

## 18 Impulsreferate von 45 – 90 Minuten

### 1) Bildungs-Controlling:

#### Betriebliche Aus- und Weiterbildungen die sich lohnen!

##### Beschrieb

Grosszügige Aus- und Weiterbildungsangebote gehören in vielen Unternehmen zum Standardprogramm der Personalpolitik und erhöhen die Attraktivität eines Arbeitgebers - nicht nur bei Berufseinsteigern. Dafür, dass die bildungsbezogenen Entscheidungen im Unternehmen auch nachhaltige Wirkung zeigen, sorgt das Bildungs-Controlling mit regelmässiger Planung, Steuerung und Kontrolle der Bildungsmassnahmen.

Im Referat erfahren Sie, wie sich der interne Bildungsbereich zur Zufriedenheit aller optimal lenken, steuern und regeln lässt.

##### Inhalte

- Planung von Bildungs-Controlling
- Kontrolle des Bildungsaufwands
- Analyseverfahren
- Personalportfolio
- Bildungsportfolio
- Qualifikationsbedarfsanalyse
- Informationsfunktion

---

### 2) Projektmanagement – zwischen Lust und Frust!

##### Beschrieb

In der heutigen Zeit spielt die Projektarbeit in Organisationen (Unternehmen, Verwaltungen, Institutionen, usw.) eine immer wichtigere Rolle. Das Managen dieser Projekte kann eine sehr anspruchsvolle, herausfordernde und verantwortungsvolle Führungs- und Organisationsaufgabe sein, die für die Beteiligten hochbefriedigend, aber manchmal auch ziemlich frustrierend sein kann. Projekte werden in der Regel Top-Down entschieden und sollen oft in kürzester Zeit erfolgreich im Unternehmen implementiert werden. Somit lastet ein grosser Druck auf den Projektmitgliedern.

In diesem Impulsreferat streifen wir bewährte Prinzipien, Methoden, Vorgehensweisen und Instrumente, die für die Umsetzung erfolgreicher Projekte zur Anwendung kommen.

##### Inhalte

- Grundlagen wie ein Projekt funktioniert
- Grundlagen von Projektmethoden
- Erklärung einer Projektorganisation
- Die Projektplanung und die Projektsteuerung

## 4) „Positives Denken“ kann Ihre Gesundheit sowie Ihren Unternehmenserfolg gefährden

### Beschrieb

Was treibt Menschen in und ausserhalb von Unternehmen an? Es sind Ideen, Visionen und Vorstellungsbilder einer erfolgreichen, besseren Zukunft. Damit diese auch gelingt, wird von den beteiligten Personen oft viel Zeit, Energie und evtl. auch finanzielle Ressourcen eingesetzt.

Da stellt sich die Frage, warum trotz diesem Einsatz so viele gute Ideen oder erfolgsversprechende Konzepte nie angegangen oder noch schlimmer mit viel Elan gestartet und dann irgendwann still-schweigend „begraben“ werden.

In diesem Impulsworkshop erhalten Sie Antworten auf die oben genannten Punkte basierend auf den neuesten Erkenntnissen aus der Neurologie sowie den Organisationswissenschaften. Ebenfalls wird Ihnen ein Ansatz aufgezeigt, wie Sie Ideen, Visionen und mögliche Zukunftsbilder auf ihre Umsetzbarkeit und Tragfähigkeit überprüfen können.

### Inhalte

- Unterschied positives Denken – zielgerichtetes Denken
- Warum so viele Projekte „still begraben“ werden
- Rationelle Überprüfung von Ideen auf die mögliche Realisierbarkeit
- Was sagt die Gehirnforschung zu den Themen „soziale Prägung“ und „der Mensch als soziales Wesen“.

