

TAGESSEMINARE 2025

WEITERBILDUNGSANGEBOT TAGESSEMINARE

- GÜLTIG BIS ZUM 31. DEZEMBER 2025

HONORAR TAGESSEMINAR: 1450 € + MWST. | 8 STUNDEN

Seminare wirken. Sie sind die dringend benötigte Pause vom Alltagsgeschäft, um aus der Vogelperspektive auf die beruflichen Herausforderungen zu schauen. Sie geben Impulse für eine veränderte berufliche Praxis und erhöhen Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion.

Auf den folgenden Seiten stelle ich sechs meiner praxiserprobten Seminarthemen vor. Ob Schule, Kommune, soziale Einrichtung oder Unternehmen – gut aufgestellte Mitarbeitende sind der Schlüssel für eine lebendige Organisation. Diese Seminare fördern nicht nur die individuelle Entwicklung, sondern stärken auch Teamgeist, Resilienz und Kommunikationskultur. Sie schaffen Raum für Entlastung, neue Perspektiven und konstruktive Lösungen – gerade in Zeiten von Fachkräftemangel, hoher Arbeitsbelastung und komplexen Veränderungsprozessen.

Mit diesen Formaten investieren Sie gezielt in die Motivation, das Verantwortungsbewusstsein und die Zufriedenheit Ihrer Teams – und damit in die Zukunftsfähigkeit Ihrer Organisation.

Ich entwickle mein Programm stetig weiter und kombiniere die Themen dem Bedarf der Auftraggebenden entsprechend. Als Systemikerin bin ich in der Lage, spontan auf Bedarfe einzugehen und auch Supervisions- oder Coachinganteile einzuflechten. Die Seminare sind methodisch vielfältig und ansprechend gestaltet und beziehen auch kreative Methoden mit ein - weil Lernen ein ganzheitlicher Prozess ist und Spaß macht.

Die Tagesseminare können sowohl inhouse bei Ihnen vor Ort, online via Zoom oder in der Alten Feuerwache Witten, Hauptstraße 62, 58452 Witten stattfinden. Auf Wunsch können Sie hier das Catering im Café Dubbels hinzu buchen.

Wenn Sie hier etwas an Informationen vermissen, schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an.

Herzlich,
Britta Lennardt

INHALTSVERZEICHNIS

Gestärkt dem Stress begegnen	<u>Seite 3</u>
Mit Konflikten und Spannungen erfolgreich umgehen	<u>Seite 3</u>
Natürlich präsent	<u>Seite 4</u>
Soziale Kompetenz im beruflichen Kontext	<u>Seite 4</u>
Wertschätzende Kommunikation	<u>Seite 5</u>
Sich selber führen	<u>Seite 5</u>

Gestärkt dem Stress begegnen

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Aber die Kompetenz im Umgang mit persönlichen, beruflichen oder privaten Anforderungen lässt sich verbessern - durch eine konstruktive Auseinandersetzung mit der eigenen Stresssituation.

Der Körper ist hier die größte Kraftquelle. Er signalisiert, was im Innersten vorgeht. In einer bewussten Führung des eigenen Körpers und der Selbstreflexion liegt der Schlüssel zu mehr Sicherheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden in Beruf und Alltag.

Ziel:

Die Fähigkeiten zur Stressbewältigung und -prävention verbessern und Strategien zur Förderung eines stressfreieren Arbeitsumfelds entwickeln

Inhalte:

- Stressauslöser und deren Ursachen erkennen und bewältigen
- Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken, wie z.B. Atemübungen, Meditation und Progressive Muskelentspannung kennen lernen
- Mehr zu Bedingungen zur Förderung einer gesunden Work-Life-Balance erfahren
- Den Umgang mit Perfektionismus und Überlastung reflektieren
- Strategien zur Förderung eines unterstützenden Arbeitsumfelds entwickeln

Mit Konflikten und Spannungen erfolgreich umgehen

Konflikte und Spannungen am Arbeitsplatz können die Produktivität beeinträchtigen und das Arbeitsklima belasten. In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmenden effektive Strategien zur Konfliktlösung und Spannungsprävention kennen, um eine positive Arbeitsumgebung zu fördern und produktive Arbeitsbeziehungen aufrechtzuerhalten und letztendlich zufriedener sein zu können.

