

## Übersicht Webinarthemen

<p>123-Regeln für Kinder von 3-6 J.</p>	<p>Im Ausprobieralter zwischen 3-6 Jahren stellen Kinder ihre Eltern immer wieder auf die Probe. Welche Konsequenzen helfen den Familien in gutem Kontakt und dabei eindeutig und hilfreich mit unerwünschtem Verhalten umzugehen? Dieses Webinar beschäftigt sich mit der einfachen und für die Kinder nachvollziehbaren 1-2-3-Regel und wie Eltern diese sinnvoll einsetzen können.</p>
<p>Aufstieg und Fall eines Hochleistungsteams: Learnings für Führungskräfte aus der Fußballweltmeisterschaft 2018</p>	<p>Im professionellen Teamsport müssen viele herausfordernde Situationen gemeistert werden. Handlungspraktiken von Hochleistungsteams sind dabei der Schlüssel zum Erfolg. Sie sorgen für effiziente Abstimmungsprozesse und, wenn erforderlich, rasche Neuausrichtungen in einem dynamischen Umfeld. Am Beispiel des WM-Titels 2014 und des Ausscheidens der deutschen Fußballnationalmannschaft bei der WM 2018 können aus dem Sport Rückschlüsse auf die eigene Teamarbeit und das Führen von Teams gefunden und neu entdeckt werden.</p>
<p>Das ABC der Stressbewältigung</p>	<p>Stress gehört zu den großen Krankmachern unserer Zeit. Gesunder Umgang mit Stress lässt sich jedoch anhand bestimmter Strategien lernen. Das ABC-Modell von A. Ellis bietet ein gleichermaßen einfaches wie handhabbares Modell für unseren Alltag in Privatleben und Beruf. In diesem Webinar werden wichtige und grundlegende Aspekte des Phänomens Stress anhand anschaulicher Beispiele aufgezeigt. Kleine Übungen verdeutlichen die unterschiedlichen Ebenen (ABC) des Stresserlebens und der Stressbewältigung. So erhalten Sie praktisch anwendbare Impulse für den eigenen Umgang mit Stress.</p>
<p>Das FI stellt sich vor: die Externe Mitarbeiterberatung</p>	<p>Die Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung des Fürstenberg Instituts ist ein professioneller Beratungsservice, der Ihnen und Ihren Angehörigen durch persönliche Gespräche, Online-Beratung oder Telefoncoaching mit qualifizierten Fachberatern Unterstützung bei der Lösung beruflicher, persönlicher, familiärer und gesundheitlicher Fragen bietet. In diesem Webinar stellen wir Ihnen unser ganzheitliches Beratungsangebot vor, zeigen wie und wo Sie es am besten für sich nutzen können und welche zusätzlichen Angebote Ihr Unternehmen für Sie über das Fürstenberg Institut bereitstellt, um Ihre Gesundheit und Arbeitszufriedenheit zu unterstützen.</p>

<p>Das Glück liegt in der Zufriedenheit - Was wir aus der modernen Glücksforschung lernen können</p>	<p>Wir alle wollen glücklich sein. Doch der Versuch, das flüchtige Glück zu erhaschen, die Suche nach dem ultimativen Glücksgefühl, kann uns auf eine falsche Fährte führen. In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihr persönliches Zufriedenheitslevel erhöhen und eine Landebahn für Glücksmomente schaffen können. Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der jüngsten Glücks- und Hirnforschung werden Sie auch ganz konkrete Anregungen bekommen, wie Sie künftig (noch) mehr Freude erleben können.</p>
<p>Das Gute im Schlechten – Konflikte nutzbar machen</p>	<p>Konflikte sind ein normaler Teil unseres Alltags. Allerdings beschreiben sich nur wenige Menschen als konfliktfreudig. Die meisten von uns meiden Auseinandersetzungen, weil diese anstrengend sein können und unserem Harmoniebedürfnis entgegenlaufen. Dieses Webinar befasst sich mit den Möglichkeiten und Potentialen, die Konflikte bieten. Dabei geht es um verschiedene Arten von Konflikten, deren Einschätzung und Möglichkeiten, sie lösungsorientiert und gewinnbringend für alle nutzbar zu machen.</p>