## 4) Wie die „Generation Y“ unsere Wirtschaft und Welt verändert!

Unsere Generation (heute zwischen 40- und 60-jährig) ist in einer Gesellschaft des Überflusses aufgewachsen – ganz nach dem Motto aus dem Sport „immer schneller, höher, weiter“! Erst seit der geplatzten Internetblase 2001 und den darauf folgenden Ereignisse wie Swissair Grounding, 9/11, Weltwirtschaftskrise 2008 etc. hat das Konzept des ständigen Wachstums Risse erhalten.

Die Generation Y (heute zwischen 18- und 30-jährig) hat diese Krisen mit den dazugehörenden Folgen, wie Arbeitsplatzverlust, erhöhten Stresssymptome bis Burn-out, Lebenslangem Lernen, Jobprofile mit einer massiv verkürzten Halbwertszeit – als Heranwachsende beobachtet und im Elternhaus oft hautnah miterlebt.

Die Generation Y hat darauf bereits reagiert und diese Unsicherheitsfaktoren in ihren Lebensentwürfen integriert. Die Bildung ist ihnen wichtiger denn je und die emotionale Bindung an Bestehendem nimmt laufend ab. Sie warten bis sich Ihnen eine Chance auftut und entscheiden sich dann kurzfristig. Sie suchen Sinn, Spass und fordern Zeit für Familie und Freunde. Das sind nur einige Attribute, die im Mindset der Generation Y schon heute gang und gäbe sind. Von manchen Personalchefs werden die nach 1980-Geborenen darum auch als „Egotaktiker“ eingeschätzt.

Fakt ist, dass Organisationen, die auf die veränderten Bedürfnissen der Generation Y nicht reagieren, es in den nächsten Jahren immer schwieriger haben werden, die besten Fach- und Führungskräfte an ihre Organisation zu binden.

**Die Praxis-Brücke hat 2015 bei Schweizer KMUs eine Online-Umfrage gestartet und über 360 Antworten erhalten. Im Referat erfahren Sie, wie die Generation Y „tickt“ und wie sich der Arbeitgeber und Führungskräfte optimal auf diese „Young Professionals“ einstellen können.**

### Inhalte

- Wie tickt die Generation Y und welche Bedürfnisse wollen Sie befriedigt haben?
- Was müssen Organisationen zukünftig unternehmen, um hochqualifizierte Fach- und Führungskräfte für die Zukunft emotional an sich zu binden?
- Wir bewegen uns von einem Arbeitgebermarkt hin zu einem Arbeitnehmermarkt. Was heisst das für die zukünftige Personalrekrutierung?
- Welche Arbeitsmodelle existieren bereits zugeschnitten auf die Generation Y? Einige Beispiele aus innovativen Unternehmen werden erläutert.
- Auswertung der Online-Umfrage

## 5) „Fit im Job – Mental stark im Alltag“!

### Beschrieb

Der Leistungs- und Erfolgsdruck im Alltag nimmt stetig zu. Zuviel psychischer Stress fördert Ängste. Die Folge davon sind Erschöpfungszustände. Das muss nicht sein! Mit einfachen Mentaltechniken, aus dem Sport abgeleitet, können Sie sich regelmässig erholen.

An diesem Impulsreferat lernen Sie zwei einfach durchzuführende Praxisübungen kennen, die Ihnen zeigen, wie Sie übermässigen Druck kurzfristig abbauen können. Ebenfalls geben wir Ihnen nützliche Tipps, wie Sie Stress mindern und regelmässig Ihre «Batterien» wieder aufladen können.

### Inhalte

- Grundlagen des modernen Mentaltrainings
- Wie Gedanken auf unsere Gefühls- und Handlungsoptionen Einfluss haben
- Einüben mentaler Entspannungstechniken
- Was geschieht im Gehirn, wenn wir Entspannungstechniken anwenden
- Praktische Tipps um Druck und Spannungen abzubauen

---

## 6) Change Management beginnt im Kopf

### Beschrieb

Betriebliche Veränderungsprozesse laufen selten nach den Vorstellungen aller Beteiligten ab. Häufig gelangen sie überhaupt nicht. Warum? Auf der Prozessebene werden zwar vielfach sinnvolle Entscheide gefällt und die nötigen Massnahmen ergriffen. Aber sind die Leute, die in den Prozess involviert sind, auch innerlich oder mental bereit dazu? Meistens sind es die emotionalen Blockaden der Beteiligten, die einen Change gefährden. Im Referat erfahren Sie, was getan werden kann, damit die Leute auch innerlich bereit dazu sind, die bevorstehende Veränderung mitzutragen.

