**Schulung Nachwuchsführungskräfte - Modul IV**

|  |  |
| --- | --- |
| Seminar-Nr. | **2023 B004 CH** |
|  |  |
| Termin | **19.01.2023** | **bis** | **21.01.2023** |  |
|  |  |
| Uhrzeiten | **Beginn 14:00 Uhr | Ende 12:30 Uhr** |
|  |  |
| Partnerorganisation  | **BTB Gewerkschaft Technik und Naturwissenschaft** |
|  |  |
| Tagungsstätte | **Hotel Fulda Mitte** |
|  | Lindenstraße 4536037 FuldaTelefon: 0661 83300 |
|  |
|  |
|  |  |
| Seminarleitung | **Bertram Wassong**Bundesgeschäftsführer BTB |
|  |  |
| Dozent:innen | **Alice Westphal**Gesundheitscoach **Werner Dieball**Kommunikationstrainer |

**Kompetenzorientierte Lernziele**

Diezentrale Frage des ersten Teil des Seminars lautet: Wie können die Teilnehmer:innen Ihre persönliche Wirkung während der politischen und gesellschaftlichen Diskussionen bzw. Auseinandersetzungen verbessern? Denn: „Der 1. Eindruck zählt... der letzte bleibt!“

Der souveräne Umgang mit Kommunikationsbarrieren während der Diskussionen, die Toleranz für kontroverse Ansichten und die Selbstbehauptung spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Die Teilnehmenden

* lernen mit Strukturen besser auf den Punkt zu kommen.
* gewinnen Gelassenheit und Souveränität in Gesprächssituationen durch klare Botschaften und professionelle Rhetorik.
* lernen den Umgang mit schwierigen Charakteren und erweitern ihr Verhaltensrepertoire in Konfliktsituationen.

Im **zweiten Teil des Trainings** reflektieren die Teilnehmenden über die gesellschaftlichen Trends und deren Auswirkungen auf jeden Einzelnen. Die wichtigen Fragen sind hierbei:

* Wie gelingt es uns, berufliche und private Anforderungen miteinander in Einklang zu bringen?
* Kennen wir Stressfaktoren der modernen Gesellschaft und können wir damit umgehen, um mentale Gesundheit nachhaltig zu erhalten?
* Und was können wir selbst tun, um leistungsfähiger, zufriedener und gesünder zu bleiben?

Die **Übungsthemen** werden den Themen der aktuellen politischen und gesellschaftlichen Diskussionen angepasst.

|  |  |
| --- | --- |
| **Online-Evaluation** | Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor. |

**Inhalte**

**Donnerstag, 19. Januar 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| 14:00 bis 14:15 Uhr | **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage** |
|  | **Bertram Wassong** |
|  |  |
| 14:15 bis 15:15 Uhr | **Wirkung auf andere analysieren und verbessern** |
|  | * Erwartungen/Austausch
* Meine Wirkung auf Andere, Selbst- und Fremdeinschätzung
* Vor Gruppen sicher und selbstbewusst auftreten
 |
|  | Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Reflektion, Diskussion |
|  | **Dr. Werner Dieball** |
|  |  |
| 15:15 bis 15:30 Uhr | **Kaffeepause**  |
|  |  |
| 15:30 bis 17:30 Uhr | **Schlagfertig starten – Argumentationshilfen** |
|  | * Gesprächs- und Argumentationstechniken
* KESS kommunizieren
* Mit 5 Sätzen auf den Punkt kommen
 |
|  | Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer |
|  | **Dr. Werner Dieball** |
|  |  |
| 18:30 Uhr | **Gemeinsames Abendessen** |

**Freitag, 20. Januar 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00 bis 10:45 Uhr | **Schlagfertigkeit, Vorwand / Einwandbehandlung** |
|  | * Sozialverträgliche Kommunikation vs. Schlagfertigkeit
* Wenn Worte treffen – souverän bleiben bei verbalen Angriffen
* Differenzierung von Konfliktsituationen
* Umgang mit kritischen Fragen und Einwänden
 |
|  | Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer |
|  | **Dr. Werner Dieball** |
|  |  |
| 10:45 bis 11:00 Uhr | **Kaffeepause**  |
|  |  |
| 11:00 bis 12:30 Uhr | **Fortsetzung des Themas** |
|  | * Souveränität bei vollkommener Ahnungslosigkeit
* Emotionale Dickhäutigkeit
* In schwierigen Situationen gelassen und professionell bleiben
 |
|  | Theoretischer Input, praktische Übungen, Gruppenaustausch, Übungen, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer |
|  | **Dr. Werner Dieball** |
|  |  |
| 12:30 bis 13:30 Uhr | **Mittagspause** |
|  |  |
| 13:30 bis 15:15 Uhr | **Gesellschaftlicher Wandel – Eine Welt in Bewegung** |
|  | * Demographischer Wandel, New Normal, Digitalisierung – Auswirkungen auf jeden Einzelnen
* Berufliche und private Anforderungen miteinander in Einklang bringen – wie gelingt das?
 |
|  | Impulsvortrag mit Diskussion |
|  | **Alice Westphal** |
|  |  |
| 15:15 bis 15:30 Uhr | **Kaffeepause**  |
|  |  |
| 15:30 bis 17:30 Uhr | **Stressfaktoren der modernen Gesellschaft und Auswirkungen auf die mentale Gesundheit**  |
|  | * Was ist eigentlich Stress? Analyse, Auswirkungen
* Umgang mit Stress lernen
* Stressbewältigung und Stressprävention
 |
|  | Impulsvortrag mit Diskussion, Reflexion |
|  | **Alice Westphal** |
|  |  |
| 18:30 Uhr | **Gemeinsames Abendessen** |

**Samstag, 21. Januar 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| 09:00 bis 10:30 Uhr | **Persönliches Gesundheitsmanagement zur Verbesserung der Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit** |
|  | * Strategien für das persönliche Gesundheitsmanagement
* Erhöhung der Widerstandsressourcen
* Entscheidungsfindung / Priorisierung
* Gesundheitsförderliche Facetten der Bewegung
 |
|  | Theoretischer Input, Reflektion, Diskussion und Alltagstransfer |
|  | **Alice Westphal** |
|  |  |
| 10:30 bis 10:45 Uhr | **Kaffeepause** |
|  |  |
| 10:45 bis 12:00 Uhr | **Fortsetzung des Themas** |
|  |  |
| 12:00 bis 12:30 Uhr | **Abschlussgespräch und Verabschiedung** |
|  | **Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)** |
|  | **Bertram Wassong** |
|  |  |
|  | **Abschließendes Mittagsessen** |