<p>Fehlzeitenmanagement ist Chefsache</p>	<p>Mitarbeiter sind der wichtigste Erfolgsfaktor für Unternehmen. Doch der aktuelle Fehlzeitenreport zeigt: 19,4 Arbeitstage, fast einen Monat, hat jeder Beschäftigte in Deutschland im Durchschnitt im vergangenen Jahr mit einer Krankschreibung gefehlt. Insbesondere die Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen haben in den letzten 10 Jahren um 79,3 Prozent zugenommen. Hohe Fehlzeiten sind kein Zufall: Ein systematisches Fehlzeitenmanagement kann helfen, diesen Trend zu stoppen, den Krankenstand dauerhaft zu reduzieren und Produktivitätsverlust durch Präsentismus einzudämmen. Dieses Webinar richtet sich an Personalentscheider, die ihre Mitarbeiter dabei unterstützen wollen, ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und dadurch krankheitsbedingte Abwesenheit und Präsentismus zu reduzieren.</p>
<p>Führen im Veränderungsprozess</p>	<p>Führen in Zeiten der Veränderungen kann eine besonders große Herausforderung sein. Gerade als Führungskraft stehen wir in Zeiten des Wandels häufig vor der Frage, wie wir mit unseren Emotionen und Konflikten und mit denen unserer Mitarbeiter gut umgehen können. Wie können wir in Zeiten der Unsicherheit und Instabilität „gut führen“? Dieses Webinar richtet sich an Führungskräfte und widmet sich der emotionalen Seite von Veränderungsprozessen. Wir werfen einen Blick darauf, welche emotionalen Phasen es in Veränderungsprozessen gibt, wie Mitarbeiter bestmöglich in dem Prozess angesprochen und mitgenommen werden können und wie wir in schwierigen Zeiten eine Haltung entwickeln können, die für uns selbst gesund und in der Rolle als Führungskraft hilfreich ist.</p>

<p>Führen von virtuellen Teams</p>	<p>Künstliche Intelligenz (AI), Internet of Things (IoT), IT Security oder Digital Workplaces – Konzerne und Mittelstand investieren derzeit massiv in den digitalen Ausbau. Die IT muss liefern oder besser gesagt: Die Mitarbeiter der IT-Branche müssen liefern. Da Fachkräfte heute auf der ganzen Welt verstreut, eng vernetzt und zeitunabhängig arbeiten, wird das Management virtueller Teams immer selbstverständlicher. Das stellt Führungskräfte vor neue Herausforderungen. Andere Fähigkeiten, als die bisher erprobten, sind jetzt gefragt.</p> <p>Gesundheitsorientierte Führung ist und bleibt hierbei eine Schlüsselkompetenz. Die Herausforderungen der digitalen Transformation und steigender Innovationsdruck lassen sich unter dauerhaftem Stress nicht erfolgreich meistern. Wie gesundes Führen in virtuellen Teams gelingt, erläutert Svenja Spohr, Fachkoordinatorin und Beraterin des Fürstenberg Instituts, in diesem Webinar.</p> <p>Das Webinar richtet sich an Personalentscheider, Führungskräfte und Geschäftsführer der IT-Branche, die ihre Mitarbeiter und Teamleiter dabei unterstützen wollen, mit einem gesundheitsorientierten Führungsstil Leistungspotentiale zu wecken und Mitarbeiter zu binden, um so langfristig erfolgreich zu bleiben.</p> <p>Webinar-Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum sich gesundheitsorientierte Führung lohnt: Zahlen, Daten, Fakten zu (digitalem) Stress und Fehlzeiten</li> <li>• Schlüsselqualifikationen zum Steuern virtueller Teams: Selbststeuerungskompetenz und Abgrenzung gehören dazu</li> <li>• Work-Life-Balance und Vertrauen: Auf das Ergebnis kommt es an</li> </ul>
