Seminarprogramm 2012

Arbeit, Gesundheit, Entwicklung

Christina Knorr

Coaching · Supervision · Entspannung

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 8708 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Inhalt

Zu meiner Person 3
Infos zum Programm 3
Bildungsurlaub, Bildungsfreistellung 4
Möglichkeiten der finanziellen Förderung 5
Supervision 6
Coaching 7
Inhouse-Seminare 8
Offene Trainings 9
Führungskräfte-Training 10
Neu in Führung 11
Kommunikation für Führungskräfte 13
Mitarbeitergespräche führen 14
Potenzialanalyse 15
Konfliktmanagement 16
Selbst- und Zeitmanagement 17
Kommunikationstraining 18
Work-Life-Balance 19
Standortbestimmung 20
Supervision für Lehrkräfte 21
Supervision für Fachkräfte der Sozialen Arbeit 22
Supervision und Stressmanagement für Fachkräfte der Sozialen Arbeit 23
Supervision und Stressmanagement im Frauenbildungs- und Tagungshaus Altenbücken 24
Stressmanagement für Fachkräfte der Sozialen Arbeit 25
Stressmanagement 26
Stressmanagement und Autogenes Training 27
Prüfungsangst bewältigen 28
Stressmanagement für Jugendliche 28
Autogenes Training 29
Progressive Muskelrelaxation 30
Anmeldung 31

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Zu meiner Person

Ich sehe das Leben als einen Fluss. In diesem Strom des Lebens gibt es ruhigere Verläufe, aber auch Gabelungen, die zu leichten Strömungen oder in gefährliche Stromschnellen und Strudel führen. Niemand geht sicher am Ufer entlang, sondern es gilt gut zu schwimmen um bei Bedarf auszuweichen oder sich den wechselnden Anforderungen anpassen zu können, um ausgeglichen und gesund zu bleiben.

Als Coach (ICF D)[1], Supervisorin (DGSv)[2] und Entspannungstrainerin sehe ich die Auseinandersetzung mit der Frage, wie Sie eine gute Schwimmerin, ein guter Schwimmer werden, ganz gleich an welcher Stelle im Fluss Sie sich gerade befinden, als eine meiner wesentlichen Aufgaben.

Mit einem Master of Arts in Management in Social Organizations und als Diplom-Sozialarbeiterin kann ich auf ein fundiertes theoretisches Wissen zurückgreifen. Durch meine 25jährige Berufspraxis in unterschiedlichen Bereichen der sozialen Arbeit (mit Leitungsfunktion in der Kinder- und Jugendhilfe, Frauenarbeit, Drogenhilfe, sozialrechtliche Beratung und Qualitätsmanagement in einer Rehabilitationsklinik) verfüge ich über ein breites Spektrum an Berufs- und Beratungserfahrung. Eine persönliche Bereicherung war ein zweijähriger Aufenthalt in Peru, durch den ich nicht nur Land und Leute, sondern auch neue Arbeits- und Lebensbedingungen kennenlernen konnte.

Infos zum Programm

Das Seminarprogramm kann als Druckversion bei Info@ChristinaKnorr.de angefordert werden und steht als PDF-Datei auf der Homepage (www.ChristinaKnorr.de) zur Ansicht und zum Download zur Verfügung.

Wenn einem Seminar wegen großer Nachfrage weitere Termine hinzugefügt werden oder neue Seminare mit ins Programm aufgenommen werden, werden diese Änderungen in der überarbeiteten Ausgabe kenntlich gemacht. Außerdem ändert sich die Ausgabenummer (Programm-Titelseite, Ziffer hinter *Seminarprogramm 2012*).

Alle in dieser Broschüre aufgeführten Seminare finden in kleinen Gruppen mit max. zehn Teilnehmenden, in der Praxis in der Lübecker Innenstadt, statt. In den Kurskosten sind, wenn nicht anders angegeben, neben den Kursgebühren ein ausführliches Handout und Pausengetränke enthalten. Alle Materialien, die Sie während des Seminars benötigen, werden zur Verfügung gestellt (Matten, Schreibutensilien etc.). Sie müssen nichts mitbringen.

Alle Preisangaben sind inklusive 19% Mehrwertsteuer.

[1] International Coach Federation Deutschland e. V.
[2] Deutsche Gesellschaft für Supervision e. V.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 8708 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Bildungsurlaub, Bildungsfreistellung

Die Seminare sind größtenteils als Bildungsurlaub anerkannt, so dass Sie für Ihre Teilnahme bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen können. Sie haben in der Regel Anspruch auf zehn Tage Bildungsurlaub innerhalb von zwei Jahren (nicht in Bayern, Baden-Württemberg, Sachsen).

Die Regelungen, welche Seminare als Bildungsurlaub anerkannt werden, unterscheiden sich je nach Bundesland: So werden z. B. in Berlin nur fünftägige Veranstaltungen anerkannt, während in Schleswig-Holstein auch eintägige Veranstaltungen zugelassen werden können. Während in Berlin Veranstaltungen mit Schwerpunkt Gesundheit zugelassen werden, ist die Anerkennung für Gesundheitsveranstaltungen in Schleswig-Holstein nicht möglich. Beschäftigte in Hessen können ihren Anspruch auf Bildungsurlaub auch für Veranstaltungen geltend machen, die nach dem Bildungsurlaubsgesetz eines anderen Bundeslandes anerkannt sind und bestimmte Voraussetzungen erfüllen (Diese werden im vorliegenden Programm als in Hessen anerkannt deklariert.).

Sollten Sie für Ihre Teilnahme an einem der Seminare bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin die Freistellung beantragen wollen, für das im vorliegenden Seminarprogramm noch kein Hinweis bezüglich Ihres Bundeslandes vermerkt ist, sprechen Sie mich bitte an.

Bildung und Urlaub in Lübeck

Die Seminarräume befinden sich in zentraler Lage der Lübecker Innenstadt, umgeben von historischen Sehenswürdigkeiten, zahlreichen Hotels und Ferienwohnungen, Restaurants, Parkanlagen, Kinos, Schwimmbad und Theater. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln sind Sie innerhalb von 30 Minuten an der Ostsee. Auf Wunsch erhalten Sie Informationen zur Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Möglichkeiten der finanziellen Förderung

Für Unternehmen

Weiterbildungsbonus
Beschäftigte in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) erhalten einen Zuschuss (bis zu 100%) zur beruflichen Weiterbildungsmaßnahme, sofern das Unternehmen den/die Beschäftigte zur Teilnahme an der Weiterbildung freistellt. Der Antrag muss vor Beginn der Weiterbildung gestellt und bewilligt sein. Gerne unterstütze ich Sie bei der Antragstellung!

Betriebliche Gesundheitsförderung
Mit dem Jahressteuergesetz 2009 sollen die Prävention und die betriebliche Gesundheitsförderung gestärkt werden. Leistungen des Arbeitgebers, die den allgemeinen Gesundheitszustand der Arbeitnehmer verbessern, sollen bis zu einem Betrag von 500 Euro grundsätzlich von der Steuer freigestellt werden. Das können externe Kurse oder betriebliche Angebote wie Entspannungsseminare sein.
Aufwändige Einzelfall-Prüfungen entfallen. Liegt eine Präventionsleistung des Arbeitgebers unter 500 Euro im Jahr, muss in der Regel nicht mehr - wie bisher - streng geprüft werden, ob die Präventionsmaßnahme zum Arbeitslohn zählt oder nicht.
Die geförderten Maßnahmen müssen hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des SGB V entsprechen. Damit fallen unter die Steuerbefreiung insbesondere Leistungen, die im Präventionsleitfaden der Spitzenverbände der Krankenkassen genannt sind.

