Seminarprogramm 2011

Training, Supervision, Coaching
für Führungskräfte, Teams, Gruppen und Einzelpersonen

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
Info 3
Bildungsurlaub 4
Möglichkeiten der finanziellen Förderung 4
Supervision 5
Coaching 6
Inhouse-Seminare 7
Offene Trainings 8
Führungskräfte-Training 9
Neu in Führung 10
Kommunikation für Führungskräfte 12
Mitarbeitergespräche führen 13
Potenzialanalyse 14
Bewerbung 15
Konfliktmanagement 16
Kundenorientierung 17
Moderation und Präsentation 18
Selbst- und Zeitmanagement 19
Kommunikationstraining 20
Work-Life-Balance 21
Standortbestimmung 22
Supervision für Lehrkräfte 23
Supervision für Fachkräfte der Sozialen Arbeit 24
Supervision und Stressmanagement für Fachkräfte der Sozialen Arbeit 25
Stressmanagement für Fachkräfte der Sozialen Arbeit 26
Stressmanagement 27
Stressmanagement und Autogenes Training 28
Autogenes Training 29
Progressive Muskelrelaxation 30
Anmeldung 31

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ 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. Ich bin Schöffin am Jugendschöffengericht (Ehrenamt).

Info

Das vorliegende Programm wird regelmäßig überarbeitet (neue Seminare, zusätzliche Termine, weitere Anerkennungen für Bildungsurlaub etc.). Die aktuelle Version ist auf der Homepage www.ChristinaKnorr.de einzusehen.

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

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.

Auf Wunsch erhalten Sie Informationen zur Anreise und Übernachtungsmöglichkeiten.

[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 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 (z. B. werden in Berlin nur fünftägige Veranstaltungen anerkannt, während in Schleswig-Holstein auch eintägige Veranstaltungen zugelassen werden können. Beschäftigte in Hessen können ihren Bildungsurlaubsanspruch auch für solche Veranstaltungen geltend machen, die nach dem Bildungsurlaubsgesetz eines anderen Bundeslandes anerkannt sind und bestimmte Voraussetzungen erfüllen.).

Sollten Sie die Freistellung für ein Seminar beantragen wollen, für das im vorliegenden Seminarprogramm noch kein Hinweis bezüglich Ihres Bundeslandes vermerkt ist, sprechen Sie mich bitte an.

Möglichkeiten der finanziellen Förderung

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.

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!

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

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub/zur Bildungsfreistellung, zur Bildungsprämie und zum Weiterbildungsbonus sowie zum Krankenkassenzuschuss erhalten Sie gerne telefonisch oder per E-Mail.

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.

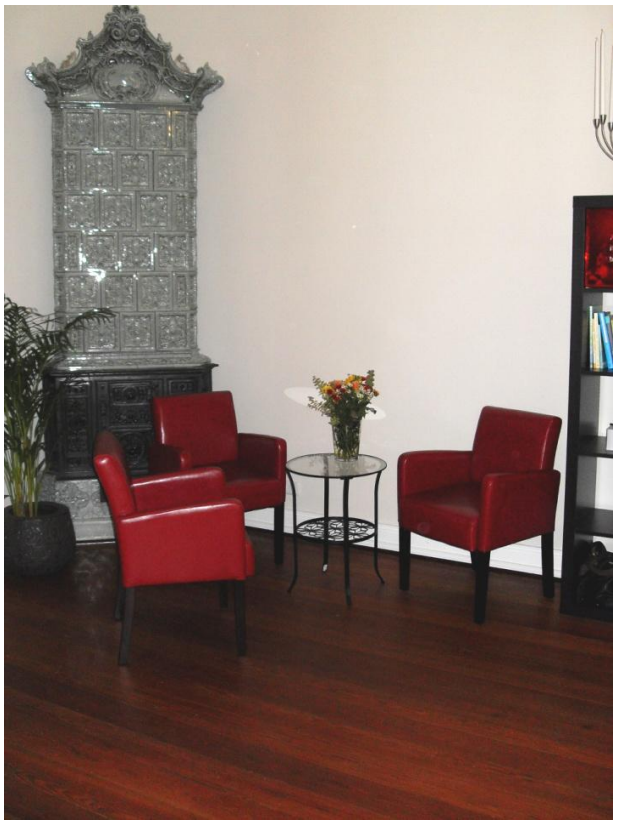
Wann:	**Termine werden individuell vereinbart**
Wo:	**Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**
Kosten:	**110€/Sitzung (90 Min.)**
Einzelsupervision- Paket:	**550€** (sechs Sitzungen innerhalb von drei Monaten)

Sie entscheiden nach der ersten Sitzung, ob Sie das Paket buchen möchten. Die bereits gezahlte erste Sitzung (110€) wird dann mit dem Gesamtpreis verrechnet.

