

# WORKSHOP-ANGEBOTE

- AB INS BERUFSLEBEN** | Wie ticke ich? Wie ticken andere? \_\_\_\_\_ - 2 -
- KLAR KOMMUNIZIEREN** | Um Missverständnisse zu vermeiden \_\_\_\_\_ - 3 -
- INS TUN KOMMEN** | Raus aus der Komfortzone \_\_\_\_\_ - 4 -
- AHHHH STRESS** | Selbst- und Zeitmanagement lernen \_\_\_\_\_ - 5 -
- VON DER VISION ZUR AKTION** | Die richtigen Dinge richtig angehen \_\_\_\_\_ - 6 -
- FAILING FORWARD** | Den Mut entwickeln, aus Fehlern zu lernen \_\_\_\_\_ - 7 -
- DIE MACHT DER INNEREN ANTREIBER** | Erfolgsfaktoren für den Berufseinstieg \_\_\_\_ - 8 -
- PERSÖNLICHKEIT IM FOKUS** | Schneller im Berufsleben ankommen \_\_\_\_\_ - 9 -
- VON DER UNI INS BERUFSLEBEN** | Werte als Schlüssel zum Erfolg \_\_\_\_\_ - 10 -
- ÜBER UNS** | Bärbel Mees und Anselm Moors \_\_\_\_\_ - 11 -

## **AB INS BERUFSLEBEN | Wie ticke ich? Wie ticken andere?**

*Besonders zum Berufseinstieg oder im Praktikum kann es herausfordernd sein, sich in ungewohnten Strukturen zurechtzufinden. Warum verhalte ich mich, wie ich mich verhalte? Wieso reagiere ich plötzlich gereizt? Wieso verängstigt mich mein Vorgesetzter/ meine Vorgesetzte? Wie hängen Persönlichkeitstypen und Arbeitsweisen zusammen?*

### **Verständnis für unterschiedliche Persönlichkeitstypen erlangen**

- Praxisbeispiele basierend auf dem DISG® Persönlichkeitsmodell
- Vereinfachter Persönlichkeitstest, um eigene Verhaltenstendenzen zu eruieren
- Erläuterungen und Beispiele zu einzelnen Persönlichkeitstypen

### **Wie treffe ich leichter Entscheidungen?**

- Werte als Leitplanken unseres Denkens, Fühlens und Handelns erkennen
- Arbeitsblatt zum Detektieren der eigenen Top-3 Werte
- Werte nutzen, um Bedürfnisse in Entscheidungen zu berücksichtigen

### **Was treibt mich an?**

- Innere Antreiber kennen und verstehen lernen
- Arbeitsblatt zum Detektieren der eigenen primären Antreiber
- Umgang mit Antreibern in Stresssituationen

### **Typgerechte Kommunikation**

- Übertragung der Ergebnisse auf den (Arbeits-)Alltag
- Wer benötigt welche Art der Kommunikation, damit wir effizient zusammen leben/arbeiten können?
- Transfer dieser Erkenntnisse auf den Bewerbungsprozess

# KLAR KOMMUNIZIEREN | Um Missverständnisse zu vermeiden

*Ich kann nicht nicht kommunizieren. Aber wie? Nicht nur im Berufseinstieg oder im Praktikum kann dies zu vielen Missverständnissen führen. Wie gehe ich mit schwierigen Arbeitskollegen/Arbeitskolleginnen um? Wie äußere ich meine Wünsche und Bedürfnisse? Wie gebe ich konstruktives Feedback, ohne dass mein Gegenüber beleidigt reagiert?*

## Grundlagen der Kommunikation

- Vier-Ohren-Modell verinnerlichen
- Ich-Zustands-Modell und die Transaktionen verstehen und anwenden können
- Antreiber und Erlaubnisse erkennen (inkl. Selbsttest)

## Grundregeln für die Gesprächsführung

- Gesprächsvorbereitung
- Erwartungshaltungen klären
- Passende Fragen formulieren
- Probleme ansprechen mittels der 3-W-Regel
- Aktives Zuhören

## Das Dramadreieck

- Die Rollen im Dramadreieck verstehen
- Dramadreieck erkennen und vermeiden oder stoppen

## Typgerechte Kommunikation

- Praxisbeispiele basierend auf dem DISG® Persönlichkeitsmodell
- Wer benötigt welche Art der Kommunikation, damit wir effizient zusammen leben/arbeiten können?

## **INS TUN KOMMEN | Raus aus der Komfortzone**

*Gerade zum Berufseinstieg oder im Praktikum wartet eine Vielzahl an neuen Situationen auf mich. Das kann sich unangenehm anfühlen oder sogar so viel Angst machen, dass ich ihnen aus dem Weg gehe. Wie bewältige ich Herausforderungen? Kann man mutig sein lernen? Wie komme ich ins Tun und werde selbstwirksam?*

### **Komfortzone – Fluch und Segen**

- Was ist die Komfortzone? Und wie wirkt sie sich auf mein persönliches Wachstum aus?
- Welche Herausforderungen habe ich aktuell?
- Wann und wo verlasse ich meine Komfortzone gerne?