### Inhalte

- Soziotechnisches Organisationsverständnis – Auf was ist zu achten bei Veränderungsvorhaben
- Das magische Dreieck: Strategie – Struktur - Kultur
- Das Rollenverständnis der Führung
- Machtstrategien vs. Partizipationsstrategien sowie dessen Wesenszüge
- Grössere Veränderungsvorhaben ein möglicher Lösungsansatz

## 7) Intelligenter Umgang mit der Informationsflut

### Beschrieb

Die Arbeits- und Informationsdichte nimmt laufend zu. Smart-Phon, Mail, Facebook, XING und Co. sollten uns den Alltag erleichtern. In Tat und Wahrheit erhöht ein nicht bewusster Umgang mit den Medien die Informationsdichte um ein Vielfaches. Wie kann man da Abhilfe schaffen?

In diesem interaktiven Impulsworkshop erhalten Sie Tipps und Kniffs, wie sie mit den neuen Medien und damit der Informationsflut Einhalt gebieten können. Sie erarbeiten sich erste Lösungsansätze, die sie direkt nach dem Impuls ausprobieren können.

### Inhalte

- Multitasking – was sagt die Neurologie dazu?
- Technologische Sprünge und der Zusammenhang zur Arbeits- und Zeitverdichtung.
- Kurztest zum Thema Informationsflut - mit Auswertung.
- Moderner Medienumgang am Arbeitsplatz.
- Mögliche Regeln um der Informationsflut Einhalt zu gebieten.

## 8) Sitzungsleitung zwischen Lust und Frust

### Beschrieb

Führungskräfte verbringen über 50 % ihrer Arbeitszeit mit der Vorbereitung, Durchführung oder Nachbereitung von Sitzungen, bzw. nehmen an Sitzungen teil. Da ist viel Manpower und Geld gebunden. Wenn man aber dieselben Personen nach der Effizienz der Sitzungen fragt, ergäbe dies in einer Schulnote ausgedrückt eine knappe 4.0.

Eine gut vorbereitete und professionell durchgeführte Sitzung hat Signalwirkung und kann eine starke Stimulation und Motivation für die Sitzungsteilnehmenden sein.

Dieser Workshop wird „wie eine Sitzung“ durchgeführt, mit Traktandenliste, Zeitangaben und dem Verteilen von Arbeitsaufträgen. So können die Teilnehmenden während des Impulses die wichtigen Punkte einer gelungenen Sitzung gleich miterleben. Dies ist die effizienteste Form etwas in kurzer Zeit zu erlernen.

### Inhalte

- Die Frage nach Effizienz bei Sitzungen.
- Sitzungsfrust und Sitzungslust zwei Praxisbeispiele.
- Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einer Sitzung. Auf was ist zu achten?
- Teilnehmerkreis und Gruppendynamik sowie mögliche Konfliktpotenziale während und nach einer Sitzung.
- Verschiedene Sitzungsarten sowie Verbindlichkeiten während und nach der Sitzung herstellen.

## 9) Betriebliches Gesundheitsmanagement auf den Punkt gebracht

Die Gesundheit der Mitarbeitenden wird nach übereinstimmender Meinung von Experten der entscheidende Wettbewerbsfaktor des 21. Jahrhunderts sein.

