

Impulsworkshops von HCC

Zeit und Geld sind im Gesundheitswesen knappe Ressourcen. Deshalb hat HCC eine Reihe von Impulsworkshops entwickelt, welchen in einem halben Tag (4 Stunden) die wertvollsten Inhalte und Strategien zu einem Thema den TeilnehmerInnen punktgenau vermitteln. Aus hunderten evaluierten Fortbildungen haben wir an Hand der Praxisrückmeldungen die Inhalte ausgewählt, die in der Praxis am meisten genutzt wurden und den größten Erfolg brachten. Diese „Quintessenz“ können Sie nun Ihren MitarbeiterInnen zeit- und kostenoptimiert zur Verfügung stellen. Alle organisatorischen Details finden Sie am Ende dieses Folders.

Themen:

1. Persönlichkeit entwickeln & Gesundheit fördern:



Burn Out – Nein Danke! Trainieren Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit

Haben Sie auch Kollegen, die sich mit leeren Augen erschöpft durch den Alltag schleppen? Haben Sie sich auch schon gedacht, dass Sie nie so werden wollen? Und doch müssen Sie erkennen, dass die Begeisterung nicht mehr ganz so ist, wie sie einmal war? Burn Out kommt unauffällig und plötzlich ist es zu spät. Vergönnen Sie sich einen Abend und lernen Sie die Resilienzfaktoren kennen und stärken – die Dinge, die es ausmachen, dass Sie Ihre Energie und Motivation weiter erhalten und stärken.

Inhalte:

- Woran Sie frühzeitig erkennen, wenn Ihre Weichen auf „Burn Out“ gestellt sind – und wie Sie sie umstellen können
- Resilienz - das Geheimnis psychischer Widerstandsfähigkeit
- Work – Life – Balance – mehr als ein Schlagwort
- Die Säulen für Ausgleich
- Meine persönlichen Energiestrategien

Spuren im Sand Was bleibt sind Emotionen – aber welche?

Erinnern Sie sich einmal an Ihre Kindheit oder Ihr bisheriges Arbeitsleben. Wir wetten, dass die Momente, die Ihnen als erstes einfallen, mit Gefühlen verbunden sind. Mit positiven oder mit negativen. Was haben Sie am 17. April 2006 gemacht? Wenn Sie nicht gerade geheiratet haben, ist dieser Tag verschwunden. Die Qualität Ihres Lebens wird durch die Qualität Ihrer Emotionen bestimmt. Entscheiden Sie ganz bewusst, welchen Emotionen Sie in Zukunft mehr Raum geben wollen und welche Sie bei anderen hinterlassen wollen.

Inhalte:

- Die „Mach was Besonderes daraus“ – Strategie
- Sie haben mehr Stärken, als Sie glauben – Nutzen Sie diese auch!
- Wie Sie auch schwierige Gespräche zu einem positiven Ende führen
- „Suche nicht nach dem Sinn des Lebens – gib ihm einen“ – Erinnern Sie sich, was Sie wirklich wollen und finden Sie einen Weg dorthin

„Energievampire“ erkennen und sich schützen

Ziel: An die transsilvanische Verwandtschaft mag man glauben oder nicht, aber fast jeder ist ihnen zumindest schon einmal begegnet: den Energievampiren: Menschen, die uns im Gespräch Energie abzapfen. Räume, wo man hineinkommt und das Gefühl hat, wie der eigene Energielevel sinkt. Man fühlt sich leer, erschöpft, ausgepumpt und weiß oft gar nicht so genau warum. Erfahren Sie, wie uns so mancher Mitmensch Energie abzapft, wie wir das erkennen, uns davor schützen und unsere Reserven wieder aufladen können.

Inhalte:

- Erkennen der persönlichen Energievampire
- Vampir- und Opfertypologie oder „Wo sind meine Belastungen und Fallen“
- Möglichkeiten zur Wiedererweckung der Lebensgeister, Aufladen der eigenen Batterien
- Umgang mit persönlichen Grenzen und deren Einhaltung

Don't work hard, work smart – Selbstorganisation und Zeitmanagement

„Ein Tag hat viele Taschen, wenn man sie zu nutzen weiß“ – sich den Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit wieder bewusst machen und kreative Möglichkeiten finden, den eigenen Alltag zu gestalten.

Inhalte:

- Welcher Organisationstyp bin ich?
- Turbulente Tage mit akuten Überraschungen erfolgreich managen
- Zielorientierte Vorgangsweise - von Ideen zum Ziel, von Ziel zum Plan, vom Plan zum Tun
- „Zeitfresser“ erfassen und eliminieren, „Zeitgeber“ erfassen und optimal einsetzen

2. Kompetenz erweitern



Patientenorientierte Kommunikation

Erkennen, wie viel einfache Worte bewirken können und lernen, wie viel man mit Sprache verändern kann, wenn man sie richtig einsetzt.

Inhalte:

- Die Kraft von Worten
- Eine stabile Betreuungsbeziehung aufbauen können
- Compliance erhöhen durch effektive Gesprächsführung
- Angemessener Umgang mit emotionalen Situationen

Krisenintervention und psychologische Erste Hilfe

Erlernen einer hilfreichen Gesprächsführung mit Personen in Krisensituationen und nach akut belastenden Ereignissen (Todesfall, Schuld am Tod anderer, Verletzte nach einem Unfall, etc.). Welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es, was kann man sagen und was hilft wirklich?