Für Einzelpersonen

Die Bildungsprämie
Wenn Sie erwerbstätig sind und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 25.600€ (51.200€ bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt, können Sie den Prämiengutschein erhalten. Auch BerufsrückkehrerInnen und Mütter/Väter in Elternzeit können den Prämiengutschein bekommen.

Mit dem Prämiengutschein übernimmt der Bund 50% Ihrer Weiterbildungskosten, maximal 500€ im Jahr. Sie können den Prämiengutschein unbürokratisch und schnell in einem Beratungsgespräch (kostenlose Info-Hotline 0800 2623 000) erhalten. Der Gutschein muss vor dem Besuch der Veranstaltung ausgestellt werden.

Krankenkassenzuschuss
Die achtwöchigen Kurse Stressmanagement, Stressbewältigung und Autogenes Training sind nach §20 SGB V anerkannt und werden von den gesetzlichen Krankenkassen nach regelmäßiger Teilnahme bezuschusst (mit mindestens 75€, teilweise bis zu 100%). Für Wochenkurse und Wochenendkurse muss der Zuschuss vorab beantragt und begründet werden, warum eine Teilnahme an einem achtwöchigen Kurs nicht möglich ist.

Weitere Informationen zur finanziellen Förderung und zur Bildungsfreistellung teile ich Ihnen auf Nachfrage gerne telefonisch oder per E-Mail mit.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Supervision

Als Supervisorin unterstütze ich Sie, Ihre Arbeit zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Ich stelle Ihnen meine Fachkenntnisse zur Verfügung, rege an und denke quer. Ich begleite und unterstütze Sie in Ihrem professionellem Handeln. Sie erweitern Ihren Blick auf die Prozesse an Ihrem Arbeitsplatz und in Ihrer Organisation.

Einzelsupervision
Sie fragen sich, ob das, was Sie tun, richtig ist. Ob Sie in der einen oder anderen Situation nicht anders handeln sollten. Sie möchten Ihr berufliches Handeln reflektieren? In der Einzelsupervision werden Sie dabei unterstützt, Ihr berufliches Handeln in Bezug auf die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten, das Verhältnis zu Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen zu hinterfragen. Sie klären Ihre berufliche Rolle, finden Lösungsstrategien und entwickeln neue Perspektiven.

Team- und Fallsupervision
Sie möchten neue Ideen für Ihre Arbeit mit den Klientinnen und Klienten entwickeln? Sie haben Konflikte, die Sie mit einer unabhängigen Person klären möchten? Es stehen weitreichende Veränderungen an und Sie möchten in der Übergangszeit gut begleitet werden? Sie möchten mehr Struktur in Ihren Arbeitsalltag bringen? Sie sind ein neues Team und müssen die Arbeit gemeinsam organisieren?

Die gemeinsame berufliche Tätigkeit und die Arbeitsfähigkeit Ihres Teams stehen im Mittelpunkt der Teamsupervision. Ziel dabei ist die Qualität Ihrer Arbeit zu sichern, Belastungen zu reduzieren und Veränderungsprozesse aktiv zu gestalten.

Gegenseitige Erwartungen, Verantwortlichkeiten und Aufgabenbereiche werden geklärt, die Kommunikation und Zusammenarbeit verbessert.

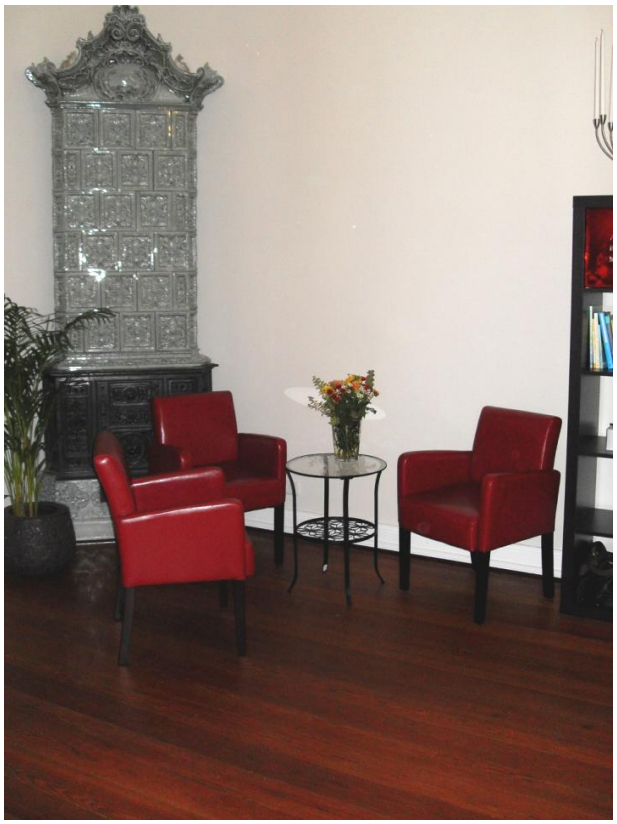
In der Fallsupervision steht die Reflexion der Arbeitsbeziehung zwischen Fachkraft und KlientIn, Führungskraft und MitarbeiterIn im Mittelpunkt. Entlang eines eingebrachten Falles aus der Praxis geht es darum, das eigene Handeln zu überprüfen, die Wahrnehmung zu schärfen und dadurch ein besseres Verstehen des jeweiligen Falles zu ermöglichen. Dadurch werden Handlungsmöglichkeiten erweitert und die eigene Rolle der/des professionell Helfenden wird gestärkt.

Wann:	**Termine werden individuell vereinbart**
Wo:	**Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**
Kosten:	**110€/90 Min. ,** inkl. 19% MwSt. Kontraktgespräch (ca. 30 Min.) kostenfrei
Einzelsupervision- Paket:	**570€** (sechs Sitzungen innerhalb von drei Monaten) Kontraktgespräch (ca. 30 Min.) kostenfrei

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 87 08 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Coaching



Es läuft, aber nicht so, wie Sie es gerne hätten? Es stehen Veränderungen an, die Ihnen (auch) Unbehagen bereiten? Sie fühlen sich in Ihrer Führungsrolle nicht immer zu Hause? Es gibt Konflikte, die Sie angehen müssen? Sie möchten sich beruflich verändern, *irgendetwas* hindert Sie? Work-Life-Balance, das ist lange her? Das könnten Themen für Ihr Coaching sein. Müssen es aber nicht: Das, was im Coaching inhaltlicher Mittelpunkt sein soll, bestimmen Sie.

Coaching richtet sich an Führungskräfte und MitarbeiterInnen höherer Hierarchieebenen, Selbständige und Fachkräfte mit besonderen Aufgaben. Sie arbeiten im Coaching intensiv an Ihren Themen, erhalten qualifiziertes Feedback und können neue Impulse und Sichtweisen nutzen. Sie werden keine Ratschläge erhalten, sondern dabei unterstützt, Ihre eigenen Lösungen finden. Coaching ist lösungs- und zielorientiert.

Über den beruflichen Bereich hinaus kann Coaching auch bei privaten Problemen und Konflikten angewandt werden. Im Coaching werden keine psychischen Störungen behandelt und es ersetzt keine Psychotherapie.

