PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG 2024

Methoden und persönliche Kompetenzen entwickeln

ABG

Wichtige Hinweise

Die in der Broschüre angegebenen Preise verstehen sich als Nettopreise und entsprechen bei fortbestehender Gültigkeit der Steuerbefreiung dem Endpreis. Im Falle einer Änderung der behördlichen Handhabung oder Gesetzesänderung ist die gesetzliche MwSt. zusätzlich zu berücksichtigen.

Eine gendergerechte Sprache ist uns sehr wichtig. Dazu sind wir im Begriff, einen Prozess zu starten, der die gesamte Angebots- und Kommunikationsform der ABG betrifft. Derzeit verwenden wir aus Vereinfachungsgründen häufig das generische Maskulin, sprechen dabei weibliche und diverse Geschlechter-identitäten gleichermaßen an.

Impressum

Redaktion: Joachim Simon

Fotografennachweise:
Marc Gilsdorf Fotografie, Garmisch-Partenkirchen; Stefan Geisenfelder, Schrägformat Fotografie, Ingolstadt; Danielle Schwipp, Fotowerkstadt, Bannberscheid; Sebastian Pieknik, Freier Fotojournalist und Fotograf, Neustadt an der Donau; ADG – Akademie Deutscher Genossenschaften e. V.; Freepik.com; iStock: PeopleImages, julief514, shapecharge, Yuliia

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Qualitätsstandards der ABG

Bundesweite Zertifizierungen

Mit den bundesweit einheitlichen Zertifizierungen verfügen Sie über hochwertige Abschlüsse der Qualifizierungswege in der genossenschaftlichen Organisation.

Sehr zufriedene Seminarteilnehmer

Die Rückmeldungen der Teilnehmer bescheinigen uns in der Gesamtzufriedenheit, dem Praxisbezug und den Referenten sehr hohe Zufriedenheitswerte, wovon Sie profitieren werden.

Optimale Integration digitaler Angebote

Mit unseren digitalen Angeboten ermöglichen wir es Ihnen orts- und zeitunabhängig zu lernen. Das Lerntempo legen Sie selbst fest. Dies erhöht Ihre berufliche und private Flexibilität und nebenbei sparen Sie sich noch wertvolle Reisezeiten.

GVB

Exklusivität bei verbandspolitischen Themen

Repräsentanten und Experten des GVB informieren Sie im Rahmen unserer Veranstaltungen aus erster Hand über aktuelle aufsichtsrechtliche und verbandspolitische Themen sowie die Unterstützungsleistungen des GVB zu spezifischen Themen.

Starke Partnerschaften – bundesweit

In enger Kooperation mit den weiteren genossenschaftlichen Regionalakademien und der Akademie Deutscher Genossenschaften ADG greifen wir neue Entwicklungen auf und gestalten für Sie passende Konzepte.

Die passende Lösung für Sie und Ihre Bank

Egal, ob Sie für sich auf Ihrem Spezialisierungsweg, als erfahrener Banker, Führungskraft, Quereinsteiger oder für individuelle Anlässe in Ihrer Bank eine Lösung suchen: Wir beraten Sie gerne und finden gemeinsam mit Ihnen das passende Konzept!

Hervorragende Referenten

Wir haben für Sie stets die passenden Referenten aus Hochschule, Bankpraxis, Fachbereichen des GVB, eigene oder freiberufliche Trainer oder Spezialisten aus verschiedenen Unternehmen. So können Sie sich fachlich, methodisch und persönlich weiterentwickeln.

Praxisnähe

Bei allen Qualifizierungswegen, Seminaren und Tagungen steht der Praxisbezug stets im Vordergrund. So nutzen die Teilnehmer in Trainingssituationen die vom Arbeitsplatz gewohnte Bankanwendung agree21 oder erhalten Lösungsansätze zu Fallsituationen und Fragestellungen am Arbeitsplatz.