<p>Konflikte im Team konstruktiv lösen</p>	<p>„Wenn zwei sich streiten, lächelt die Wahrheit“ (Hans Arndt)</p> <p>Wo Menschen miteinander arbeiten und leben, wird es immer Differenzen geben müssen. Dies ist nicht nur unvermeidlich, sondern auch notwendig. Erst die Art und Weise, wie die Beteiligten damit umgehen, entscheidet, ob es zu einem Konflikt kommt.</p> <p>Ein Konflikt kann zu Nutzen oder zum Schaden der Teamentwicklung führen – je nachdem, wie kompetent der Konflikt ausgetragen wird. Durch das konstruktive Austragen einer Spannung im Team kann</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein verdecktes Problem an die Oberfläche kommen,</li> <li>• der Zusammenhalt im Team gestärkt werden,</li> <li>• die Kreativität und die Effektivität gesteigert werden,</li> <li>• eine übernommene Struktur oder Einstellung angepasst werden.</li> </ul> <p>Das Webinar bietet Einblicke in Konfliktarten und -dynamiken und gibt Anregungen, wie Sie mit Konflikten erfolgreich umgehen können.</p>



Konfliktstile und ihre Besonderheiten	<p>Dieses Webinar befasst sich nicht nur mit den vernunftgeleiteten Strategien, die uns nach Abwägen der Kosten und Nutzen zur Verfügung stehen, sondern wirft darüber hinaus einen Blick auf unsere unwillkürlichen Konfliktmuster. Unter direkten emotionalen Stress fallen wir oft auf Verhaltensweisen zurück, die erstmal für grundsätzliche Sicherheit sorgen. Das eigene Muster zu kennen und bei anderen zu erkennen hilft meist schnell, mehr Konfliktkompetenz zu erringen und wohlwollender auf sich und andere zu blicken. So können Konflikte sich schneller abkühlen.</p>
Plötzlich Pflegefall – Erste Schritte und mehr...	<p>Ein Sturz, eine Krankheit oder ein Schlaganfall - ein Pflegefall tritt häufig plötzlich auf und stellt Mitarbeiter vor die Herausforderung, Beruf und Pflege fortan zu vereinbaren. Zahlreiche Entscheidungen müssen getroffen werden und haben nicht selten große Auswirkungen auf das eigene Familienleben.</p> <p>Der Vortrag gibt einen Überblick über die Herausforderungen in der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Er bündelt Informationen zur Pflegezeitgesetzgebung, und gibt Empfehlungen zu finanziellen und rechtlichen Ansprüchen.</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Demographischer Wandel und Pflege</li><li>• Die Pflegezeitgesetzgebung</li><li>• Erste Schritte im Pflegefall</li><li>• Definition von Pflegebedürftigkeit</li><li>• Einstufungsverfahren (Pflegegrade)</li><li>• Gestaltung der Pflege (ambulante, teilstationäre und stationäre Pflege)</li><li>• Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten</li></ul>
Praxisübungen für innere Gelassenheit	<p>Wenn der Alltag uns zu fest im Griff hat und wir uns scheinbar selber hinterherlaufen, scheint manchmal nur ein ausgedehnter Inselurlaub noch zu helfen. Wie wir im Meer des Alltags- und Arbeitstrubels auch selber kleine Inseln ansteuern können, um uns zu erholen und wieder zu uns zu kommen, zeigt dieses Webinar anhand von vier kurzen, praxistauglichen Übungen.</p>