Christina Knorr
Coaching · Supervision · Entspannung

Mühlenbrücke 3 ◆ 23552 Lübeck ◆ Tel. 0451-400 8708 ◆ 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€/Sitzung (90 Min.)**
Coaching-Paket:	**550€** (sechs Sitzungen innerhalb von drei Monaten)

Sie entscheiden nach der ersten Sitzung, ob Sie das Paket buchen möchten. Die bereits gezahlte erste Sitzung (110€) wird dann mit dem Gesamtpreis verrechnet.

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 8708 ◆ 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: **Folgende Termine stehen zur Auswahl:**
Seminar I: 11.-15. Juli 2011 ausgebucht
Seminar II: 19.-23. September 2011
Seminar III: 21.-25. November 2011

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

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

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
anerkannt in **Berlin, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern** 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 8708 ♦ 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: 29. + 30. August 2011**
Modul II: 26. + 27. September 2011
Modul III: 17. + 18. Oktober 2011

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

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

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

Inhalt

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

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: **19.-20. August 2011**

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

Kosten: **210€ p. P.** (Modul I-III, 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 8708 ♦ 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.

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

Wann: **Folgende Termine stehen zur Auswahl:**

Seminar I: 16.+17. Mai 2011, ausgebucht
Seminar II: 15.+16. September 2011
Seminar III: 9.+10. November 2011

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

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

Kosten: **210€ p. P.** (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.

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

Wann: **22. + 23. August 2011**

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

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

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

Inhalt

- Vorbereitung
- Rahmenbedingungen
- Analyse des eigenen Kommunikationsstils
- Grundlagen der Gesprächsführung
- Strukturierung des Gesprächs
- Motivieren
- Ziele vereinbaren
- 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 8708 ◆ 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.

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

Wann: **24.-25. September 2011**

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

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

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

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

Bewerbung

Mit Ihren Bewerbungsunterlagen vermitteln Sie einen ersten Eindruck von sich. Alleine dieser erste Eindruck entscheidet, ob das Bewerbungsverfahren mit Ihnen fortgesetzt oder beendet wird. Im nachfolgenden Vorstellungsgespräch müssen Sie überzeugend auftreten und den ersten Eindruck bestätigen.

Die inhaltliche und formale Gestaltung Ihrer Bewerbungsunterlagen ist ein ebenso wesentlicher Aspekt bei der erfolgreichen Arbeitsplatzsuche wie das Bewerbungsgespräch. Bei einer klassischen Bewerbung gelten andere Regeln als im Internet. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie aussagefähige Bewerbungsunterlagen erstellen und wie Sie on- und offline Ihre Fähigkeiten gekonnt darstellen und im persönlichen Bewerbungsgespräch überzeugend auftreten.

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

Wann: **Seminar I: 27.-28. Juni 2011**
Seminar II: 19.-20. Oktober 2011

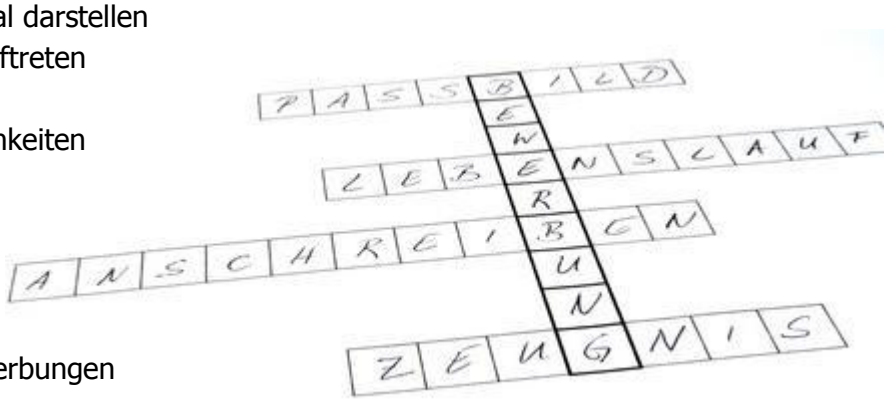
Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

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

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

Inhalt

- Aussagefähige Bewerbungsunterlagen erstellen
  - Formen der Bewerbung
  - Bearbeitung des eigenen Profils
  - Aufbau, Inhalt und Form der Unterlagen
- Vorbereitung aufs Vorstellungsgespräch
  - Stärken- und Schwächenanalyse
  - Sich selbst optimal darstellen
  - Selbstbewusst Auftreten
- Bewerbungsstrategie
  - Recherchemöglichkeiten



Methoden

- Vortag
- Rollenspiele
- Analyse von Beispielbewerbungen

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die aussagekräftige Bewerbungen erstellen und im Bewerbungsgespräch überzeugend auftreten 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

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.

