



Mag^a Dagmar Kaltenbeck

Coaching • Training • Life Balance

Mögliche Inhalte zu den Seminarthemen

Kommunikation

- Kommunikation Grundlagen
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit schwierigen GesprächspartnerInnen
- Verhandeln und Argumentieren
- Umgang mit Kritik/Feedback

Konfliktregelung

- Entstehung und Entwicklung von Konflikten
- Eigener Umgang mit Konflikten
- Chancenfeld Konflikt
- Umgang mit dem Spannungsfeld AuftraggeberInnen / KundInnen / Team

Beratung/Coaching

- Zielorientierte Gesprächsführung
- Ablauf von Beratung oder Coaching
- Führen von Beratungsgesprächen
- Tools im Coaching
- Ziel- und Ressourcenorientiertes systemisches Coaching

Individualität

- Diversity (Vielfalt der Persönlichkeit)
- Herausforderungen und Chancen der Vielfalt
- Gendermainstreaming
- Interkulturelle Begegnung
- Anti Bias Approach

0681 10 58 52 36

www.myownway.at, dagmar.kaltenbeck@myownway.at

Vidmarstraße 120, 8051 Graz



Mag^a Dagmar Kaltenbeck

Coaching • Training • Life Balance

Stressmanagement/Burnout Prophylaxe

- Salutogenese
- Positiver und negativer Stress
- Entstehung und Faktoren des Stressgeschehens
- Entwicklungsgeschehen von Burnout
- Auswirkungen von Stress auf physischer, psychischer und geistiger Ebene
- Eigener Umgang mit Stress
- Methoden der Stressprävention und der Burnout Prophylaxe
- Kennenlernen und Ausprobieren von Entspannungstechniken
- Klangschalen nach Peter Hess®
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson®
- Entspannung mit ätherischen Ölen
- Fantasiereisen
- Achtsamskeitsübungen

Zeitmanagement

- Eigener Umgang mit der Zeit
- Zeitfallen/Zeitfresser
- Methoden des Zeitmanagements

Innovatives Lernen

- Planung, Umsetzung und Evaluierung von Seminaren
- Gestaltung des Lernumfeldes
- Bildungs-Lernprozesse
- Lerntypen/Formen
- Präsentationstechniken
- Projekte im Training
- Erkennen von Lernprozessen im Alltag

0681 10 58 52 36

www.myownway.at, dagmar.kaltenbeck@myownway.at

Vidmarstraße 120, 8051 Graz



Mag^a Dagmar Kaltenbeck

Coaching • Training • Life Balance

Team

- Teambildung/Entwicklung
- Phasen der Teamentwicklung
- Rollen im Team
- Eigene Rolle im Team
- Verhaltens- Kommunikationsregeln in Teams
- Optimale Besetzung von Teams
- Führung und Führungsstile

Selbstmanagement

- Selbstreflexion
- Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstwirkung
- Ressourcen, Fähigkeiten, Stärken, Begabungen, Potentiale
- Zieldefinitionen
- Persönlicher Umgang mit Konflikt,- Stress- und Krisensituationen
- Motivation