Wann:	**Termine werden individuell vereinbart**
Wo:	**Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**
Kosten:	**110€/90 Min.,** inkl. 19% MwSt. Kontraktgespräch (ca. 30 Min.) kostenfrei
Coaching-Paket:	**570€** (sechs Sitzungen innerhalb von drei Monaten) Kontraktgespräch (ca. 30 Min.) kostenfrei

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Inhouse-Seminare

Die maßgeschneiderte Weiterbildung

Seminare gibt es viele, aber keines passt optimal zum eigenen Bedarf - wenn Sie dieses Phänomen für Ihr Unternehmen kennen, könnte ein Inhouse-Seminar die Lösung sein. Es eignet sich beispielsweise besonders für Unternehmen, die sich einen speziellen Mix an verschiedenen Themen wünschen oder die ihre MitarbeiterInnen im eigenen Betrieb schulen wollen. Inhouse-Seminare sind auch eine gute Lösung, wenn die MitarbeiterInnen in einem ganz bestimmten Zyklus für Weiterbildung zur Verfügung stehen.

Nach Ihrer Kontaktaufnahme analysiere ich gemeinsam mit Ihnen am Telefon oder in einem persönlichen Gespräch Ziele, Inhalte, Umfang und Zeitpunkt des Trainings. Anschließend erhalten Sie von mir ein unverbindliches Angebot, das bereits die wesentlichen inhaltlichen und finanziellen Rahmendaten enthält. Wenn Ihnen das Angebot zusagt, halten wir diese Vereinbarungen schriftlich fest.

Die Gesamtkosten für ein Inhouse-Training hängen vor allem von der Anzahl an Trainingstagen ab. Neben dem Honorar fallen ggf. Fahrt- und Aufenthaltskosten sowie Kosten für Trainingsunterlagen an.

Alle Seminare aus dem nachfolgenden offenen Seminarangebot können Sie auch als Inhouse-Veranstaltungen buchen - mit genau den Anpassungen und Erweiterungen, die den Erfordernissen in Ihrem Haus entsprechen. Sollte also die Beschreibung nicht ganz Ihren Vorstellungen entsprechen wird das Konzept entsprechend Ihren Wünschen modifiziert.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Offene Trainings

Sie möchten sich beruflich oder persönlich weiterentwickeln, Wissen und Fähigkeiten erweitern oder vertiefen, Ihre Arbeit reflektieren, sich stärken.

Auf den folgenden Seiten finden Sie offene Seminare zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Seminare für Führungskräfte und Führungskräftenachwuchs, Gruppensupervision für Lehrkräfte und Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Trainings für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

Die Veranstaltungen finden in meiner Praxis in der Lübecker Altstadt, Mühlenbrücke 3 statt.

Die Seminare sind größtenteils als Bildungsurlaub anerkannt.

Selbstverständlich können Sie jedes Seminar auch als Inhouse-Veranstaltung buchen - mit genau den Anpassungen und Erweiterungen, die den Erfordernissen in Ihrem Haus entsprechen. Sollte also die Beschreibung nicht ganz Ihren Vorstellungen entsprechen wird das Konzept entsprechend Ihren Wünschen modifiziert.

Das aktuelle Programm können Sie als PDF von meiner Homepage herunterladen.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 8708 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Führungskräfte-Training

Wesentliche Bausteine einer erfolgreichen Leitung sind die Strukturierung der Arbeit und zwar so, dass effiziente Abläufe gewährleistet sind. Ebenso bedeutend sind Führungskompetenzen wie beispielsweise die Fähigkeiten Sitzungen zu leiten, Gespräche zu strukturieren, MitarbeiterInnengespräche zu führen, Ziele zu definieren und zu verfolgen und auch Konflikte innerhalb des Teams zu managen.

Es ist Aufgabe aller Leitungskräfte Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Leistung und Engagement möglich sind - und das erzeugt ein Klima, in dem Arbeit auch Spaß machen kann. Mit diesem Training erwerben Führungskräfte und Führungsnachwuchskräfte - nachhaltig und schnell - zeitgemäßes Führungshandwerkszeug.

Dauer: **fünf Tage**
montags 10-13+14-17h, dienstags bis donnerstags 9-13+14-17h, freitags 9-12h

Wann: **21.-25. Mai 2012**
23.-27. Juni 2012
24.-28. September 2012

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **375€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 8 Personen

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
anerkannt in **Berlin, Hessen** und **Schleswig-Holstein**. Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Inhalt

- Führungsaufgaben, Führungsdimensionen
- Führungsstile, Führungsverhalten
- Gegenseitige Vorgesetztenunterstützung
- Kommunikation
- Feedback
- Konfliktmanagement
- Sitzungsmanagement
- Selbst-/Zeitmanagement
- Stressbewältigung
- Mitarbeitergespräche
- Zielvereinbarungen

Methoden
Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Rollenspiele, Fallarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe
Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die ihre Führungskompetenzen vertiefen möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Neu in Führung

Sie sind noch neu in der Führungsetage oder der Wechsel steht in Aussicht und Sie möchten sich vorbereiten? Sie möchten Ihre neue Rolle nicht *irgendwie* sondern bewusst übernehmen und ausüben. Eine umfassende Vorbereitung auf die neue Herausforderung bietet die beste Voraussetzung, in der ersten Führungsposition erfolgreich zu bestehen.

In diesem dreistufigen Training werden Sie schrittweise auf Ihre Aufgaben vorbereitet. Sie erwerben Handlungswerkzeug und werden am Ende des Trainings sich in Ihrer neuen Rolle fühlen und Freude daran haben, Ihre neue Führungsverantwortung wahrzunehmen.

Dauer: **3 x zwei Tage,** jeweils 9-13h und 14-18h

Wann: **Modul I: 26.+27. April 2012**
Modul II: 31. Mai+1. Juni 2012
Modul III: 21.+22. Juni2012

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **590€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Modul I-III, Handout, Pausengetränke)
max. 8 Personen

Inhalt

- Führungsaufgaben, Führungsdimensionen
- Führungsstile, Führungsverhalten, Führungsverständnis
- Reflexion der eigenen Führungsrolle
- Führung und Gesundheit
- Kommunikation
- Mitarbeitergespräche
- Stressmanagement
- Selbst-/Zeitmanagement
- Gegenseitige Vorgesetztenunterstützung
- Sitzungsmanagement

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Methoden
Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Rollenspiele, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe
Dieses Seminar richtet sich an neue Führungs- und Führungsnachwuchskräfte, die umfassendes Handlungswerkzeug für die verantwortungsvolle Aufgabe erwerben möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 8708 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Teamentwicklung

Es gibt viele Reibungsverluste in Ihrem Team und die Zusammenarbeit funktioniert oft nicht so, wie Sie sich das vorstellen? Aufgaben und Arbeitsabläufe könnten besser verteilt werden und die Kommunikation ist etwas holprig? Sie möchten, dass sich die Zusammenarbeit innerhalb des Teams verbessert.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren für eine erfolgreiche Teamarbeit entscheidend sind. Sie reflektieren Ihre eigene Rolle als Teamleitung und erfahren, wofür es wichtig ist, MitarbeiterInnen nach Ihren Stärken einzusetzen, warum das Kollegium besser zusammenarbeitet, wenn die Arbeitsstile harmonieren und wie Sie die Synergieeffekte unterschiedlicher Persönlichkeiten nutzen können. Sie lernen einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und verbessern so die Motivation und Leistungsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen.