Ziel:

Die eigenen Fähigkeiten zur Konfliktlösung und Spannungsprävention verbessern

Inhalte:

- Erkennen von Konfliktursachen, um präventiv handeln zu können
- Förderung von Kommunikationsfähigkeiten, um Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte frühzeitig zu entschärfen
- Entwicklung von Konfliktlösungsstrategien für eine nachhaltige Verbesserung der Arbeitsbeziehungen
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und Empathie, um besser auf die Bedürfnisse und Perspektiven anderer einzugehen
- Umgang mit emotionalen Spannungen und Regulierung von Emotionen in stressigen und konfliktbeladenen Situationen, um besonnen und lösungsorientiert zu handeln

Natürlich präsent

Die persönliche Wirkungskraft ist entscheidend für beruflichen Erfolg, persönliche Entwicklung und zwischenmenschliche Beziehungen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre persönliche Wirkungskraft stärken können, um selbstbewusster aufzutreten, effektiver zu kommunizieren und ihre Ziele erfolgreich zu erreichen.

Ziel:

Die persönliche Wirkungskraft und Präsenz verbessern, beruflichen Erfolg und persönliches Wachstum fördern

Inhalte:

- Selbstbewusstsein und Selbstreflexion: Erkennen der eigenen Stärken, Schwächen und Überzeugungen und Entwicklung eines stärkeren Selbstbewusstseins
- Körpersprache und Präsenz: Nutzen der nonverbalen Kommunikation, um Präsenz und Ausstrahlung zu verbessern
- Authentizität und Glaubwürdigkeit: Authentisches und ehrliches Handeln und der Beziehung zu anderen
- Kommunikationsfähigkeiten: Verbessern der Fähigkeit, klar, überzeugend und empathisch zu kommunizieren
- Selbstmanagement und Zeitmanagement: Beherrschen der Kunst des Selbstmanagements, um Zeit, Energie und Ressourcen effektiv zu verwalten
- Umgang mit Herausforderungen und Rückschlägen: Entwickeln mentaler Stärke und Resilienz, um mit schwierigen Situationen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen

Soziale Kompetenz im beruflichen Kontext

Soziale Kompetenz spielt eine entscheidende Rolle für beruflichen und persönlichen Erfolg. In diesem interaktiven Seminar lernen die Teilnehmenden die grundlegenden Prinzipien und Fähigkeiten sozialer Kompetenz kennen und erhalten praktische Tipps und Techniken, um ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und besser verstanden zu werden

Ziel:

Soziale Kompetenzen reflektieren und trainieren, um im beruflichen Kontext effektiver zu kommunizieren, Beziehungen zu stärken und den persönlichen sowie beruflichen Erfolg zu steigern

Inhalte:

- Bedeutung und Merkmale sozialer Kompetenz im beruflichen und persönlichen Kontext
- Empathie und Verständnis: Die Fähigkeit weiterentwickeln, sich in andere hineinzuversetzen und ihre Perspektiven zu verstehen
- Effektive Kommunikation: Klarheit, Präzision und Empathie in der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Konfliktlösung und Konfliktprävention durch soziale Kompetenz
- Teamarbeit und Zusammenarbeit: Fähigkeiten zur Führung und Teilnahme an Teams
- Netzwerken und Beziehungsmanagement: Aufbau und Pflege beruflicher Beziehungen
- Selbstbewusstsein und Selbstmanagement: Die Bedeutung von Selbstreflexion und Selbstregulierung für soziale Kompetenz
- Förderung einer positiven Unternehmenskultur durch soziale Kompetenz

Wertschätzende Kommunikation

Wertschätzende Kommunikation ist ein Schlüssel zur Förderung positiver Arbeitsbeziehungen und eines harmonischen Arbeitsumfelds. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden die Grundlagen wertschätzender Kommunikation kennen und erhalten praktische Tipps und Techniken, um effektiv zu kommunizieren, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken.

Ziel:

Die kommunikativen Fähigkeiten verbessern, um ein unterstützendes und respektvolles Arbeitsumfeld zu fördern

Inhalte:

- Einführung in die wertschätzende Kommunikation und ihre Bedeutung am Arbeitsplatz
- Prinzipien der wertschätzenden Kommunikation: Empathie, Respekt und Offenheit
- Achtsames Zuhören und aktives Feedback geben
- Die Bedeutung von Ich-Botschaften und positivem Sprechen
- Konfliktlösungsstrategien und Konfliktprävention durch wertschätzende Kommunikation
- Förderung einer positiven Unternehmenskultur durch wertschätzende Kommunikation
- Praktische Übungen und Fallstudien zur Anwendung der gelernten Techniken

Sich selber führen

Die Teilnehmenden dieses Seminars erlernen wichtige Selbstführungstechniken und -strategien, um persönliches Wachstum, beruflichen Erfolg und Lebenszufriedenheit zu steigern.