<p>Probleme lösen ohne sie zu lösen – raus aus der Hilflosigkeit, rein in die Handlungskompetenz!</p>	<p>Ein viel zitierter Satz in der Psychologie lautet: „nicht das Problem ist das Problem, sondern die Bewertung des Problems“. Wie können wir also - gerade in Zeiten des steten Wandels - unsere eigenen Überzeugungen und Glaubenssätze so an die Gegebenheiten anpassen, dass sich unsere Probleme in Luft auflösen? Dieses Webinar richtet sich an Mitarbeiter aller Hierarchieebenen und behandelt folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie hängen Denken, Fühlen und Handeln zusammen?</li><li>• Wie läuft der Prozess der kognitiven Umstrukturierung?</li><li>• Wie können wir in Zeiten der Veränderung eine Haltung entwickeln, die hilfreich, nützlich, leicht und gesund ist?</li></ul> <p>Halten Sie Stift und Papier bereit! Es sind ein paar schöne Übungen dabei, damit Sie Ihren ganz persönlichen Nutzen aus dem Webinar ziehen können.</p>
<p>Psychisch belastete Mitarbeiter – eine Herausforderung für Betriebs- und Personalräte</p>	<p>Ob Erschöpfung, psychosomatische Erkrankungen oder Suchtprobleme – Arbeitsverdichtung und wirtschaftlicher Druck führen immer häufiger zu psychischen Belastungen. Immer mehr haben Betriebs- und Personalräte es mit Mitarbeiter/ -innen zu tun, die unter psychischen Beeinträchtigungen leiden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie sehen die Zahlen, Daten und Fakten zu diesem Thema aus?</li><li>• Was sind Einflussfaktoren für die psychische Gesundheit?</li><li>• Wo stehe ich als Betriebsrat im Spannungsfeld zwischen Beschäftigten, Geschäftsleitung und eigener Gesundheit? Wie gehe ich mit meiner Helferrolle um?</li><li>• Wie reagiert man richtig im Umgang mit psychisch belasteten Beschäftigten und wo beginnt die psychische Erkrankung?</li><li>• Wie kann ich als Betriebs- und Personalrat das Thema gegenüber der Unternehmensleitung vertreten?</li></ul> <p>Dieses Webinar richtet sich an Betriebs- und Personalräte und soll einen ersten Einblick in das Thema „Umgang mit psychisch belasteten Beschäftigten“ und die besondere Rolle der Mitarbeitervertretung geben.</p>
<p>Resilienz Stärkung der seelischen Widerstandskraft</p>	<p>Unter Resilienz verstehen wir die seelische Widerstandskraft des Menschen: Was lässt uns gesund und glücklich bleiben, auch wenn das Leben manchmal schwer und stürmisch erscheint? Neue Forschungen zeigen, dass Resilienz auch im Erwachsenenalter noch erlernbar ist. Wir wollen uns gemeinsam dem Begriff und dem Wesen der Resilienz nähern und dadurch praxis- und lebensnahe Impulse erarbeiten.</p>



<p>Sag nicht Ja, wenn Du Nein meinst</p>	<p>Wurden Sie auch zu gut erzogen? Dann ist das mit der Abgrenzung vermutlich auch bei Ihnen so eine Sache... Wie geht das denn? Man will ja nicht egoistisch sein! Seien Sie dabei, wenn Sie keine Lust mehr haben • Sich nicht gesehen zu fühlen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sich ausgenutzt zu fühlen</li><li>• Alles in sich hineinzufressen</li><li>• Und irgendwann zu explodieren</li></ul> <p>Seien Sie auch dabei, wenn Sie wissen wollen • Wie Sie sich geschmeidig abgrenzen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ohne andere zurückzuweisen</li><li>• Ohne ein schlechtes Gewissen dabei zu haben</li><li>• Und sich so Luft und Raum verschaffen, um besser und leichter zu leben</li></ul> <p>In diesem Webinar werden Zusammenhänge aufgezeigt und es gibt konkrete Tipps und Verhaltensweisen an die Hand, die Ihnen einen gesundes Abgrenzungsverhalten ermöglichen.</p>