Dauer: **zwei Tage,** jeweils 9-13h und 14-18h

Wann: **23.+24. Juli 2012**

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **210€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Handout, Pausengetränke)
max. 8 Personen

Inhalt

- Wodurch zeichnet sich ein erfolgreiches Team aus?
- Wie viel Führungskraft braucht ein Team?
- Teamphasen
- Teamrollen
- Kommunikation und Führungsstil
- Ziele
- Motivation
- Arbeitsorganisation
- Delegieren
- Konflikte klären
- Teamzusammensetzung
- Entwicklung einer Kommunikationskultur

Methoden
Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Rollenspiele, Fallarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe
Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die ein motiviertes und leistungsfähiges Team aufbauen oder ein bestehendes Team weiterentwickeln möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 87 08 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Kommunikation für Führungskräfte

Eines der wichtigsten Führungswerkzeuge ist die Kommunikation. Nicht erst zu offiziellen Anlässen wie Jahresmitarbeitergespräche, Zielvereinbarungsgespräche oder Rückkehrgespräche sollten Sie sich der Bedeutung Ihrer Worte, des gewählten Tons und Ihrer Körpersprache bewusst werden, auch in den Gesprächen *zwischen Tür und Angel* ist eine gute Gesprächsführung von Bedeutung. Äußern Sie Ihre Kritik so, dass sie angenommen werden kann, geben Sie wichtige Informationen so weiter, dass sie verstanden werden, delegieren Sie Aufgaben so, dass sie richtig ausgeführt werden?

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie Theorien zur Kommunikation kennen und erarbeiten in Einzel- und Gruppenübungen Methoden der Kommunikation und trainieren diese in gemeinsamen Übungen.

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Dauer: **zwei Tage,** jeweils 9-13h und 14-18h

Wann: **Termine auf Nachfrage**

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **210€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke),
max. 8 Personen

Inhalt

- Kommunikationspsychologische Grundlagen
- Kommunikations- und Fragetechniken
- Körpersprache
- Kommunikationstechniken: Aktives Zuhören und Ich-Botschaften
- Feedback als Führungsinstrument

Methoden

Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Rollenspiele, Fallarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, die ihre Kommunikationsfähigkeit optimieren möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Mitarbeitergespräche führen

Wenn Sie für MitarbeiterInnen Ihres Unternehmens Fach- oder Personalverantwortung tragen und wenn Sie mit diesen Mitarbeitenden sprechen, führen Sie ein Mitarbeitergespräch. Sie sprechen mit Ihren Mitarbeitenden über Ziele, Inhalte und Formen der gemeinsamen Arbeit. Das geschieht mal formell, beispielsweise in Teambesprechungen oder im Rahmen des Jahresmitarbeitergesprächs, mal informell beim zufälligen Treffen auf dem Flur.

In diesem zweitägigen Seminar liegt der Schwerpunkt auf der Gestaltung von strukturierten Mitarbeitergesprächen, wie zum Beispiel den Jahresmitarbeitergesprächen, Zielvereinbarungs- oder Rückkehrgesprächen. Wie führt man ein Mitarbeitergespräch? Welche Rahmenbedingungen sollten geschaffen werden? Wie vermittelt man auch kritische Botschaften? Und geht man mit den Wünschen, Erwartungen und kritischen Äußerungen der MitarbeiterInnen um? Sie lernen Strategien kennen, um Gespräche in konstruktive Bahnen zu lenken.

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Dauer: **zwei Tage,** jeweils 9-13h und 14-18h

Wann: **15.+16. August 2012**

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **210€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 10 Personen

Inhalt

- Rahmenbedingungen
- Analyse des eigenen Kommunikationsstils
- Grundlagen der Gesprächsführung
- Gesprächsstrukturierung
- Motivieren
- Zielvereinbarungen
- Kritik äußern

Methoden

- Vortag
- Einzelübungen
- Rollenspiele
- Fallarbeit
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Dieses Seminare richtet sich an Führungskräfte, die ihre Mitarbeitergespräche professionalisieren möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Potenzialanalyse

Sie sind mit Ihrer Arbeit unzufrieden und möchten sich beruflich verändern? Sie haben aber Angst den nächsten Schritt zu machen, weil Sie unsicher sind, ob es wirklich der richtige ist? Dann ist dieses Seminar der richtige Schritt: Sie setzen sich intensiv mit Ihren Wünschen und Potenzialen auseinander und finden Antworten auf die Fragen „Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich?" Sie ergründen Ihr berufliches Potenzial, finden heraus, welche Berufe zu Ihnen passen und wie Sie weitergehen möchten.

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Dauer: **zwei Tage,** jeweils 9-13h und 14-18h

Wann: **3.+4. September 2012**

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **210€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 8 Personen

Inhalt

- Stärken erkennen
- Neigungen, Interessen
- Leistungsprofil erstellen
- Selbstreflexion
- Wünsche und Ziele
- Strategien zur Zielerreichung
- Umsetzung

Methoden

- Vortag
- Potenzialanalyse
- Einzel- und Partnerübungen
- Rollenspiele
- Fallarbeit
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich beruflich verändern möchten und sich deshalb intensiv mit ihrem persönliches Potenzial auseinandersetzen wollen.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Konfliktmanagement

Konflikte sind im menschlichen Miteinander unvermeidbar. Wichtig ist ein konstruktiver Umgang mit unterschiedlichen Ansichten. Versucht man ihnen aus dem Weg zu gehen verzehrt das ebenso wie destruktive Streitereien wertvolle Energie, was letztendlich zur Demotivation und zum Leistungsabfall führen kann. Konflikte können angemessen ausgetragen und als Chance für ein kreatives Miteinander genutzt werden.

In diesem Seminar werden Ihnen Techniken für den konstruktiven Umgang mit Konflikten vermittelt. Sie werden Auseinandersetzungen besser einschätzen und schlussendlich von ihnen profitieren können.

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Dauer: **ein Tag,** 9-13h und 14-18h

Wann: **12. September 2012**

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **90€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 10 Personen

Inhalt

- Grundlagen: Ursachen, Dynamik
- Bewältigungsstrategien
- Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens
- Gesprächstechniken
- Typische Problemsituationen und ihre Ursachen
- Konfliktdynamik
- Bewältigungsstrategien

Methoden

- Vortag
- Einzel- und Partnerübungen
- Rollenspiele
- Fallarbeit
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz erweitern möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Selbst- und Zeitmanagement

Unter Zeit- und Selbstmanagement versteht man eine Reihe von Strategien und Techniken, die es ermöglichen, die Zeit so effektiv zu nutzen, dass Ziele ohne belastenden Druck erreicht werden können. Der Begriff *Zeitmanagement* ist eigentlich eine irreführende Bezeichnung, da sich Zeit nicht managen lässt, sondern unabhängig davon, was wir tun, vergeht. Das Einzige, dass wir besser organisieren können, sind wir selbst. Daher ist es treffender von Selbstmanagement statt von Zeitmanagement zu sprechen.