Die Arbeitswelt wird immer komplexer. Zeitdruck, Informationsflut, Konkurrenzkampf sowie demographische Veränderungen fordern Mitarbeitende stark. In das Betriebliche Gesundheits-Management (BGM) zu investieren, zahlt sich langfristig aus. Verantwortungsbewusste und weitsichtige Organisationen setzen auf motivierte und gesunde Mitarbeitende. Damit schaffen sie beste Voraussetzungen für nachhaltige Wettbewerbsfähigkeit und wirtschaftlichen Erfolg.

- Betriebsgesundheit Zahlen und Fakten
- Die vier häufigsten Gründe von krankheitsbedingten Ausfalltagen
- Möglichkeiten und Grenzen betriebliches Gesundheitsmanagement umzusetzen
- Einsparungspotenzial eines stringenten BGM's
- Ein möglicher Konzeptansatz um BGM umzusetzen

---

## 10) Plus 50! Älter werden im Beruf – Perspektiven entwickeln

### Beschrieb

Frauen und Männer ab 50 spüren vermehrt den Druck des hektischen Berufsalltags und entsprechen so dem Vorurteil, Mitarbeitende ab einem gewissen Alter seien langsam und unflexibel. Dabei kann die Generation 50 plus auf eine breite Berufs- und Lebenserfahrung zurückgreifen. Reife Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tragen innerbetrieblich zu einer positiven Balance bei. Mit ihrer Konstanz, Erfahrung, Ausgeglichenheit und Reife bereichern sie Arbeitsprozesse und Teamarbeit. Schlussendlich profitieren davon Firmen und Mitarbeitende. Daraus resultiert eine klassische Win-Win Situation.

### Inhalte

- Älter werden im Beruf. Gesellschaftliche Entwicklung – was heisst das für meine berufliche und persönliche Weiterentwicklung
- Wann muss ich beginnen, mich über meine finanzielle Vorsorge nach meiner Pensionierung zu kümmern
- Welche Massnahmen kann ich treffen, um mich optimal auf meinen dritten Lebensabschnitt vorzubereiten
- Gesundheit und Beruf. Wie kann ich aktiv an meiner physischen wie psychischen Gesundheit arbeiten



## 11) Teamarbeit: Chancen und Gefahren

### Beschrieb

Die Arbeit in und mit Teams hat in den vergangenen Jahren auf fast allen Gebieten der Zusammenarbeit an Bedeutung gewonnen. Das hat unter anderem damit zu tun, dass die Komplexität der auszuführenden Tätigkeiten sowie der zu erreichenden Ziele zugenommen hat. Einzelne Spezialisten tragen in einem Team dazu bei, Ziele effektiver zu erreichen. Der Effizienz- und Rationalisierungsdruck im verschärften Wirtschaftsumfeld der letzten Jahre, benötigt ausgeklügelte und schlagkräftige Teamstrukturen. Neben dem traditionellen Abteilungs-Team existieren unter anderem Projektteams, virtuelle Teams, direkt sowie indirekt geführte Teams. Jede Teamkonstellation hat ihre eigenen Stärken und Schwächen.

### Inhalt

- Das Rollenkonzept: Ein Ansatz wie Teamarbeit gelingen kann
- Verschiedene Teamrollen
- Teams vs. Arbeitsgruppen – ein kleiner Unterschied der fatale Folgen haben kann
- Sachrationale sowie psychosoziale Aspekte von Teamarbeit
- Wozu Teamarbeit förderlich und wozu Teamarbeit hinderlich sein kann

---

## 12) Umgang mit Veränderungen, Umstrukturierungen

### Beschrieb

Die Veränderungstendenzen in Unternehmen und anderen Organisationen nehmen an Geschwindigkeit laufend zu. Vielfach sind es externe Faktoren, wie Technologiesprünge, Veränderung der Märkte in denen man tätig ist, Rezession, ändernde gesetzliche Rahmenbedingungen, etc.

Wohlklingende Namen wie „Total Quality Management“, „KAIZEN“, „Lean Production“, „Business Process Engineering“, und der gleichen sind in Mode, um die Veränderungen einzuläuten.