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

Wann: **29. November 2011**

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

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

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

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 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Kundenorientierung

Der Erfolg eines Unternehmens hängt wesentlich vom Umgang mit der Kundschaft ab. Kunden möchten, dass man Ihnen freundlich und verbindlich gegenübertritt und dass sein Anliegen verstanden wird. Das ist nicht immer einfach, gerade dann wenn der Kunde mit seinem Anliegen als eher schwierig eingestuft wird.

Das Seminar vermittelt Strategien und Techniken, wie Sie den komplexen Anforderungen, die sich in Kundengesprächen ergeben, gerecht werden können. Sie lernen Gesprächstechniken gezielt einzusetzen und auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben.

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

Wann: **Seminar I: 8. September 2011,**
Seminar II: 12. Oktober 2011

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

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

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

Inhalt

- Grundlagen Kundenorientierung
- kundenfreundliche Gesprächsführung
- Erwartungen und Wünsche erkennen
- Verbindliches Auftreten
- Professionelle Kommunikation
- Umgang mit Beschwerden
- Weiterleiten von Anfragen
- Telefonische Beschwerden

Methoden

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

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die im Umgang mit Kunden mehr Sicherheit erlangen 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

Moderation und Präsentation

Das Leiten von Arbeitsgruppen und die Moderation von Besprechungen erfordert neben dem gezielten Einsatz von Moderations- und Präsentationstechniken auch Kenntnisse über gruppendynamische Prozesse. In diesem Seminar wird Ihnen beides vermittelt: der effiziente Einsatz von Moderations- und Präsentationsinstrumenten und grundlegende Kenntnisse zu psychologischen Gruppenprozessen, so dass Sie Besprechungen zukünftig erfolgreich und effizient durchführen können.

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

Wann: **25. + 26. August 2011**

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

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

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

Inhalt

- Ablauf und Regeln für die Moderation
- Vorbereitung, Organisation
- Rolle der Moderatorin/des Moderators
- Zielklärung, Zieldefinition
- Moderation und Präsentation
- Moderationstechniken
- Gruppendynamische Prozesse
- Mit Fragen führen und steuern
- Umgang mit Störungen
- Ergebnissicherung

Methoden

- Vortag
- Einzel- und Partnerübungen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle, die Besprechungen besser strukturieren und effizienter gestalten 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

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: **21.-22. Oktober 2011**

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

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

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

Inhalt

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

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.

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

Wann: **Folgende Termine stehen zur Auswahl:**

Seminar I: 15.+16. September 2011
Seminar II: 9.+10. November 2011

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

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

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

Inhalt

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

Methoden

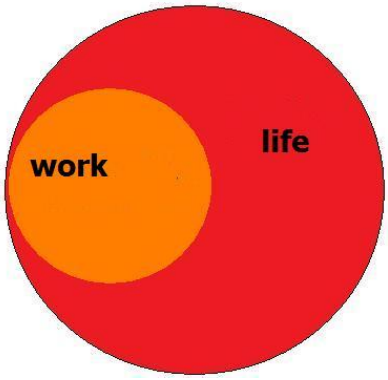
- Vortag
- Einzel- und Partnerübungen
- Fallarbeit
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

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 8708 ♦ 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.

Durch eine Verbesserung des individuellen Stressmanagements und der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen in seinem komplexen sozialen Netzwerk steigern wir unsere körperliche und mentale Fitness, und unsere Freude an der Leistung. 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: **4. - 6. November 2011**

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

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

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

Inhalt

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

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.

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

Wann: **Seminar I: 4. - 8. Juli 2011 ausgebucht**
Seminar II: 28. September-2. Oktober 2011

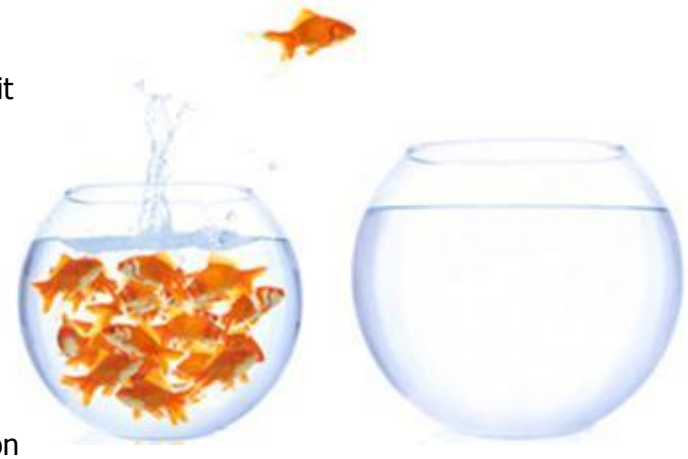
Wo: **Praxis, Mühlenbrücke 3, Lübecker Altstadt**

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

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

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 8708 ◆ 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: **6x 120 Min.**

Wann: **ab 8. November 2011, jeden zweiten Dienstag im Monat, 15-17h**
08.11.2011, 13.12.2011, 10.01.2012, 14.02.2012, 13.03.2012, 10.04.2012

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

Kosten: **210€ p. P., max. 8 Personen**

Inhalt

- Praxisfälle

Methoden

Reflexion u. a. durch

- 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.