Dauer: **zwei Tage,** jeweils 9-13h und 14-18h

Wann: **Seminar I: 23.+24. April 2012**
Seminar II: 11.+12. Oktober 2012

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **180€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 10 Personen

Inhalt

- Grundlagen eines effektiven Selbstmanagements
- Selbstanalyse: Persönlichkeitsstruktur und Entwicklungspotenziale
- Zielsetzung, Organisation, Umsetzung
- Ablagesysteme
- Umgang mit Stress
- Selbstmotivation
- Zeitfresser
- Prioritäten setzen: Was ist wichtig, was dringend?
- Verhältnis von Zeitaufwand und Ergebnis
- Planungsinstrumente
- Ergebnisorientierte Kommunikation

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Methoden

Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Fallarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die ihren Alltag besser organisieren möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Kommunikationstraining

Kommunikation ist die Grundlage aller Beziehungen, ob im Beruf oder privat. Paul Watzlawick prägte den Satz: „Man kann nicht nicht kommunizieren." Jedoch sind Missverständnisse keine Seltenheit, im Büro, in der Partnerschaft, im Kundengespräch, mit FreundInnen.

In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie unterschiedliche Kommunikationsmodelle kennen, beschäftigen sich mit Ihren eigenen Kommunikationsmustern und erarbeiten in Einzel- und Gruppenübungen neue Kommunikationsformen und trainieren diese in gemeinsamen Übungen.

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Dauer: **zwei Tage,** jeweils 9-13h und 14-18h

Wann: **20.+21. November 2012**

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **180€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 10 Personen

Inhalt

- Theorien der Kommunikationspsychologie
- Kommunikationstechniken
- Feedback geben und nehmen
- Sach- und Beziehungsebene
- Körpersprache

Methoden

- Vortag
- Einzel- und Partnerübungen
- Fallarbeit
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

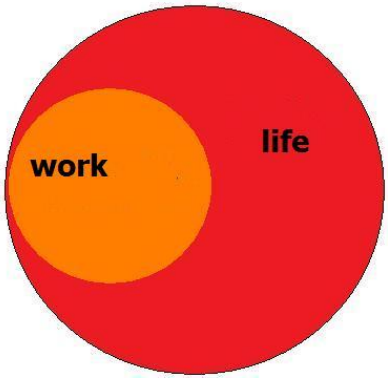
Zielgruppe
Das Seminar richtet sich an alle, die durch gezielte Übungen ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Work-Life-Balance

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung, in der wir in immer kürzerer Zeit immer mehr erreichen wollen und hierfür unsere ganze Leistungsfähigkeit benötigen. Kein Wunder, dass viele Menschen unter Dauerstress leiden, sich ausgebrannt und aus der Balance geraten fühlen. Um beruflich erfolgreich und leistungsfähig zu bleiben, müssen wir unser Leben ganzheitlich zwischen den drei wesentlichen Erfolgsparameter balancieren: Zeit als knappe Ressource, Gesundheit und Qualität der Beziehungen zu wichtigen Personen.



In diesem Seminar bekommen Sie Anregungen, mit deren Hilfe Sie Ihr inneres Gleichgewicht stärken und Ihre Verhaltenskompetenzen für Belastungssituationen erweitern können.

Dauer: **drei Tage,** jeweils 9-13h + 14-16h

Wann: **30. Juli – 1. August 2012**

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **210€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 10 Personen

Inhalt

- Standortbestimmung
- Persönliche Werte, Ziele, Lebensentwürfe
- Persönlichkeit, Selbstwertgefühl und Selbstverantwortung
- Entspannungstechniken
- Zeitplanung
- Selbstmanagement
- Prioritäten setzen
- Achtsamkeit
- Stressbewältigung

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Methoden
Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Fallarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe
Das Seminar richtet sich an alle, die mehr Ausgeglichenheit zwischen ihrem Arbeits- und Privatleben herstellen möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 8708 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Standortbestimmung

Die Standortbestimmung bietet Ihnen Gelegenheit, sich mit dem eigenen Lebensentwürfen, den persönlichen Zielen und dem Weg dahin auseinanderzusetzen. An welchem Punkt stehen Sie gerade, haben Sie Ihre Ziele noch im Blick? Leben Sie *Ihr* Leben oder entsprechen Sie den Erwartungen anderer? Was haben Sie bereits erreicht und was fehlt Ihnen noch?

Im Rahmen des Gruppen-Coachings werden Sie Vergangenes reflektieren, Erreichtes würdigen und Ihre aktuelle Situation genau betrachten. Sie werden sich Ihrer Ressourcen, Potenziale und Motive bewusst und gewinnen so ein solides Fundament für Ihre persönliche Weiterentwicklung und die erfolgreiche Umsetzung Ihrer Zukunftspläne.

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
anerkannt in **Berlin, Hessen** und **Schleswig-Holstein**. Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Dauer: **fünf Tage,** montags 14-18, dienstags und donnerstags 9-13h + 14-17h, mittwochs 9-15h, freitags 9-13h

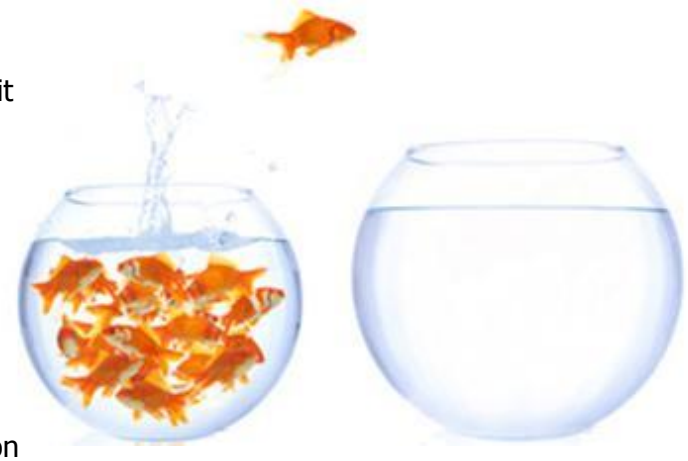
Wann:
Seminar I: 10.-14. April 2012
Seminar II: 1.-5. August 2012
Seminar II: 27.-31. August 2012
Seminar III: 1.-5. Oktober 2012

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **290€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 10 Personen

Inhalt

- Analyse des aktuellen Standortes
- Reflexion der eigenen Persönlichkeit
- Stärken-/Schwächenanalyse
- Ziele definieren
- Werkzeuge für die Zielerreichung



Methoden

- Vortag
- Einzel- und Partnerübungen
- Fallarbeit
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die sich mit ihrem persönlichen Lebensentwurf auseinandersetzen und persönlich weiterentwickeln möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 87 08 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Supervision für Lehrkräfte

LehrerInnen erleben in ihrem beruflichen Alltag die Auswirkungen eines beschleunigten gesellschaftlichen Wandels, veränderter Sozialisation und zunehmender sozialer und kultureller Heterogenität. Im Spannungsfeld zwischen Unterrichten und Erziehen, Fordern und Fördern und konfrontiert mit den teilweise gegensätzlichen Erwartungen von Schulleitung, Eltern, SchülerInnen und Gesellschaft fühlen sie sich oft als EinzelkämpferInnen.

Die Gruppensupervision bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen zu entlasten und die Qualität Ihrer Arbeit zu sichern. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Sie setzen sich in den Sitzungen mit Ihrer beruflichen Rolle auseinander, geben und erhalten Feedback und Unterstützung, reflektieren gemeinsam die eingebrachten Praxisfälle, nutzen das breite Wissen und die Erfahrung der Gruppe für persönliche Klärungsprozesse und entwickeln neue Perspektiven. Sie bekommen neue Impulse, schulen Ihre Wahrnehmung und erweitern Ihr Handlungsspektrum. Durch die Reflexion der eigenen Arbeit entwickeln Sie neue Handlungsstrategien.