Der Faktor „Human Capital“ sowie der Wiederherstellung einer Stabilität nach dem Veränderungsprozess wird dabei vielfach zu wenig Beachtung geschenkt. Das kann fatale Folgen für die Organisation und die sich darin befindenden Mitarbeitenden bedeuten.

Folgendes erwartet Sie bei diesem brandaktuellen Thema:

### Inhalte

- „In schwierigen Situationen, sich und andere Menschen vom Erfolg überzeugen“
- Veränderungsvorhaben auf den Punkt gebracht
- Pragmatischer Umgang mit Risiken
- Die Balance von Chancen und Gefahren
- Veränderungen in einem Handlungsmodell begreifbar machen
- Veränderungen und Glaubwürdigkeit im Team

## 13) Powernapping: Kurzerholung für zwischendurch im Berufs-Alltag

### Beschrieb

Kleines Schläfchen gefällig? Anders als in Japan ist Einnicken während der Arbeitszeit in der Schweiz undenkbar. Doch Studien haben gezeigt, dass die Wirkung von 15 bis 30 Minuten Schlaf am Mittag oder in einer anderen Pause alles andere als einschläfernd ist. Powernapping bringt bis zu 100% mehr Konzentration. In diesem Impulsreferat wird Ihnen aufgezeigt, warum das „Nickerchen über Mittag“ wie eine Energiespritze wirkt. Sie werden das Gehörte auch gleich in die Praxis umsetzen.

### Inhalte

- Powernapping eine effiziente Methode zur Energiesteigerung
- Schlaf und seine Phasen in Verbindung mit dem Powernapping
- Unser Gehirn kann zwischen Phantasie und Realität nicht unterscheiden
- Praxisübung
- Wie man die Anspannung im Gehirn einfach lösen kann

---

## 14) Work-Life-Balance

„Das Gleichgewicht zwischen Leistung, Energieverbrauch und Regeneration“

### Beschrieb

Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit ist in aller Munde. Nur, wie kann ich das umsetzen? Work-Life-Balance ist zuerst einmal etwas sehr persönliches. Trotzdem gibt es allgemeine Richtlinien und Umsetzungsansätze, wie man diesen Spagat immer wieder gewährleisten kann.

Während dieses Impulsreferates schauen wir uns mögliche Stressoren im Alltag sowie die Stressfaktoren zu Hause oder in der Freizeit an. Ausserdem erarbeiten wir Gegenstrategien, wie man mit Druck und Stress besser umgehen, bzw. schnell wieder abbauen kann.

Wir gehen vom Ansatz eines 3-Säulen-Prinzips aus, um langfristig die Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu erlangen oder zu erhalten.

### Inhalt

- Das 3-Säulen-Prinzip der langfristigen Leistungserbringung
- Einseitige Belastung, fehlende Erholungszyklen stören das Gleichgewicht
- Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Erschöpfung müssen nicht sein
- Natürliche Erholung durch richtigen Schlaf
- Abbau von Reiz- und Informationsüberflutung



## 15) Mit Eigenverantwortung durch den Ernährungs-Dschungel

### Beschrieb

Heute ernähren sich viele Menschen gesund, aber nicht ausgewogen. Oft fehlt die Zeit dazu und noch öfter das Wissen. Marketing und Medien, wie TV und Zeitschriften, sind dabei nicht immer gute Ratgeber.

Unsere Gesundheit und Fitness ist zu 70% von der Ernährung abhängig, denn der Mensch besteht morgen aus dem, was er heute isst.

Es ist unerlässlich für einen Menschen etwas mehr über die Ernährung in einem grösseren, vernetzten Zusammenhang zu erfahren, damit er nicht nur langfristig in seine Gesundheit investieren kann, sondern auch kurzfristig fit und richtig ernährt seine Leistung erbringen kann, ohne den Körper auszuplündern.