### **Von der Vision zur Aktion**

- Vision/ Motivation finden, die Komfortzone verlassen zu wollen
- Ziele ableiten und erreichen
- Prioritäten setzen
- Ins Tun kommen – Der Driver-Seat

### **Umgang mit Fehlern**

- Was sind Fehler und warum sind sie oft negativ besetzt?
- Aus Fehlern lernen – Tagebuch führen
- Verantwortung für Fehler übernehmen
- Die Angstspirale durchbrechen

### **Innere Haltung**

- Glaubenssätze erkennen, einordnen und ggf. umformulieren können
- Innere Konflikte reduzieren können
- Einen liebevollen Umgang mit mir selbst erlernen
- Zielführende Gewohnheiten etablieren

# AHHHH STRESS | Selbst- und Zeitmanagement lernen

*Ist Stress immer negativ? Wann und wo empfinde ich Stress? Was sind meine Ressourcen, um die Herausforderung zu bewältigen? Wie kann ich künftig stressige Situationen reduzieren oder in einer akuten Situation besser mit Stress umgehen?*

## **Stressoren verstehen**

- Bewusstsein schärfen: Wo fühle ich Stress und wie agiere ich in stressigen Situationen?
- Stressoren erkennen und reduzieren
- Ressourcen aufbauen, Pausen einplanen: Was tut mir gut?

## **Aufgabenfluten bewältigen**

- Prioritäten setzen und Deadlines einhalten
- Richtiger Umgang mit Aufgabenlisten
- Effiziente Arbeitsweisen erlernen
- Organisation von Kalendereinträgen und E-Mail Postfächern

## **Life-Balance etablieren**

- Welche Lebensbereiche sind mir aktuell wichtig?
- Ziele richtig setzen und erreichen können
- Mein Energiemanagement verbessern

## VON DER VISION ZUR AKTION | Die richtigen Dinge richtig angehen

*„Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.“ Vermutlich ist es eher umgekehrt. Wer keine Vision hat, landet irgendwann beim Arzt. Visionen geben die Richtung vor, in die wir uns bewegen. Beruflich und privat. Ohne Vision laufen wir Gefahr, uns im Kreis zu drehen. In diesem Workshop geht es darum, die eigene berufliche Richtung zu definieren, bzw. zu überprüfen, die richtigen Ziele daraus abzuleiten und die Motivation zu finden, loszulaufen - ohne Schwindelanfälle.*

- Typ „Hin-Zu“ oder Typ „Weg-Von“?
- Die eigenen Wertvorstellungen hinterfragen
- Was möchte ich noch erreichen?
- Visionsarbeit mittels Walt-Disney
- Die eigenen Lebensrollen definieren
- Bedürfnisse verstehen und einbinden
- Blinde Flecken schließen
- Ziele setzen mit dem „Avocado-Modell“
- Das eigene Lebensrad erstellen
- Prioritäten setzen mit der Eisenhower-Matrix
- Richtiger Umgang mit Aufgabenlisten
- Organisation von Kalendereinträgen, um fokussiert zu bleiben

## **FAILING FORWARD | Den Mut entwickeln, aus Fehlern zu lernen**

*Kinder brauchen unzählige Versuche, bis sie sicher auf den Beinen stehen. Genauso häufig landen sie dabei auf dem Hintern. Lassen sie sich davon entmutigen? Nein. In diesem Workshop finden wir gemeinsam heraus, was wir im Umgang mit Fehlern von Kindern lernen können und wie wir die Angst vor dem Scheitern reduzieren.*

- Warum Misserfolge wichtig für die Entwicklung sind?
- Persönliche Erfahrungen im Umgang mit Fehlern reflektieren und Erkenntnisse daraus ableiten
- Die Angstspirale durchbrechen
- Glaubenssätze erkennen und auflösen können
- Drama-Dreiecke vermeiden lernen
- Ins Tun kommen
- Von Fehlern profitieren durch die Verwendung von After-Action Reviews
- Die eigene Komfortzone erweitern wollen
- Verantwortung für Fehler übernehmen
- Gewohnheiten überprüfen - Hinderliche Gewohnheiten ablegen und förderliche Gewohnheiten etablieren

## **DIE MACHT DER INNEREN ANTREIBER | Erfolgsfaktoren für den Berufseinstieg**

*Innere Antreiber sind die tief verwurzelten Motivationen und Überzeugungen, die unser Verhalten und unsere Entscheidungen beeinflussen – v.a. in Drucksituationen. Besonders im Berufseinstieg ist es daher für einen wertschätzenden Umgang mit sich und anderen wichtig, die eigenen Antreiber zu kennen und diese gezielt einzusetzen.*

