



www.exbase.de/com

Um in der Arbeitswelt langfristig erfolgreich und gesund zu bleiben, sollte man sich Fähigkeiten aneignen, die einen dabei unterstützen, den Arbeitsalltag souveräner zu meistern.

Seminare zur Erweiterung Ihrer Soft - Skills

Resiliente Führung

Mitarbeiterführung und Teamentwicklung im Spannungsfeld zwischen Agilität und Stabilität

Unternehmenskommunikation

Überzeugend und effektiv kommunizieren

Zeit- und Selbstmanagement

Die Kunst, das Leben souveräner, erfolgreicher und zufriedensstellender zu gestalten

Stresskommunikation

Bei Stress und Problemen effektiv und wertschätzend kommunizieren

Verkaufen 4.0

Echtzeitkommunikation im Vertrieb

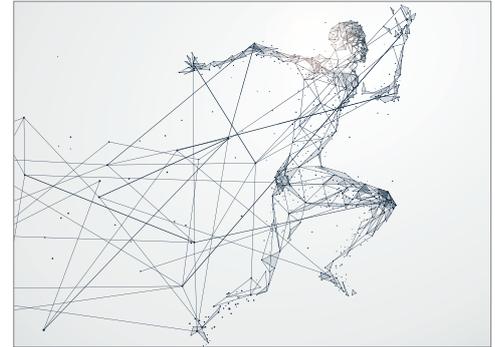
Profitieren Sie von

- Top - Referenten
- kleinen Trainingsgruppen
- hochwertigen Seminarunterlagen
- 4-Sterne-Veranstaltungshotels

SEMINAR 1: RESILIENTE FÜHRUNG

Im Seminar lernen Sie bewährte Methoden zur organisationalen und persönlichen Resilienzförderung. Es erwartet Sie ein Leadership-Lab mit Raum für Experimente, Selbstreflexion, Diskussion und Echtzeitlernen.

- Organisationale und persönliche Resilienzförderung
- Führung in der Arbeitswelt 4.0
- Wie psychologische Grundbedürfnisse uns beeinflussen
- Schlüsselkompetenzen für eine resiliente Führungskultur
- Strategien, um Stress und Burnout entgegenzuwirken
- Echtzeitlernen: Improvisationsvermögen als Grundkompetenz
- Das Persönlichkeitsmodell von SIZE Prozess®
- Die eigene Energie-Balance erhalten und optimieren



Referenten



Ella Gabriele Amann
Geschäftsführerin
ResilienzForum Berlin



Frank Alkenbrecher
General Manager Germany
Zambon GmbH

„Ella Amann lebt das Thema Resilienz und vermittelt es mit hoher Kompetenz und Freude. Sie schafft ein konstruktives positives Lern- und Experimentierklima.“ (A. Clemenz)

Termine

04. und 05. November 2019, Düsseldorf
05. und 06. November 2020, Düsseldorf

Ausführliches Programm: www.exbase.de/re

SEMINAR 2: ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie mit einem durchdachten Zeit- und Selbstmanagement Ihr Leben zufriedenstellender und erfolgreicher gestalten und zu Ihrer langfristigen Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen können.

- Gut aufgestellt? Was passt, was möchten Sie verändern?
- Ziele entwickeln und adäquat umsetzen
- Prioritäten setzen und Zeit- und Energieräuber reduzieren
- Äußere „Gegenspieler“ entlarven und integrieren
- Energiemanagement, Perfektionismus und Aufschieberitis
- Zahlreiche bewährte Arbeitstechniken als Bestandteil einer erfolgreichen Work-Life-Balance
- Tipps für die individuelle Umsetzung



Referentin



Ruth Hellmich
Rechtsanwältin, zertifizierte
Trainerin und Coach

„Eine Spitzenreferentin, ein super Seminar. Faszinierend wie schnell sie die einzelnen Anliegen erfasst und berücksichtigt hat. [...] Konnte nach dem Seminar vieles umsetzen, sehr hilfreich!“

Termine

13. und 14. November 2019, Stuttgart
30. Nov. und 01. Dez. 2020, Stuttgart

Ausführliches Programm: www.exbase.de/zm

SEMINAR 3: ERFOLGREICHE UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie Gespräche situationsbezogener und professioneller führen. Hierbei spielen auch die eigene Selbstwahrnehmung und die korrekte Einschätzung Ihres Gesprächspartners eine wichtige Rolle.