### Inhalte

- Zusammenhang von Stress, Stoffwechsel und Verdauung
- Das Gehirn im Bauch: Unser energetisches Nervensystem
- Warum wir lernen müssen, genügend zu trinken
- Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine, Ballaststoffe
- Zusammenhänge von Migräne und falscher Ernährung
- Wie beeinflusst die Ernährung unseren Schlaf?

---

## 16) Besserer Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck im Alltag

### Beschrieb

In einer Zeit wo der Leistungs- und Erfolgsdruck stetig zunimmt, ist es mehr als je zuvor wichtig, immer wieder einen klaren Kopf zu behalten. Dies trifft vor allem auf Fach- und Führungskräfte zu. Nur diejenigen Personen, welche unter hohem Druck und Spannungen immer wieder an Lösungen denken und danach handeln können, werden diesem Druck auch längerfristig standhalten können.

### Inhalte

- „Probleme nicht noch schwieriger machen als sie sind, dafür Lösungen finden“
- Lernen, Stress und Spannungen leichter abbauen
- Unter höchstem Druck locker bleiben, Ruhe und positive Ausstrahlung finden
- Beitrag und Haltung zu konstruktiven Lösungen ermöglichen
- Einfluss auf die Belastbarkeit und Widerstandskraft von Kollegen und Vorgesetzten

## 17) Lösungsorientierte Kommunikation im Alltag

### Vorteil / Nutzen

Im beruflichen Alltag sowie zu Hause spielen sich bestimmte Formen der Begegnungen ab. Jede Person entwickelt für verschiedene Bezugspersonen und Gruppen bestimmte Kommunikationsformen. Konflikte gehören dabei zur Tagesordnung. Stress, schwierigere und ungeduldige Kunden oder Mitarbeitende tun das ihre dazu, dass wir vielfach nicht der Situation angepasst reagieren.

Das muss nicht sein. Während dieses Impulsreferates erlernen Sie einfach anwendbare Techniken, um gezielter zu kommunizieren und Konflikte schon im Anfangsstadium zu entschärfen. Sie erhalten Tipps, wie Sie sich besser abgrenzen können und dadurch den Überblick bewahren.

### Inhalt

- Die Wirkung meiner Kommunikation auf andere kennen
- Persönliches Feedback in heiklen Situationen geben
- Sachliche gegenüber emotionaler Kommunikation
- Fragetechniken um sich abzugrenzen
- Verständnis sicher stellen

---

## 18) Interkulturelle Kommunikation

### Beschrieb

Die zunehmende Internationalisierung bringt mit sich, dass in Unternehmen immer mehr Menschen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund miteinander arbeiten. Dadurch wächst auch das Bedürfnis an Kenntnissen zur interkulturellen Kommunikation, was aber nicht immer ein einfaches Unterfangen ist. Es gilt zu beachten:

Unterschiedliche Kulturen = verschiedenartige Weltansichten, Wertorientierungen, Normen, Einstellungen, Vorstellungen. Oft kommt es zu Missverständnissen oder Fehlinterpretationen. Verständnisschwierigkeiten bilden eher die Regel als die Ausnahme.

### Inhalt

- Die Bedeutung des Faktors „Kultur“ in der interkulturellen Kommunikation zu erörtern und die Notwendigkeit seiner Berücksichtigung aufzuzeigen.
- Versuchen auf der Ebene des einzelnen Individuums das Kommunikationsverhalten darzustellen.
- Diversity in einen Rahmen zu bringen
- Wo stehen Mitarbeitende im Themenfeld der Interkulturalität



## Konditionen Impulsreferate

- |                                 |               |
|---------------------------------|---------------|
| • Impulsreferat 45 – 90 Minuten | Fr. 980.00*   |
| • Reisespesen                   | Fr. 1.15 / km |

---

### \* Im Honorar inbegriffen:

- 1.0 Std. Anpassungsaufwand an die Zielgruppe. Weiterführende Anpassungen werden nach Aufwand mit vorgängiger Offerte erstellt.
- PDF der Präsentation zu Ihrer Verfügung
- Equipment bestehend aus MacBook, Beamer, Boxen