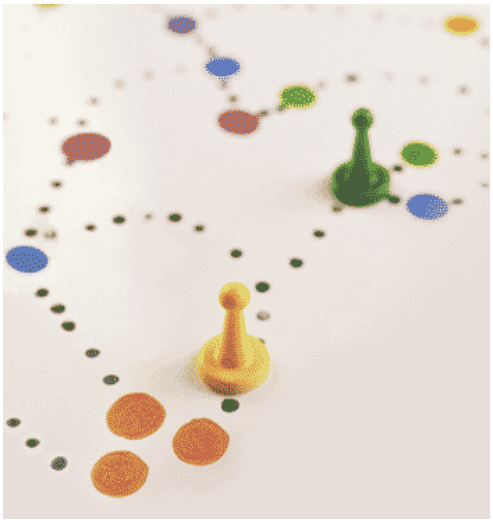
Die Gruppensupervision bietet Ihnen Gelegenheit, sich mit anderen Fachkräften, die aus ähnlichen Arbeitsfeldern und Organisationen wie Sie kommen, auszutauschen. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Sie setzen sich in den Sitzungen mit Ihrer beruflichen Rolle auseinander, geben und erhalten Feedback 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 01. November 2011, jeden ersten Dienstag im Monat, 15-17h,**
01.11.2011, 06.12.2011, 3.01.2012, 07.02.2012, 06.03.2012, 03.04.2012

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

Kosten: **210€/p. P., max. 8 Personen**



Inhalt

- Praxisfälle

Methoden

Reflexion u. a. durch
- 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 8708 ◆ 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: **24.-28. Oktober 2011**

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

Kosten: **290€ p. P.** (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

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: **15.-17. August 2011,** Mo. 10-13h + 14-17h, Di. 10-13h + 14-17h, Mi. 10-15h

16.-18. Dezember 2011, Fr. 10-13h + 14-17h, Sa. 10-13h + 14-17h, So. 10-15h

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

Kosten: **200€/p. P., KK-Zuschuss vorab beantragen, max. 10 Personen**

Inhalt

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

Diese Veranstaltung ist als
Bildungsurlaub
in **Schleswig-Holstein** und **Mecklenburg-Vorpommern** 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 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.

Wann: **donnerstags, ab 14. Juli 2011, 18.15-19.45h (8x)**

Wochenendkurs 8.-10. Juli 2011
(Freitag 18-21h, Samstag, 10-13h + 14-17h, Sonntag 10-13h)

Drei-Tage-Kurs 15.-17. Juli 2011
(Freitag 10-13h-14-17h, Samstag, 10-13h + 14-17h, Sonntag 10-15h)

Drei-Tage-Kurs 18.-20. November 2011
(Freitag 10-13h-14-17h, Samstag, 10-13h + 14-17h, Sonntag 10-15h)

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.,** Krankenkassenzuschuss möglich
Wochenendkurs 150€ p. P., Krankenkassenzuschuss vorab beantragen
Drei-Tage- Kurs 200€ p. P., Krankenkassen-Zuschuss vorab beantragen

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 8708 ♦ 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 Reflektion 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: **Kurs A: 20. - 24. Juni 2011**
Kurs B: 18. – 22. Juli 2011
Kurs C: 21. – 25. November 2011

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

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

Kosten: **290€ p. P.,** 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

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

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, ab 16. August 2011, 19-20.30h, (8x)**
(Gruppen bis fünf Personen 19-20h)

Fortgeschrittene: Montag, 15. August 2011, 19-20h (8x)
Auffrischung, Vertiefung, individuelle formelhafte Vorsatzbildung (Mentaltraining)

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: **120€ p. P., <u>bis zu 80% Krankenkassenzuschuss möglich</u>**
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: **donnerstags, ab 21.07.2011, 20-21.30h, (8x)**

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: **120€ p. P., <u>bis zu 80% Krankenkassenzuschuss möglich</u>**
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 8708 ◆ mob. 0160 14 21 137 ◆ Info@ChristinaKnorr.de
www.ChristinaKnorr.de

Anmeldung

für folgende Veranstaltung (Seminartitel + Datum):

_____

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 bis zu zwei 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:**_____