Inhalte:

- Warum Krisenintervention? – über die Bedeutung der Unterstützung in psychischen Ausnahmesituationen
- Psychologische Erste Hilfe für Jedermann
- Die hilfreiche Gesprächsführung mit schockierten/traumatisierten/emotional hoch belasteten Menschen
- Was kann ich und wo ist meine Grenze? Wann muss professionelle Hilfe zugezogen werden?
- Einführung in notfallpsychologische Maßnahmen, Symptome und Diagnostik

(Dieser Workshop wird in 2 aufeinander aufbauenden Teilen angeboten:

1. Teil: Theorie, Einführung und persönliche Auseinandersetzung
2. Teil: Praktische Übungen zur Kommunikation in Krisensituationen)

Beschwerde als Chance

Sind Ihnen die Chancen bewusst, die in Beschwerden stecken? Der Wunsch der meisten Menschen ist, auch bei emotionalen oder persönlichen Angriffen ruhig zu bleiben. Die Kunst besteht dann darin, den anderen auch noch kompetent auf eine sachliche Ebene zurückzuführen, das Anliegen zu erkennen und Lösungen gemeinsam zu finden. Klingt illusorisch? Die Erfahrungen unserer Seminarteilnehmer zeigen, dass es möglich ist. Und zwar einfacher, als man denkt...

Inhalte:

- Die Beschwerde als Spitze des Eisberges
- Das „Beschwerde als Chance“ – Konzept
- „Die Inhaltsfalle“ - Emotionen und wie Sie sie elegant steuern können
- Einfache Strategien, um ein Gespräch von einer emotionalen auf eine sachliche Ebene zu lenken und gemeinsam eine Lösung finden

Kompetent - Authentisch - Aussagekräftig!

Gut vorbereitet bei Präsentationen und Bewerbungen

Egal ob eine wichtige Bewerbung vor sich haben oder die Aufgabe haben, vor einer Gruppe zu reden – dieser Impulsworkshop vermittelt Ihnen die wichtigsten Tipps, um einen optimalen Eindruck zu erzielen - von der Vorbereitung über den Umgang mit Lampenfieber bis zu Sprache, Ausdruck und persönlicher Ausstrahlung

Inhalte:

- Begeisterung statt Lampenfieber
- Schnellstruktur für spontane Reden
- Die eigene Mitte finden und halten
- Umgang mit Einwänden und überraschenden Fragen
- Körpersprache und Stimme – was strahle ich aus, was strahlen die Zuhörer aus

3. Führung gestalten:



Führen in Zeiten von Veränderung – die Bausteine für den erfolgreichen Veränderungsprozess

Wie können Sie Veränderungen am besten planen und umsetzen und sich dabei auf die Unterstützung Ihres Teams verlassen?

Inhalte:

- Veränderungsmanagement – was bedeutet Veränderung für die MitarbeiterInnen
- Erfolgsfaktoren des Change Prozesses
- 6 Bausteine erfolgreicher Veränderung
- Die „Argumentations-Struktur“, um auch zu unpopulären Themen Zustimmung zu bekommen
- Widerstände in Unterstützung transformieren können.

Die 6 Grundmotivatoren – das Geheimnis hinter motivierten Teams

Wie schaffen es manche Führungskräfte, auch wenn Sie „schwierige“ Teams übernehmen, diese in kurzer Zeit zu einer motivierten Gruppe zu formen, während anderen genau das Gegenteil gelingt? Es sind 6 Faktoren, die den Unterschied machen, das Thema dieses Abends.

Inhalte:

- Die 6 Grundmotivatoren
- Die Absicht hinter dem Verhalten erkennen
- Führen und Fördern
- Die Führungskraft als Coach – einfache, aber hocheffektive Coachingmethoden

Schwierige Führungssituationen souverän meistern.

Es gibt immer wieder Momente, wo selbst erfahrene Führungskräfte unsicher werden. In diesem Impulsworkshop lernen Sie wirksame Strategien kennen, um mit diesen Situationen umzugehen.



Inhalte:

- Lob und Kritik so geben, dass sie genommen werden können
- Kritikgespräch bei unangemessenem Verhalten führen; Maßnahmen vereinbaren und umsetzen
- Einwände und Widerstände konstruktiv nutzen
- Von einer Problemfokussierung zur Zielfokussierung führen
- Raum für konkrete Praxissituationen und gemeinsame Lösungsfindung

Teambesprechungen und Moderationen lebendig und effizient gestalten

Hinter Moderationen, welche den TeilnehmerInnen Spaß machen und in denen Ergebnisse erreicht werden, zu denen alle TeilnehmerInnen stehen, stehen Techniken, die Sie in diesem Workshop kennen lernen.

Inhalte:

- „In der Kürze liegt die Würze“ - Einfache Strukturen erfolgreicher Moderationen
- Konsensrunden halten und Zustimmung bekommen
- Destruktives in Konstruktives verwandeln
- Kreative Ideen zur Gestaltung
- Argumente mit Überzeugungskraft

Kontakt:

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne per Mail (office@healthcc.at) oder Telefon (01/4091833) zur Verfügung. Gerne können wir auch zu anderen Themen einen Impulsworkshop für Ihre Organisation entwickeln. Einen Überblick finden Sie in unserem Seminarkatalog auf www.healthcc.at/Download

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Das HCC Team