Dauer: **4x 120 Min.**

Wann: **ab 6. März 2012, jeden ersten Dienstag im Monat, 17-19h**
3. April, 8. Mai, 5. Juni, 7. August, 4.September

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **210€ p. P.,** inkl. 19% MwSt. **max. 8 Personen**

Inhalt

- Praxisfälle

Methoden

- Austausch, Feedback
- Aufstellungen
- Perspektivenwechsel durch kreative und imaginative Verfahren

Zielgruppe

Diese Gruppensupervision richtet sich an Lehrkräfte, die ihre berufliche Rolle und Praxisfälle reflektieren möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Supervision für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

Supervision in der sozialen Arbeit dient sowohl der Qualitätssicherung Ihrer Arbeit, als auch Ihrer Gesundheit. Die meisten PädagogInnen, SozialarbeiterInnen und ErzieherInnen haben Ihren Beruf aus Leidenschaft und Berufung ergriffen. Um diese Freude und Leidenschaft beizubehalten (oder zurückzugewinnen) kann der Austausch mit anderen Fachkräften im Rahmen der Supervision sehr hilfreich sein.

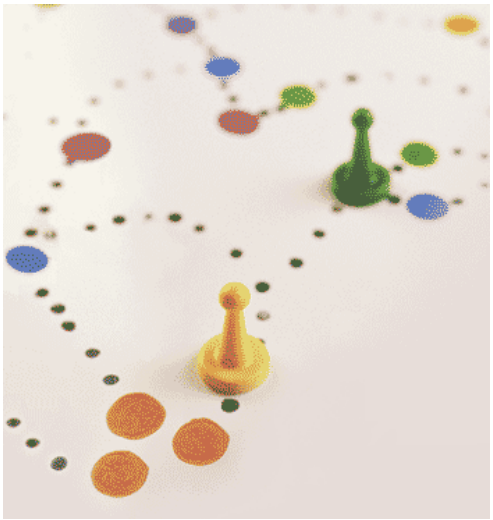
Die Gruppensupervision bietet Ihnen Gelegenheit, sich mit anderen Fachkräften, die aus ähnlichen Arbeitsfeldern und Organisationen wie Sie kommen, auszutauschen. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Sie setzen sich in den Sitzungen mit Ihrer beruflichen Rolle auseinander, geben und erhalten Feedback und Unterstützung, reflektieren gemeinsam die eingebrachten Praxisfälle, nutzen das breite Wissen und die Erfahrung der Gruppe für persönliche Klärungsprozesse und entwickeln neue Perspektiven. Sie bekommen neue Impulse, schulen Ihre Wahrnehmung und erweitern Ihr Handlungsspektrum. Durch die Reflexion der eigenen Arbeit entwickeln Sie neue Handlungsstrategien.

Dauer: **6x 120 Min.**

Wann: **ab 8. Mai 2012, jeden zweiten Dienstag im Monat, 17-19h,**
12. Juni, 14. August, 11. September, 16. Oktober, 13. November

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **210€/p. P.,** inkl. 19% MwSt., **max. 8 Personen**



Inhalt

- Praxisfälle

Methoden

- Austausch, Feedback
- Aufstellungen
- Perspektivenwechsel durch kreative und imaginative Verfahren

Zielgruppe

Diese Gruppensupervision richtet sich an SozialarbeiterInnen, ErzieherInnen und PädagogInnen, die ihre berufliche Rolle und Praxisfälle reflektieren möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 87 08 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Supervision und Stressmanagement

für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

An den Vormittagen haben Sie im Rahmen der Gruppensupervision die Gelegenheit, sich mit anderen Fachkräften auszutauschen. Sie setzen sich mit Ihrer beruflichen Rolle auseinander, geben und erhalten Feedback und Unterstützung, reflektieren gemeinsam die eingebrachten Praxisfälle, nutzen das breite Wissen und die Erfahrung der Gruppe für persönliche Klärungsprozesse und entwickeln neue Perspektiven. Sie bekommen neue Impulse, schulen Ihre Wahrnehmung und erweitern Ihr Handlungsspektrum.

An den Nachmittagen liegt der Schwerpunkt auf der Sicherung Ihres Wohlbefindens. Sie lernen mit belastenden und anstrengenden Situationen besser umzugehen und erfahren einen spürbaren Zugewinn an Motivation und Performance. Sie bekommen mehr Energie und Elan für Ihre beruflichen und privaten Ziele.

Dauer: **fünf Tage,** montags12-18h, dienstags und donnerstags 9-13h+14-18h, mittwochs 9-13h, freitags 9-13h

Wann: **4.-8. Juni 2012**
19.-23. November 2012

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **290€ p. P.** inkl. 19% MwSt.**,** (Seminar, Handout, Pausengetränke)
max. 10 Personen

Inhalt

- Supervision
- Stressanalyse
- Stresstheorie
- Stressoren
- Bewältigungsstrategien
- Ressourcen
- Kommunikation
- Selbstmanagement
- Entspannungsübungen

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
anerkannt in **Berlin, Hessen** und **Schleswig-Holstein**. Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Methoden
Vortag, Praxisreflexion, Einzel- und Partnerübungen, Fallarbeit, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe
Das Seminar richtet sich an SozialarbeiterInnen, ErzieherInnen und PädagogInnen, die ihre berufliche Rolle und Praxisfälle reflektieren und gleichzeitig mehr Gelassenheit in stressigen Situationen erwerben möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 8708 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Supervision und Stressmanagement

im Frauenbildungs- und Tagungshaus Altenbücken

Die Auseinandersetzung mit der beruflichen Rolle, der Konflikt im Kollegium, die Arbeit mit einer Klientin, der Umgang mit Überlastung oder Veränderung, hier geht es darum: Perspektiven wechseln, Feedback geben und nehmen, gegenseitige Unterstützung beim Bearbeiten der eingebrachten Praxisfälle, das breite Wissen und die Erfahrung der Gruppe für persönliche Klärungsprozesse nutzen, neue Impulse bekommen, Abstand gewinnen, die eigene Wahrnehmung schulen, Perspektiven entwickeln und das persönliche Handlungsspektrum erweitern. Das soll an den Vormittagen, im Rahmen der Supervision, möglich sein.

An den Nachmittagen werden die eigenen Muster im Umgang mit stressigen Situationen hinterfragt und ggf. geeignete Stressbewältigungsstrategien entwickelt. So können alle gelassener werden, das eigene Wohlbefinden steigern, zukünftig mit belastenden und anstrengenden Situationen souveräner umgehen und dadurch mehr Energie und Elan für die persönlichen beruflichen und privaten Ziele haben.

Wann: **15.-19. Oktober 2012**

Wo: **Frauenbildungshaus Altenbücken**

Kosten: EUR 340,- bis EUR 515,- (incl. Unterkunft, Verpflegung, Vollservice) VNB
Auf Anfrage ist eine teilweise Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse möglich.

Anmeldung und weitere Infos: **http://www.altenbuecken.de**

Inhalt

- Supervision
- Stressanalyse
- Stresstheorie
- Stressoren
- Bewältigungsstrategien
- Ressourcen
- Kommunikation
- Selbstmanagement
- Entspannungsübungen

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
anerkannt.