<p>Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz</p>	<p>Nach einer repräsentativen Umfrage der Antidiskriminierungsstelle des Bundes aus dem Jahr 2015 werden viele Formen von sexueller Belästigung nur von ca. zwei Dritteln der Befragten als solche verstanden. Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz hat massive Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit der Betroffenen, aber auch auf die Arbeitsleistung, das Betriebsklima und auf den Ruf des Unternehmens. Gute Information und Transparenz im Unternehmen können präventiv wirken und verhindern, dass es zu Übergriffen kommt. Dieses Webinar für Führungskräfte bietet einen guten Rahmen, um Führungskräften und Mitarbeitern die Grundlagen zu diesem Thema zu vermitteln. • Sensibilisierung für das Thema und dessen Bedeutung im Unternehmen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Klarheit über die Rolle und Verantwortung als Führungskraft im Rahmen sexueller Belästigung am Arbeitsplatz</li><li>• Kennenlernen von Handlungsmöglichkeiten zur Vorbeugung und im Umgang mit betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern</li></ul>

<p>Sich selbst führen als Führungskraft</p>	<p>Eine bewusste Selbststeuerung ist für Führungskräfte in der modernen Arbeitswelt eine wichtige Aufgabe und Herausforderung. Wie erreiche ich meine beruflichen Ziele, ohne Gefahr zu laufen auszubrennen? Wie finde ich auch in der Arbeit regelmäßig Ausgleich und Entspannung? Um auch in turbulenten Zeiten die eigene Vision weiterhin konsequent zu verfolgen, die eigenen Werte nicht zu verraten, sich machbare Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen, hilft eine bewusste Selbststeuerung. Diese beinhaltet weit mehr als nur effiziente Arbeitsmethoden. Es geht vielmehr darum, die richtigen Dinge zur richtigen Zeit zu tun. In diesem Webinar wird dazu ein passendes Konzept vorgestellt und praktische Schritte gezeigt.</p>
<p>Strategien zur effektiven Konfliktlösung</p>	<p>Konflikten begegnen Menschen auf unterschiedliche Art und Weise. Wenngleich man dem Konfliktpartner ein Angebot machen kann, ist letztendlich die Selbststeuerung ausschlaggebend für den Erfolg der Lösung. Dieses Webinar erklärt eine kurze, effektive Konfliktlösestrategie und befasst sich darüber hinaus mit unterschiedlichen Positionen, die man beziehen kann, um aus der Falle eindimensionalen Denkens, das uns in Konflikten im Griff hat, zu entkommen.</p>
<p>Umgang mit belasteten und erkrankten Mitarbeitern: Das Führen von Gesundheitsgesprächen</p>	<p>Mitarbeitergespräche gehören zum Alltag jeder Führungskraft. Doch manche Gespräche fallen schwerer als andere. Das ist beispielsweise der Fall, wenn Sie mit einem Mitarbeiter reden müssen, der gesundheitliche Probleme hat, die seine Arbeitsleistung einschränken, oder der nach längerer Krankheit an den Arbeitsplatz zurückkommt. Dabei erfordert die Länge der krankheitsbedingten Abwesenheit unterschiedliche Vorgehensweisen. Dieses Webinar richtet sich an Führungskräfte und zeigt wie Sie Gesundheitsgespräche als Instrument des Personalmanagements optimal nutzen und offen, transparent und verantwortlich mit der jeweiligen Gesundheitssituation des Mitarbeiters umgehen.</p>
