

# ICH - DU - WIR

## Kraft für mich, kraftvoll im Team

Eine Seminarreihe die auf persönliche Stärkung abzielt.

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Bereich des Gesundheits- und Sozialwesens.

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



# ICH - DU - WIR

## Kraft für mich, kraftvoll im Team

### Nur gestärkte Menschen können andere Menschen stärken

Die Überreiztheit, depressive Stimmung, Erschöpfungszustände, Suchtverhalten, Aussteigen aus dem Beruf, können die Folgeerscheinungen vom permanenten psychischen und physischen Stress am Arbeitsplatz sein. Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten, die Herausforderungen des Alltags besser anzunehmen und zu bewältigen.

Die Seminarreihe zielt darauf ab Faktoren auszuschalten, die unnötig Energie fressen und neue Energiequellen erschließen.

### Teil 1 - Selbstmotivation, Stressbewältigung

#### Der Nutzen

Es geht um Ihre Beziehung zu sich selbst, um die Verbesserung des Selbstbildes, um Sorgfalt im Umgang mit sich selbst und diese Sorgfalt auch auf andere auszustrahlen – im Beruf wie im Privaten.

*Insgesamt erfahren die TeilnehmerInnen einen deutlichen Gewinn an Energie, Gestaltungswillen und Lebensfreude.*

#### Inhalt

- Stressauslösende Faktoren aufspüren und Lösungen finden
- Einfache Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau
- Maßnahmen um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, den Körper widerstandsfähig zu halten
- Kraft gewinnen durch den konstruktiven Denkansatz
- Eigene Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen
- Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen
- Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung unternehmen

Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten, Faktoren auszuschalten, die unnötig Energie fressen, und neue Energiequellen zu erschließen.

### Teil 2 - Kommunikation, Beziehungen konstruktiv gestalten

#### Der Nutzen

Sie entwickeln Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ihre Beziehungen harmonischer, effizienter und freudvoller zu gestalten. Sie erreichen vermehrt Akzeptanz und Wertschätzung. Ihr Selbstvertrauen wird gehoben.

*Insgesamt wächst die Zuversicht und die Kompetenz, Beziehungen in die Hand zu nehmen, aktiv zu gestalten und zu verbessern.*

#### Inhalte

- Authentisch eigene Gedanken, Ideen, Anliegen einbringen
- Durch konstruktive Kritik Veränderungen bewirken
- Dem Gesprächspartner das Gefühl vermitteln, anzukommen
- Gezielt Beziehungen zu anderen aufbauen als Voraussetzung, Kooperation und gemeinsame Lösungen zu erreichen
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und wirkungsvoll kommunizieren
- Nein sagen zu können, ohne Stopps in Beziehungen zu verursachen
- Sich auf Aufgaben einlassen und sich davon distanzieren lernen

### Teil 3 - Umgang mit Konflikten, Kooperation finden, Team und Individuum

#### Der Nutzen

Sie lernen in Konfliktsituationen Ihren Anteil an Verantwortung besser zu erkennen, verantwortungsvoller zu handeln. Sie schaffen sich dadurch den inneren Freiraum so zu agieren, dass Sie Ihre KonfliktpartnerInnen gewinnen, anstatt sie zu verlieren, Gewinn-Gewinn-Lösungen anzustreben, anstatt Sieger-Verlierer-Lösungen, in denen letztlich beide die Verlierer sind. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, in Konflikten zu vermitteln und in Krisensituationen unterstützend zu wirken.