- Die 4 Bereiche des kommunikativen Ausdrucks
- Gespräche aktiv und selbstbewusst gestalten
- Körpersprache: Souveränes Auftreten und positive Ausstrahlung
- Konstruktive Gesprächsführung
- Moderation von Sitzungen, Teambesprechungen und Diskussionen
- Umgang mit Missverständnissen, Emotionen und Konflikten
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Interaktive Übungen und Video-Analyse



Referentin



Julia von Lovenberg

Dipl. - Psychologin, systemische Beraterin
und Kommunikationstrainerin

„Julia von Lovenberg ist eine tolle Referentin und versteht es, das Seminar kompetent und locker zu gestalten.“

Termine

Neue Termine in Planung

Ausführliches Programm: www.exbase.de/kt

SEMINAR 4: STRESSKOMMUNIKATION

Auf dem Minenfeld der Kommunikation ist Vorsicht geboten: ein unbedachter Schritt, ein falsches Wort, eine unüberlegte Bemerkung. – Wenn Emotionen ins Spiel kommen, dann wird Kommunikation in der Regel schlechter.

- Die Magie der Sprache und alltägliche Stressoren
- „Ja, aber“ - Fallen entgehen und gekonnt „Nein“ - Sagen
- Den eigenen EQ (emotionale Intelligenz) stärken
- Klare und wertschätzende Kommunikation in schwierigen Situationen
- Kommunikation als Stress- und Problemlöser einsetzen
- Aufbau empathischer Schutzschildkompetenzen
- Selbstwerträuber kennen und entmachten
- Umgang mit Schuld und Verantwortung



Referent



Sebastian Mauritz

Trainer, Dozent für Resilienz
und Kommunikation

„Die Mischung zwischen Theorie und praktischer Umsetzung in Kombination mit der motivierenden humorvollen Art von Herrn Mauritz zeichnen die Seminare als äußerst lerneffektiv aus.“ (S. Otto)

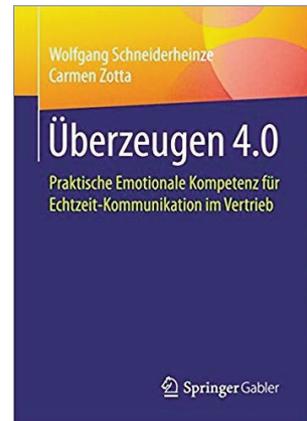
Termine

Neue Termine in Planung

Ausführliches Programm: www.exbase.de/sk

Nur Produkte oder Lösungen zu präsentieren, ist zu oberflächlich. Im Seminar lernen Sie, wie Sie Kundengespräche besser steuern und erfolgreicher gestalten können.

- So tickt der Mensch: Das Verhaltensmodell Pilot & Autopilot
- Gehirngerecht fragen und argumentieren
- Bedürfnisse und Präferenzen des Kunden erkennen
- Vertrauen zu individuellen Gesprächspartnern aufbauen
- Die Kommunikation situativ anpassen
- Gespräche gezielt steuern und stark argumentieren
- Zahlreiche praktische Übungen und Videoanalyse



Referent



„Der Einsatz der Werkzeuge aus diesem Seminar hat die Abschlussquote signifikant verbessert.“ (M. Roempler, Vertriebsleiter)

Wolfgang Schneiderheinze

Dozent an der Frankfurt School of Finance und
Geschäftsführer der menschen Spiegel UG

Termine

28. und 29. Mai 2020, Düsseldorf
19. und 20. Nov. 2020, Frankfurt am Main

Ausführliches Programm: www.exbase.de/vt

Durchführung und Seminarunterlagen

Alle Seminare finden in einem 4-Sterne Hotel statt. Die Dauer eines Seminartages beträgt ca. 8 Zeitstunden. Zum Mittagessen erwartet Sie ein Drei-Gang-Menü oder ein umfangreiches Buffet. In den Kaffeepausen können Sie sich mit Kaffee und Tee sowie je nach Hotel mit Fingerfood, Croissants, Kuchen und Obst stärken.