UNSERE WERTE

- LÖSUNGS- UND ZUKUNFTS-ORIENTIERUNG
- MITEINANDER
- WERTSCHÄTZUNG
- VERLÄSSLICHKEIT

Ihre fachliche Ansprechpartnerin

MANUELA VOGEL
Produktmanagerin
Tel. 08461 650-1327
manuela.vogel@abg-bayern.de

Ihre organisatorische Ansprechpartnerinnen

ANKE GABLER
Assistentin
Tel. 08461 650-1308
anke.gabler@abg-bayern.de

JULIA GABLER
Assistentin
Tel. 08461 650-1320
julia.gabler@abg-bayern.de

Inhaltsverzeichnis

Persönlichkeitskompetenz

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit - Innere Ruhe und Kraft gewinnen – für bewegte Zeiten 8
Handeln aus der inneren Stärke - in Zeiten von Veränderungen und wachsenden Herausforderungen 8
Gesund bleiben und Resilienz stärken - Selbstführung in herausfordernden Situationen und Zeiten 9
Konflikttraining: Mentale und emotionale Fitness 9
Kopf über Wasser in turbulenten Zeiten - Ressourcen- und Stressmanagement, Sicherung und Stärkung der persönlichen Resilienz 10
Durch Persönlichkeit wirken - überzeugend auftreten (Vertiefungsseminar) 10
Durch Persönlichkeit wirken - überzeugend auftreten (Grundseminar) 11
Authentisch und stark sein - Frauen in Führungspositionen: Klar auftreten, Grenzen gut setzen und gelassen führen 11
Frauen & Karriere – Das Frauennetzwerk 12
Train the Trainer 12
Fachlich Führen - Führen ohne disziplinarische Führungsverantwortung 13
Psychologie kompakt für Kundenberater 13
Persönlichkeitskompetenz im Kundenkontakt 14
Onlineseminar: Verkaufen mit Persönlichkeit 14
"Ladies' special!" Erfolgsfaktor Persönlichkeit: Hol das Beste aus Dir raus 15
Onlineseminar: Verkaufspsychologie - Die Macht der Persönlichkeit für mehr Vertriebserfolg 16
Onlineseminar: Lebensbalance finden – der Weg zu Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg 17
Genossenschaft leben - mich selbst und andere Werte-orientiert führen 17
Onlineseminar: Train the Trainer 18
Selbstbehauptung: Wie Sie sich souverän durchsetzen - Modul1 19
Selbstbehauptung: Wie Sie sich souverän durchsetzen - Modul2 20
MGB intensiv - happy Brain: mehr Leistungsfähigkeit, Erfolg und Lebensqualität 21
Als Führungskraft Persönlichkeit zeigen 21
Ich kann es und zwar richtig gut! 22
Power-Auftritt für Frauen 22
Meine "inneren Antreiber" - Kluges Selbstmanagement durch das Erkennen innerer Persönlichkeitsmuster 23
Ideen und Projekte intern erfolgreich verkaufen 24
Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte - Authentizität, Souveränität, Gelassenheit 25

Besprechungen, Moderation & Präsentation

Train the Trainer 27
Erfolgreich präsentieren und moderieren 27
ABG-Webinar "PowerPoint kompakt" 28
Onlineseminar: Train the Trainer 28
Ideen und Projekte intern erfolgreich verkaufen 29

Arbeitsorganisation & Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement in Zeiten des Wandels und der Schnelligkeit 31
Onlineseminar: Zeitmanagement kompakt, Workplace Learning - Dranbleiben garantiert! 32
ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress 33

ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress: Modul 1 Feierabendentspannung mit dem BodyScan 33
ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress: Modul 2 Feierabendentspannung mit der Progressiven Muskelentspannung 34
ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress: Modul 3 Feierabendentspannung mittels Phantasiereise 34
Paket: ABG-Webinare Keep cool - Kein Stress mit dem Stress 35
Konfliktmanagement - Kritische Gespräche zielorientiert und souverän meistern 35
Ideen und Projekte intern erfolgreich verkaufen 36
Speedreading - Schneller lesen mit Köpfchen 37

Methoden und persönliche Kompetenzen

Persönlichkeitskompetenz

Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit - Innere Ruhe und Kraft gewinnen – für bewegte Zeiten

Zielgruppe

Mitarbeitende, die durch Methoden der Selbstführung mehr innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit entwickeln wollen

Ihr Nutzen

Sie,

- lernen besser „abzuschalten“ und Kraft zu sammeln
- können ruhiger und gelassener herausfordernde Situationen meistern
- bauen Ihre Fähigkeit, konzentriert und aufmerksam zu bleiben, aus
- können Entscheidungen klarer treffen
- erkennen hinderliche und förderliche eigene Verhaltensmuster
- bauen Ihre Resilienz und Vitalität aus
- kennen Techniken, um aus „Hamsterrad“ und „Gedankenkarussell auszusteigen
- gehen bewusster mit ihrer Kraft um und setzen auf gute Weise Grenzen.
- erlernen alltagsnahe Schritte für innere Ruhe durch Reizreduktion
- erhalten konkrete Übungen und Anleitungen für Ihren (Arbeits-)Alltag

Inhaltsschwerpunkte

- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Kraftquellen, Ressourcen bewusster nutzen
- Erproben von individuell passenden Alltagsübungen
- Körperliche und mentale Techniken für mehr innere Ruhe und Kraft
- Denkmuster und innere (Körper-)Signale bewusster wahrnehmen und nutzbar machen
- Prioritäten überprüfen und eventuell neu setzen
- Innehalten – Selbstregulierung im Alltag
- „Aus der Mitte“ entscheiden
- Die angemessene Balance zwischen Beruf und Privat
- Selbstwirksamkeit erhöhen

Hinweis

Bitte bringen Sie zum Seminar eine Decke mit.