*Insgesamt erfahren Sie eine persönliche Stärkung und bekommen professionelle Methoden zur Anwendung, um schwierige Situationen zu meistern.*

#### Inhalte

- Zu eigenen Fehlern und Defiziten stehen und konstruktiv damit umgehen, ebenso mit Defiziten anderer
- Selbst Verantwortung übernehmen, statt andere zu beschuldigen
- Wertschätzung als ein Element konstruktiver Konfliktbewältigung
- Kritik, Konflikt als Chance nutzen, die Beziehung mit dem Konfliktpartner auf eine neue Ebene stellen
- Konflikten gezielt vorbeugen – Konfliktlösungsstrategien
- Menschen zur Kooperation gewinnen
- Erfolgreich im Team

#### Seminarleitung

##### Elisabeth Zieglmeyer

Es war für sie mehr als bloß ein Job, damals im Krankenhaus, als diplomierte Krankenschwester. Es war für sie mehr als bloß Chefin spielen, als sie die Facharztpraxis ihres Mannes organisierte und mit ihm gemeinsam führte. Es war für sie mehr als bloß ein Aufgehen in der Mutterrolle, als sie ihre drei Kinder ins Erwachsensein hinein begleitete. Es ist für sie mehr als bloß sportlicher Ehrgeiz, wenn sie einen Marathon läuft oder einen Berggipfel erklimmt. Und es ist für sie mehr als bloß oberflächliche Professionalität, wenn sie als Coach oder als Trainerin arbeitet.

Es ist – echte Beziehung, wirkliches Sich-Einlassen, volle Kompetenz, unmittelbares Interesse...

Es ist – Dasein aus ganzem Herzen, mit dem scharfen Verstand und der Konkretizität einer mit beiden Füßen im Leben stehenden Frau.



Elisabeth Zieglmeyer

#### Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind:

##### Seminare

- Führen durch Mensch sein - Das FUTURE-Leadership-Training
- Begleitung von Unternehmen
- Trainings in den Bereichen Kommunikation, Kunden- und Patientenkontakte, Konfliktbewältigung, Stressvorbeugung und -bewältigung.

##### Coaching

- Einzelcoaching – für Ärzte, Führungskräfte und andere
- Teamcoaching – speziell: Teamcoaching für Arztpraxen, im Spitals- und im Altenheimbereich

#### Ihr persönliches Anliegen

„Es ist mir eine Ehre, Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten. Diese Wertschätzung ist das Fundament, das meine Arbeit trägt. Wertschätzung ist für mich der Dünger, der die Pflanze einer Beziehung nährt und wachsen lässt.“

---

## ICH - DU - WIR

---

### Kraft für mich, kraftvoll im Team

---

#### Was dieses Seminar so einzigartig macht: Die FUTURE-Methode

Die FUTURE-Methode wurde vor rund 25 Jahren von Wolfgang und Helga Stabentheiner entwickelt und macht das Lernen lustvoll, kurzweilig und vor allem nützlich. Sie vermittelt nicht Wissen im klassischen Sinne, sondern begleitet Menschen und Organisationen dorthin, wo ihre individuellen Stärken zur größten Entfaltung kommen.

#### Zielgruppe

Verwaltungspersonal, technisches Personal, Gesundheitspersonal  
Die Seminarreihe ist ECM akkreditiert

#### Umfang der Seminarreihe

3 mal 3 Tage

#### Kosten der Seminarreihe

Das Seminar wird vom Amt für Ausbildung des Gesundheitspersonals finanziert, weshalb keine Seminargebühr zu bezahlen ist.  
Es fallen nur Kosten für Verpflegung, Fahrt und eventuelle Unterkunft an.

#### Termine

16. bis 18. September 2013  
21. bis 23. Oktober 2013  
18. bis 20. November 2013

#### Seminarort

Seminarhotel Eberle, Bozen, Obermagdalena ([www.hotel-eberle.com](http://www.hotel-eberle.com))

#### Auskünfte und Anmeldung

SÜDTIROLER BILDUNGSZENTRUM - Genossenschaft-Sozialunternehmen  
Irene Heufler  
Tel.: +39 (0) 471/971870  
Tel.: +39 (0) 471/980455  
[irene.heufler@sbz.it](mailto:irene.heufler@sbz.it)  
[www.sbz.it](http://www.sbz.it)

#### Anmeldeschluss

30. August 2013