Methoden
Vortag, Praxisreflexion, Einzel- und Partnerübungen, Fallarbeit, Erfahrungsaustausch, Diskussion

Zielgruppe
Das Seminar richtet sich an alle, die ihre berufliche Rolle und Praxisfälle reflektieren und gleichzeitig mehr Gelassenheit in stressigen Situationen erwerben möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Stressmanagement für Fachkräfte der Sozialen Arbeit

In diesem Training werden Ihnen die unterschiedlichen Facetten der Entstehung von Stress und die Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit aufgezeigt. Sie lernen, wie Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress in Zukunft frühzeitig erkennen können. Sie werden angeregt, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen um Spielräume für Veränderungen zu entdecken und so einen fühlbaren Stressabbau erfahren. Indem Sie Ressourcen bewusster und schonender einsetzen, werden Sie wirkungsvoll Ihre Leistung steigern. Durch die Reflektion Ihrer eigenen Verhaltensmuster entwickeln Sie neue Wege, damit Sie eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden und halten.

Sie können künftig mit belastenden und anstrengenden Situationen besser umgehen und erfahren einen spürbaren Zugewinn an Motivation und Performance. Sie bekommen mehr Energie und Elan für Ihre beruflichen und privaten Ziele, lösen Denkblockaden im Kopf und unnötige Stressfaktoren auf.

Dauer: **drei Tage**

Wann: **Seminar I: 7.-9. Mai 2012,** Mo. 10-13h + 14-17h, Di. 10-13h + 14-17h, Mi. 10-15h

Seminar II: 28.-30. 9. 2012, Fr. 10-13h + 14-17h, Sa. 10-13h + 14-17h, So. 10-15h

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **200€/p. P.,** inkl. 19% MwSt., **Krankenkassenzuschuss vorab beantragen**
max. 10 Personen

Inhalt

- Stresstheorie
- Bewältigungsstrategien
- Kommunikation
- Genusstraining
- Zeitplanung
- Selbstmanagement
- Entspannungstechniken

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein**
anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Methoden

Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an SozialarbeiterInnen, ErzieherInnen und PädagogInnen, die mehr Gelassenheit in stressigen Situationen erwerben möchten.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Stressmanagement

In diesem Training werden Ihnen die unterschiedlichen Facetten der Entstehung von Stress und die Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit aufgezeigt. Sie lernen, wie Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress in Zukunft frühzeitig erkennen können. Sie werden angeregt, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen um Spielräume für Veränderungen zu entdecken und so einen fühlbaren Stressabbau erfahren. Indem Sie Ressourcen bewusster und schonender einsetzen, werden Sie wirkungsvoll Ihre Leistung steigern. Durch die Reflexion Ihrer eigenen Verhaltensmuster entwickeln Sie neue Wege, damit Sie eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden und halten.

Sie können künftig mit belastenden und anstrengenden Situationen besser umgehen und erfahren einen spürbaren Zugewinn an Motivation und Performance. Sie bekommen mehr Energie und Elan für Ihre beruflichen und privaten Ziele, lösen Denkblockaden im Kopf und unnötige Stressfaktoren auf.

Wann: **donnerstags, 19-20 Uhr (8x), 29. März – 31. Mai 2012**
mittwochs, 11-12 Uhr (8x), 4. April – 6. Juni 2012

Kursbeginn mehrmals im Jahr. Die aktuellen Termine finden Sie auf meiner Homepage oder erfragen Sie bitte per E-Mail oder telefonisch.

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **Acht-Wochen-Kurs 150€ p. P.,** inkl. 19% MwSt.,
Krankenkassenzuschuss

In den Kosten sind neben den Kursgebühren ein ausführliches Handout zum häuslichen Üben sowie Getränke (Mineralwasser, Tee) enthalten. Sie müssen nichts mitbringen und können so direkt nach der Arbeit kommen oder die Zeit vor den Sitzungen für einen Stadtbummel nutzen.
max. 10 Personen

Methoden
Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Entspannungstraining

Zielgruppe
Für alle, die lernen möchten, in Stresssituationen zukünftig gelassener zu bleiben.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 87 08 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Stressmanagement und Autogenes Training

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress in Zukunft frühzeitig erkennen können. Sie werden angeregt, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen um Spielräume für Veränderungen zu entdecken und so einen fühlbaren Stressabbau erfahren. Indem Sie Ressourcen bewusster und schonender einsetzen, werden Sie wirkungsvoll Stress abbauen. Durch die Reflexion Ihrer eigenen Verhaltensmuster entwickeln Sie neue Wege, damit Sie eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung finden und halten. Zudem erlernen Sie das Autogene Training, eine effektive Entspannungsmethode die Ihnen hilft, unvermeidbarem Stress gelassener gegenüberzutreten.

Sie können künftig mit belastenden und anstrengenden Situationen besser umgehen und bekommen mehr Energie und Elan für Ihre beruflichen und privaten Ziele, lösen Denkblockaden und unnötige Stressfaktoren auf uns bleiben auch in stressigen Situationen gelassen.

Dauer: **fünf Tage,** montags 12-18h und dienstags bis freitags 9-15h

Wann: **Seminar I: 9.-13. April 2012**
Seminar II: 20.-24. August 2012
Seminar III: 3.-7. Dezember 2012

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **290€ p. P.,** inkl. 19 MwSt., Krankenkassenzuschuss vorab beantragen

In den Kosten sind neben den Kursgebühren ein ausführliches Handout zum häuslichen Üben sowie Getränke (Mineralwasser, Saft, Tee) enthalten.
max. 10 Personen

Inhalt

- Stresstheorie
- Bewältigungsstrategien
- Kommunikation
- Selbstmanagement
- Autogenes Training

Methoden

- Vortag
- Einzel- und Partnerübungen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion
- Entspannungstraining

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Berlin** und **Hessen** anerkannt.
Infos für weitere Bundesländer gerne auf Nachfrage.

Zielgruppe

Für alle, die entspannter werden und in Stresssituationen zukünftig gelassener bleiben wollen.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ♦ 23552 Lübeck ♦ Tel. 0451-400 8708 ♦ mob. 0160 14 21 137 ♦ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Prüfungsangst bewältigen

Stressmanagement für Jugendliche

Vor lauter Anspannung können sie nicht richtig lernen, und in der Klassenarbeit fällt ihnen nichts ein. Herzklopfen, feuchte Hände, Watte im Kopf und zittrige Knie. So macht sich Prüfungsangst bemerkbar. Magenschmerzen, Übelkeit und Schlafstörungen sind als Begleiterscheinung keine Seltenheit.

Um die Angst abzubauen, muss sie erst einmal verstanden werden. Angst ist eine uralte, instinktive und äußerst sinnvolle Reaktion auf Gefahr und Bedrohung. Der Körper bereitet sich auf die Flucht oder einen Angriff vor. Dafür wird dem Gehirn Sauerstoff entzogen. Es werden vermehrt Stresshormone ausgeschüttet, deren Folge unter anderem erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag und eine verstärkte Atmung sind. Das Blut wird aus Haut und Gehirn in die Muskulatur gezogen. Alles ist zum Kampf bereit. Anstatt nun aufzustehen und den körperlichen Signalen zu folgen, muss der Schüler oder die Schülerin still sitzen, und sein/ihr blutleeres Gehirn zur Konzentration zwingen.

Wenn Bewegung zum Stressabbau nicht möglich ist, kann Autogenes Training die Alternative sein. Zudem setzen die Jugendlichen sich mit ihrem bisherigen stressfördernden Verhalten auseinander und entwickeln alternative stressmindernde Verhaltensstrategien.

Wann: **samstags, 12-13 Uhr, 8x, 17. März - 19. Mai 2012**
Kursbeginn mehrmals im Jahr. Die nachfolgenden Termine finden Sie auf meiner Homepage oder erfragen Sie bitte per E-Mail oder telefonisch.

