**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 45  36037 Fulda  Telefon: 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** |