Vor Ort erhalten Sie schriftliche Seminarunterlagen, mit denen Sie die Inhalte auch nach Besuch der Veranstaltung gut nachvollziehen können. Um eine gute Seminaratmosphäre sicherzustellen, ist die Anzahl der Teilnehmenden auf 8 bzw. 10 Personen begrenzt.

Detaillierte Seminarbroschüren und weitere Trainings finden Sie unter www.exbase.de/com

Falls ein Seminar für mehrere Mitarbeiter/Innen interessant ist, lohnt sich ein firmeninternes Trainings. Dabei können wir die Inhalte an individuelle Anforderungen anpassen. Lassen Sie uns wissen, welches Thema Sie interessiert und wir schicken Ihnen ein Angebot zu: info@exbase.de | 07531 922 8233

Trainerteam



Ella Gabriele Amann ist Geschäftsführerin des „ResilienzForums Berlin“ und zählt zu den Pionieren in der Resilienzberatung und -weiterbildung. Sie ist Entwicklerin des integrativen Resilienztrainings nach dem BambusPrinzip®, des Applied Improvisation Frameworks und Mitentwicklerin des „SIZE Prozess Resilienz-Kompetenz-Profiles“.



Frank Alkenbrecher ist General Manager Germany bei der Zambon GmbH und hat über 20 Jahre Vertriebs- und Marketingenerfahrung in der pharmazeutischen Industrie. Als ehemaliger Geschäftsführer und Business Unit Leiter mit über 70 Mitarbeitern kennt er die Herausforderungen global orientierter Unternehmen. Frank Alkenbrecher ist ein Experte für die Umsetzung resilienter Führung.



Ruth Hellmich ist seit ca. 20 Jahren als Trainerin zu den Themen Zeit- und Selbstmanagement, Stress und „Gesundes Führen“ tätig. Zuvor arbeitete sie viele Jahre als Rechtsanwältin und als Juristin in internat. Unternehmen. Neben ihren Ausbildungen zur Trainerin und zum systemischen Coach ist Ruth Hellmich NLP-Lehrtrainerin (DVNLP e.V.) und Heilpraktikerin für Psychotherapie (Heilpraktikergesetz).



Julia von Lovenberg ist Diplom - Psychologin, systemische Beraterin und Konfliktberaterin für Firmen. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikations- und Verhaltenstraining. Für mehr als 10 Jahre hatte Julia von Lovenberg einen Lehrauftrag an der Universität Augsburg zu den Themen „Kommunikation“ und „Konfliktmanagement“.



Sebastian Mauritz ist einer der führenden deutschen Kommunikations- und Resilienzexperten. Seit 1998 berät er als systemischer Berater Führungskräfte unterschiedlicher Branchen im In- und Ausland. Neben zahlreichen Ausbildungen wie zum NLP-Coach und zum Mimikresonanz® - Experten hat Sebastian Mauritz Lehraufträge an Universitäten und zahlreiche Bücher veröffentlicht.



Dr. Wolfgang Schneiderheinze ist Geschäftsführer der menschen Spiegel UG und Kompetenzentwickler für Kommunikation und Vertrieb. Zuvor war er in leitender Funktion im Vertrieb und Marketing namhafter Unternehmen tätig. Er ist Entwickler des Kommunikationskonzepts «PEK-Praktische Emotionale Kompetenz» und als Dozent für die Hochschule Darmstadt und die Frankfurt School of Finance tätig.

Wege zur Anmeldung

Web www.exbase.de/com
Telefon +49 7531 922 82 33
E-Mail info@exbase.de
Post Exbase | Hindenburgstraße 2 | D-78467 Konstanz

Anmeldeformular

Ja, hiermit melde ich mich für folgende Veranstaltung(en) an:

- Resiliente Führung (EUR 1.650) am _____
- Zeit- und Selbstmanagement (EUR 1.495) am _____
- Unternehmenskommunikation (EUR 1.495) am _____
- Stresskommunikation (EUR 1.495) am _____
- Verkaufen 4.0 (EUR 1.495) am _____

Alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

1. PERSON

Anrede, Titel _____

Name, Vorname _____

Position, Abteilung _____

E-Mail _____

2. PERSON

Anrede, Titel _____

Name, Vorname _____

Position, Abteilung _____

E-Mail _____

RECHNUNGSDetails

Firma _____

Abteilung _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____

Unsere AGB können Sie unter www.exbase.de/agb einsehen.

Exbase
Communications