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **150€ p. P.,** inkl. 19 MwSt., Krankenkassenzuschuss

In den Kosten sind neben den Kursgebühren ein ausführliches Handout zum häuslichen Üben sowie Getränke (Mineralwasser, Saft, Tee) enthalten. **max. 10 Personen**

Inhalt

- Prüfungsangst verstehen
- Bewältigungsstrategien
- Selbstmanagement
- Entspannungstechniken

Methoden

- Vortag, Einzel- und Partnerübungen, Entspannungsübungen

Zielgruppe

Jugendliche, die in Prüfungssituationen gelassener werden wollen.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 87 08 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Autogenes Training

Autogenes Training ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungstechniken. Es wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von Prof. H. Schultz entwickelt. Durch das einfache Erlernen und die Vielfältigkeit der Anwendungsmöglichkeiten ist es für viele Menschen geeignet. Wenn Sie es erst mal beherrschen, können Sie es in vielen Situationen des täglichen Lebens einsetzen, um gewünschte Veränderungen herbeizuführen: Körperliche Beschwerden lindern, Stress abbauen, Kreativität fördern, persönliche Ziele erreichen.

Beim Autogenen Training nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung. Gedanken erzeugen Nervenimpulse. Selbst wenn Sie nur daran denken, einen Finger zu heben, leitet Ihr Nervensystem dies als einen messbaren Reiz an Ihre Muskeln weiter. Im Autogenen Training nutzen Sie dieses Prinzip anders herum. Mit Ihren Gedanken stellen Sie Ihren Körper auf Entspannung ein. Sie sagen sich zum Beispiel, mehrmals in Gedanken, dass Ihr rechter Arm schwer wird und werden sehr schnell feststellen: Ihr Arm fühlt sich wirklich schwer an. Tatsächlich entspannen sich die Muskeln, werden weich und liegen mit mehr Fläche auf der Unterlage auf. Es folgen weitere Formeln mit denen Sie eine Entspannung der Muskeln herbeiführen, die sich auch auf Ihre Psyche überträgt.

Wann: **dienstags, 19-20 Uhr (8x), 7. Februar - 3. April 2012,**
mittwochs, 10.-11 Uhr (8x), 4. April - 6. Juni 2012

Fortgeschrittene:
mittwochs, 19-20 Uhr (8x), 15. August - 10. Oktober 2012
Vertiefung, individuelle formelhafte Vorsatzbildung (Mentaltraining)

Kinder + Jugendliche:
samstags, 13-14 Uhr (8x), 17. März -19. Mai 2012

Kursbeginn mehrmals im Jahr. Die nachfolgenden Termine finden Sie auf meiner Homepage oder erfragen Sie bitte per E-Mail oder telefonisch.

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **120€ p. P.,** inkl.19 MwSt., **Krankenkassenzuschuss**

In den Kosten sind neben den Kursgebühren ein ausführliches Handout zum häuslichen Üben sowie Getränke (Mineralwasser, Tee) enthalten. Sie müssen nichts mitbringen und können so direkt nach der Arbeit kommen oder die Zeit vor den Sitzungen z. B. für einen Stadtbummel nutzen.
max. 10 Personen

Zielgruppe Für alle, die gelassener werden wollen.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Progressive Muskelrelaxation

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, die auch PMR oder Progressive Muskelentspannung genannt wird, wurde in den 20er Jahren von Edmund Jacobson entwickelt. Sie entstand etwa zeitgleich mit dem Autogenen Training und dient, ähnlich wie dieses, der Tiefenentspannung der Muskeln.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson liegt das Prinzip zu Grunde, eine Tiefenentspannung durch gezieltes Anspannen und Entspannen von einzelnen Muskeln und Muskelpartien zu erreichen. Durch dauerhaftes und regelmäßiges Durchführen dieser An- und Entspannung von Muskeln wird mit der Zeit eine spürbare Entspannung der Muskeln erzielt. Bedeutender ist in den meisten Fällen der Anwendung jedoch die Tatsache, dass damit auch innere Spannungen gelöst und ein verbessertes Körpergefühl erreicht werden können.

Im Gegensatz zu anderen Entspannungstechniken ist es bei der PMR möglich, diese ohne viel Aufwand überall durchzuführen. Das macht diese Technik besonders alltagstauglich. Besonders bedeutsam ist dabei für viele, dass sie schon in kürzester Zeit eine Besserung ihres Zustandes erfahren. Dies kann von einem verbesserten Schlaf über die Lösung körperlicher Verkrampfungen oder Verspannungen, Vermeidung von Kopfschmerzen, bis hin zur Bewältigung von Stress, Panik und Angstzuständen gehen.

Wann: **dienstags, 18-19h (8x), 6. März - 1. Mai 2012**
mittwochs, 4. April - 6. Juni 2012

Fortgeschrittene/Auffrischung:
montags, 20-21h (8x), 9. Januar - 27. Februar 2012

Kursbeginn mehrmals im Jahr. Die nachfolgenden Termine finden Sie auf meiner Homepage oder erfragen Sie bitte per E-Mail oder telefonisch.

Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

Kosten: **120€ p. P.,** inkl. 19 MwSt., **Krankenkassenzuschuss**
In den Kosten sind neben den Kursgebühren ein ausführliches Handout zum häuslichen Üben sowie Getränke (Mineralwasser, Tee) enthalten. Sie müssen nichts mitbringen und können so direkt nach der Arbeit oder dem Stadtbummel zu den Sitzungen kommen.
max. 10 Personen

Zielgruppe
Für alle, die entspannter werden wollen.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 87 08 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Anmeldung

Ich melde mich für folgende Veranstaltung (Seminartitel + Datum) an:

_____

Vorname: _____Name:_____
Str.:_____
PLZ:_____Ort:_____
Tel:_____
Email:_____

Anmerkungen:_____

_____

Teilnahmebedingungen

Anmeldung
Die Anmeldung ist persönlich, telefonisch oder schriftlich möglich. Nach der Anmeldung erhalten Sie ein Schreiben mit der Bankverbindung und der Aufforderung, die Kurskosten (mindestens 50%) innerhalb von einer Woche zu überweisen. Wenn eine Anzahlung von mindestens 50% der Seminarkosten eingegangen ist, gilt der Platz als reserviert. Sie erhalten eine schriftliche verbindliche Anmeldebestätigung. Der Restbetrag ist spätestens zwei Wochen vor Seminarbeginn zu zahlen.

Rücktritt
Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die Gebühr zurückerstattet. Bei einem Rücktritt zwischen zwei und vier Wochen vor Kursbeginn ist die Hälfte der Kursgebühr fällig und bei einem Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Seminarbeginn müssen die vollen Kursgebühren gezahlt werden, sollte der Platz nicht neu vergeben werden können.

Verantwortung + Haftung
Die Teilnahme an allen Einzel- und Gruppensitzungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Therapie. *Christina Knorr – Coaching, Supervision, Entspannung* haftet weder für Schäden die auf der An- oder Heimreise, noch für solche, die während der Veranstaltung entstehen. Gerichtsstand ist Lübeck.

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird er spätestens eine Woche (bei Wochenkursen zwei Wochen) vor eigentlichem Beginn abgesagt, die Kursgebühr wird vollständig erstattet. Schadensersatzansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen an und melde mich zur o. g. Veranstaltung an.

Datum:_____**Unterschrift:**_____