so subtil ist, dass man dich garantiert wieder als humorlos oder Spielverderber*in hinstellen wird? Fühlst du dich in solchen Momenten hilflos, handlungsunfähig oder verärgert? Später zuhause, wenn du über die Situation mit Deiner Familie redest fallen Dir die tollsten Reaktionen ein, die möglich gewesen wären und du ärgerst dich erneut – diesmal über dich selbst: warum fallen Dir die guten Reaktionen erst ein, wenn es zu spät ist? Erkennst du dich wieder bei solchen oder ähnlichen Situationen im Job? Erlerne die Kunst der Schlagfertigkeit, um künftig in allen beruflichen Situationen schnell, klar und angemessen reagieren zu können. Ausgewählte Inhalte: ▪ Erkenne, was genau Schlagfertigkeit auszeichnet ▪ Lerne Schlagfertigkeitstechniken kennen und wende sie an ▪ Analysiere verschiedener unangenehme Gesprächssituationen und entwickele Handlungsoptionen für die Zukunft ▪ Lerne die Bedeutung und den Einsatz von Körpersprache besser kennen ▪ Erkenne und reguliere Deine Gefühle in Gesprächssituationen

- Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Seite. -

Fortlaufend auf Anfrage	**Therapeutische Selbsterfahrung / Eigene Themen aufarbeiten** Termine werden jeweils individuell vereinbart. Das Angebot kann per Zoom oder direkt vor Ort in der Praxis genutzt werden.	**Cornelia Dilly** Diplom-Sozialpädagogin, M.A. Soziale Arbeit, Heilpraktikerin für Psychotherapie Tel.: 0151 / 23165381 E-Mail: cornelia.dilly@gmail.com Internet: www.hpp-corneliadilly.com - Schlüsselmomente - Privatpraxis für Beratung, Coaching, Psychotherapie, Supervision Buttlarstraße 23a 36039 Fulda	70,-	Selbsterfahrung in der Aus- und Weiterbildung als BeraterIn, Coach und TherapeutIn ist ein wesentlicher Bestandteil der es ermöglicht, sich selbst besser zu verstehen und ein tieferes Verständnis für die eigenen Verhaltensmuster zu entwickeln. Eigene persönliche Lebensthemen sollten so bearbeitet werden, dass eigene bewusste und unbewusste Konflikte nicht auf die späteren KlientInnen übertragen werden. Gerade dies ist wichtig, um später den Bedürfnissen der eigenen KlientInnen empathischer und einfühlsamer gegenüber sein zu können, da Sie Ihre eigenen inneren Prozesse besser verstehen können. Dieser Prozess ermöglicht eine einzigartige Gelegenheit für persönliches Wachstum und Entwicklung. Für SchülerInnen des BTB biete ich die Möglichkeit eigene Themen zu betrachten und aufzuarbeiten, auch wenn Sie nicht planen, später mit eigenen KlientInnen arbeiten zu wollen. **BTB-Sonderpreis** (regulärer Stundensatz pro Sitzung: 90 Euro)

- Das Anmeldeformular finden Sie auf der letzten Seite. -

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.

Anmeldung zur Fach-Fortbildung

⇑ Bitte ausfüllen: Name und Anschrift des Dozenten, dann per Post oder per Fax an die Dozentin/ den Dozenten schicken

Sehr geehrte Mitglieder,
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

die Seminare des Verbandes werden von Experten durchgeführt, die dem Verband bekannt sind und ein hohes Ausbildungsniveau nachweisen können. In der Regel sind es Dozentinnen und Dozenten, die für das Bildungswerk für therapeutische Berufe (BTB) Seminare durchführen.

Bitte kopieren Sie sich dieses leere Formular einige Male, um Vorlagen für Anmeldungen zu haben. Bitte füllen Sie für jeden Dozenten eine einzelne Anmeldung aus!

Bei Rückfragen ist das **DGGP-Sekretariat unter der Tel. Nr.** 0202 - 7695449 zu erreichen. Sie können auch eine E-Mail schreiben an: verband@dggp.org

Mit freundlichen Grüßen

Jürgen Obst, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e.V.

Teilnahmebedingungen fordern Sie bitte bei den Referentinnen und Referenten an, wir nennen sie an dieser Stelle nicht.

Bitte tragen Sie hier Ihren Seminarwunsch ein.

Seminar-Thema	Seminarort	Seminartermin	Seminargebühren

Name:.....

Straße:.....

PLZ:..... **Wohnort:**.....

Telefon:..... **Fax:**.....

E-Mail:.....

⇐ Bitte deutlich und in Druckschrift ausfüllen: Ihre persönlichen Angaben

Wichtig:
Unbedingt auch Telefon/Fax und E-Mail angeben, damit die Dozentin/ der Dozent Sie zwecks Rückfragen erreichen kann!

Hiermit melde ich mich zu dem/ den oben genannten Seminaren an und überweise die Seminargebühren auf das Konto des Dozenten.

.....

Ort **Datum** **Unterschrift**

⇐ bitte nicht vergessen: Ihre Unterschrift