Ziel:

Prinzipien der Selbstführung kennenlernen, um Ziele effektiver zu erreichen und ein erfüllteres Leben zu führen

Inhalte:

- Selbstreflexion und Selbstbewusstsein: Erkennen und verstehen der eigenen Stärken, Schwächen, Werte und Ziele
- Zielsetzung und Priorisierung: Definieren klarer und erreichbarer Ziele und die Entwicklung von Strategien zur Priorisierung der Aufgaben
- Zeitmanagement und Produktivität: Effektive Zeitplanung, Aufgabenorganisation und Vermeidung von Zeitdieben
- Selbstmotivation und Durchhaltevermögen: Überwinden von Prokrastination und Erhaltung der Motivation - auch in schwierigen Zeiten
- Stressbewältigung und Selbstfürsorge: Entwickeln gesunder Bewältigungsstrategien für Stress und Erlernen von Selbstfürsorgetechniken
- Umgang mit Veränderungen und Herausforderungen: Flexibel und proaktiv mit Veränderungen und Herausforderungen umgehen
- Kontinuierliche Weiterentwicklung: Pflegen von lebenslangem Lernen und persönlichem Wachstum

Britta Lennardt

Systemische Coachin (DGSF), Supervisorin
(KSS), Theaterintendantin
Seminarleiterin, Moderatorin



KONTAKT

Handy +49 17674725542
Website www.britta-lennardt.de
E-Mail info@britta-lennardt.de
Anschrift Beethovenstraße 19
58452 Witten

PROFIL IN KÜRZE

- Lehrerin mit 1.+2. Staatsexamen
- seit 2001 Theaterintendantin des »BrilLe Theater«
- Seit 2008 Seminarleiterin im Bereich Körpersprache, Stimme, Kommunikation
- Seit 2023 systemische Coachin (DGSF zertifiziert)
- seit 2024 künstlerisch-systemische Supervisorin (in Weiterbildung)

Ich arbeitete seit 20 Jahren als Seminarleiterin und Moderatorin und seit 2023 als Beraterin, Supervisorin und Prozessmoderatorin. In der Vermittlung bewege ich mich an der Schnittstelle zwischen Stärkung der nonverbalen/verbalen Kommunikationsfähigkeiten und der Persönlichkeitsentwicklung. Als ehemalige Lehrerin moderiere ich Prozesse und begleite inhaltliche Neuausrichtungen. Als Theaterschaffende »inszeniere« ich Veranstaltungen durch einen dramaturgisch sinnvollen, inhaltlichen Aufbau, methodische Vielfalt und ästhetisches Material. Als Beraterin und Supervisorin schätze ich es, Menschen unterschiedlichster Hintergründe und Ausrichtungen zusammen in einen produktiven Austausch zu bringen und professionelle Entwicklung voran zu treiben.

REFERENZEN

LAUFEND

- Supervision des multiprofessionellen Teams der Geropsychiatrie des Martin Luther Krankenhauses Bochum, Dr. Höffler
- Lehrauftrag an der Evangelischen Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe
- Supervision für den VSE Dortmund West
- Prozessbegleitung EAF/ Evangelische Kirche Rheinland und Westfalen
- Diverse Schulen in NRW: »Berufsorientierung und Persönlichkeitsentfaltung«
- Evangelische Stiftung Tannenhof, Elias Demuß: »Theater und Persönlichkeitsentwicklung«
- Coaching der Digital Fellows für das Kulturforum Witten

2024:

- Beauftragung zu acht Seminaren durch die Stadt Sankt Augustin: »Resilienz im Arbeitsalltag, in Führung gehen, Konfliktmanagement, u.v.m.«
- Lok-Partner Bildungsgesellschaft mbH & Co. KG, Mike Rietenberg: »Resilienz im Ausbildungsalltag«, »Methodik und Didaktik des Unterrichts«
- Private Universität Witten/Herdecke GmbH, Prof. Dr. Claudia Kiessling, Fakultät für Gesundheit: »Körper und Stimme«
- Prozessmoderation für die Stadt Witten, Koordinierungsstelle für Stadtentwicklung, Statistik und städt. Wirtschaftsförderung, Ralph Hiltrop: »Alles neu - Wittens Fest der Nachhaltigkeit«

2023

- Private Universität Witten/Herdecke GmbH, Prof. Dr. Claudia Kiessling, Fakultät für Gesundheit: »Natürlich Präsent - mit Videoanalyse«
- Stadtverwaltung Sankt Augustin, Susanne Sielaff-Bock: »Wortgewandt durch Arbeitswelt und Privatleben«
- Stadt Kamen, FB 51.2: »Präsenz in Körper und Stimme zur Stärkung der Konfliktkompetenz«
- Stadtverwaltung Sankt Augustin, Susanne Sielaff-Bock: »Kommunikationstraining: Klare Worte«

u.A.