<p>Umgang mit Krisen und Emotionen - Veränderung als Chance nutzen</p>	<p>Emotionen helfen uns dabei, Veränderungen wahrzunehmen, zu begreifen und auch zu meistern. Doch gerade in Zeiten des Wandels, unabhängig davon, ob beruflicher oder privater Natur, stehen wir häufig vor der Frage, wie wir mit unseren eigenen Emotionen, mit Konflikten und vielleicht auch Krisen umgehen können. Dieses Webinar richtet sich an Mitarbeiter aller Hierarchieebenen und widmet sich der emotionalen Seite von Veränderungsprozessen. Folgende Fragen werden uns begleiten: Welche emotionalen Phasen gibt es in Veränderungsprozessen? Wie gehe ich mit negativ bewerteten Emotionen wie Wut oder Angst um? Was könnte mir Kraft geben? Wir werden auch einen Blick darauf werfen, wie wir in Zeiten der Veränderung eine Haltung entwickeln, die hilfreich und gesund ist.</p>

<p>Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern – Was Sie als Führungskraft wissen und tun müssen</p>	<p>Wenn sich das Verhalten von Mitarbeitern verändert, kann eine psychische Belastung die Ursache sein. Ihre Fürsorgepflicht gebietet es aktiv zu werden, wenn Ihnen ein dauerhaft verändertes Verhalten bei einem Mitarbeiter auffällt. Dieses Webinar richtet sich an Führungskräfte und Personalverantwortliche und beantwortet u.a. folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Zeichen deuten auf eine psychische Belastung hin?</li> <li>• Auf welche arbeitsplatzbezogenen Faktoren haben Sie als Führungskraft Einfluss?</li> <li>• Wann ist es Zeit, einen Mitarbeiter anzusprechen und wie kann ein solches Gespräch ablaufen?</li> <li>• Welche weiteren Maßnahmen gibt es, den Mitarbeiter zu unterstützen, um die Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen?</li> </ul>
<p>Umgang mit Stress und Stärkung der seelischen Widerstandskräfte</p>	<p>In diesem Webinar geht es darum, dass die Teilnehmer das Beratungsangebot des Fürstenberg Instituts kennen lernen und Impulse zum Thema Stressbewältigung bekommen. Sie nehmen erste Ideen zum individuellen Umgang mit Belastungen und zur Stärkung der seelischen Widerstandskräfte mit.</p>
<p>Wie Sie als Führungskraft die Externe Mitarbeiterberatung nutzen können</p>	<p>Als Führungskraft haben Sie zunehmend mit mentalen Belastungen einzelner Mitarbeiter, sowie mit besonderen Stresssituationen und Konflikten in Teams zu tun. Sie sind es gewohnt, mit diesen Situationen umzugehen – sollten aber gleichzeitig nicht von sich erwarten, immer gleich die „richtige“ Lösung parat zu haben, denn die Themen und Menschen sind sehr unterschiedlich. Die Führungskräfteberatung des Fürstenberg Instituts unterstützt Sie durch persönliche Gespräche, Online-Beratung oder Telefoncoachings mit qualifizierten Fachberatern bei der Lösung beruflicher, persönlicher, privater und gesundheitlicher Fragestellungen. Dieses Webinar richtet sich speziell an Führungskräfte und zeigt auf wie Sie die Fürstenberg Führungskräfteberatung am besten für sich nutzen können und welche zusätzlichen Angebote Ihr Unternehmen für Sie über das Fürstenberg Institut bereitstellt.</p>



<p>Zeit- und Selbstmanagement – Selbstoptimierung durch Struktur und Intuition</p>	<p>Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement ist Grundlage für ein motiviertes und zufriedenes Berufsleben, sowohl auf Führungs- als auch auf Mitarbeiterebene. Dieses Webinar vermittelt anschauliche Strategien, um sich selbst beruflich und privat besser zu managen.</p> <p>Was sind die größten Zeitdiebe, die uns immer wieder unter Zeitdruck setzen und unseren Pläne durcheinander schmeißen? Wie lassen sie sich am besten beseitigen?</p> <p>In diesem Webinar erhalten Sie praxiserprobte Werkzeuge an die Hand, die helfen, wichtige von unwichtigen Tätigkeiten zu unterscheiden, Arbeiten zu priorisieren und Ziele effektiver und motivierter zu erreichen.</p>
--	---