- Was sind innere Antreiber und wie entstehen diese?
- Warum ist es wichtig, die eigenen inneren Antreiber zu kennen?
- Test zum Identifizieren der eigenen inneren Antreiber
- Lernen, die eigenen inneren Antreiber gezielt einzusetzen
- Sich besser in neue Teams integrieren und besser Teams führen durch die Kenntnis der inneren Antreiber
- Die Kommunikation durch innere Antreiber verbessern

## **PERSÖNLICHKEIT IM FOKUS | Schneller im Berufsleben ankommen**

*Wie ticke ich? Wie ticken die Anderen? Wie kann ich die Kenntnis darüber im beruflichen und privaten Alltag nutzen? Wie kann ich meine Kommunikation typgerecht anpassen, sodass ich mich leichter in neue Teams integriere und Konflikte vermeide? Und wie kann ich das bereits im Bewerbungsgespräch nutzen? Die Antwort darauf erarbeiten wir gemeinsam in diesem Workshop.*

- Praxisbeispiele basierend auf dem DISG® Persönlichkeitsmodell
- Vereinfachter Persönlichkeitstest, um eigene Verhaltenstendenzen zu eruieren
- Erläuterungen und Beispiele zu einzelnen Persönlichkeitstypen
- Eigenen Arbeitsstil analysieren
- Eine Umgebung schaffen, die meinen Erfolg am meisten fördert
- Typgerechte Kommunikation verstehen und anwenden können, um Konflikte mit anderen Menschen zu reduzieren
- Die eigenen Verhaltenstendenzen für die berufliche Orientierung nutzen
- Durch die Kenntnis der unterschiedlichen Persönlichkeitstypen im Bewerbungsprozess überzeugen können.

## VON DER UNI INS BERUFSLEBEN | Werte als Schlüssel zum Erfolg

*Werte sind die Leitplanken unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Entsprechend beeinflussen sie unsere Entscheidungsfindung – beruflich und privat. In diesem Workshop finden wir heraus, welche Werte uns persönlich wichtig sind und wie wir diese nutzen, um das für uns passende Berufsfeld und die passende Firma zu finden und dann im Bewerbungsprozess zu überzeugen.*

- Werte als Leitplanken unseres Denkens, Fühlens und Handelns erkennen
- Wie Werte entstehen
- Unterschied zwischen meinen persönlichen Werten, den Werten meines Umfeldes und den gesellschaftlichen/kulturellen Werten
- Erkennen und Definition von einzelnen Werten
- Arbeitsblatt zum Detektieren der eigenen Top-3 Werte
- Werte zur bedürfnisgerechten Entscheidungsfindung
- Innere Konflikte reduzieren können
- Berufliche Orientierung und Berufsfindung
- Werte im Bewerbungsprozess nutzen

## ÜBER UNS | Bärbel Mees und Anselm Moors

Wir sind Bärbel Mees und Anselm Moors. Diese Workshops erfolgen in Kooperation zwischen uns beiden. Wir sind ausgebildete Coaches und Workshoptrainer für Erwachsene, aber auch speziell für Jugendliche und arbeiten bereits seit einigen Jahren sehr intensiv mit ihnen zusammen. Unser Ziel ist es, junge Menschen da abzuholen, wo sie stehen. Und das auf Augenhöhe. Wir sagen ihnen nicht, wo es lang geht, sondern helfen ihnen dabei, herauszufinden, wer sie sind, was ihnen wichtig ist und wo sie eigentlich hinwollen.

### Bärbel Mees



- Magistra Sportwissenschaften, Psychologie und Pädagogik
- systemischer Coach und Business Trainerin
- Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche (Weiterbildung bei „Stark auch ohne Muckis GmbH“)
- Managerin für betriebliches Gesundheitsmanagement
- 10 Jahre berufliche Erfahrung in den Bereichen Kommunikation, Event- & Projektmanagement, Partnerbetreuung, Fundraising, CSR
- 2. DAN im Shotokan Karate
- PADI Divemaster

*www.baerbel-mees.de*  
 +49 (0) 177 25 956 69  
[baerbel.mees@outlook.com](mailto:baerbel.mees@outlook.com)

### Anselm Moors



- 10 Jahre berufliche Erfahrung als Doktor-Ingenieur im Bereich Luftfahrt- und Automobiltechnik
- Freiberuflicher Business Coach und Trainer
- Karriere- und Orientierungscoaching zur beruflichen und persönlichen Entscheidungsfindung
- Bewerbungskoaching für Akademiker\*innen und Berufseinsteiger\*innen
- Firmenworkshops zur Unterstützung von Auszubildenden, Ausbilder\*innen und Ausbildungsleitungen
- Workshops für Jugendliche zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung

*www.anselmmoors.de*  
 +49 (0) 152 533 36 101  
[mail@anselmmoors.de](mailto:mail@anselmmoors.de)