Organisatorisches

Termin
25.11. - 27.11.2024

Ort
Bad Gögging

Anmelde-Nummer
ARK

Preis
1.050,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Helmut Hofbauer, Micheline Schwarze

Buchen

Handeln aus der inneren Stärke - in Zeiten von Veränderungen und wachsenden Herausforderungen

Zielgruppe

Mitarbeitertende und Führungskräfte, die – auch in herausfordernden Zeiten - ihre eigene innere Stärke sowie die Fähigkeit, gelassen und fokussiert zu sein, weiter entwickeln wollen, um dadurch immer klarer und wirkungsvoller zu handeln. Voraussetzung für innere Stärke ist es, sich selbst mit allen Schwächen und Stärken gut zu kennen und zu wissen, wie man die eigenen Persönlichkeitsanteile klug managen kann.

Ihr Nutzen

- Mehr innere Stabilität, Selbstvertrauen und Gelassenheit
- Mehr Zugang zu den eigenen Ressourcen und Stärken
- Bewusstwerden von Belastungsgrenzen
- Wirksamkeit und Überzeugungskraft entwickeln
- Klarer und entschiedener handeln
- Persönlichkeitsanteile und innere Muster verstehen
- Zuversicht behalten bei Herausforderungen
- Techniken kennen, um sich im Alltag zu zentrieren und innere Ruhe zu bewahren

Inhaltsschwerpunkte

- Meine Ressourcen, Qualitäten und Stärken
- Achtsamkeit, Meditation, Aufmerksamkeitslenkung
- Bewusst werden der eigenen unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile und ihrer Dynamik
- Körpersignale identifizieren und nutzen
- Wertschätzender Umgang mit sich und anderen
- Selbstklärung mit der Methode des „Inneren Teams“
- Integration der Erkenntnisse in das eigene berufliche Handeln
- Innere Stärke in Zeiten von Unsicherheiten und Veränderungen
- Den „Inneren Berater“ nutzen
- Eigene Motive und Ziele – Kraft aus dem Wesentlichen schöpfen
- Erfolg im Einklang mit sich selbst
- Entwickeln eines persönlichen Umsetzungskonzeptes

Organisatorisches

Termin
06.05. - 08.05.2024

Ort
Bad Gögging

Anmelde-Nummer
FST

Preis
1.250,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Helmut Hofbauer, Micheline Schwarze

Buchen

Gesund bleiben und Resilienz stärken - Selbstführung in herausfordernden Situationen und Zeiten

Zielgruppe	Mitarbeiter*innen sowie Führungskräfte, die in Zeiten von Veränderungen und Herausforderungen ein nachhaltigeres Selbstmanagement entwickeln wollen.
Ihr Nutzen	In diesem Seminar werden Wege und Methoden vermittelt, die eine gesunde Selbstführung fördern und damit die persönliche Resilienz aufbauen, also die innere Stärke oder Widerstandskraft, die auch unter schwierigen Bedingungen wirksam bleibt.
Inhaltsschwerpunkte	■ Resilienz-Faktoren und was sie für mich bedeuten ■ Ressourcen bewusster aktivieren ■ Kraftquellen, Entlastungsmöglichkeiten, mentale Techniken etc. ■ Belastungsfaktoren erkennen: innere Muster, Glaubenssätze, Konflikte ■ Verhaltensweisen, die zu Überlastung führen ■ Methoden der gesunden Selbstführung ■ Signale des Körpers zur wirkungsvolleren Selbststeuerung nutzen ■ Achtsamkeitsübungen für innere Ruhe und Stabilität ■ Mentale und körperliche Methoden, die Stress abbauen und Kraft geben ■ Imaginationen, die innere Klarheit fördern ■ Selbstreflexion: z.B. Woraus beziehe ich Energie? Was raubt mir Energie? ■ Das eigene Programm für innere Stabilität und Resilienz im Alltag
Hinweis	Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
GSB

Preis
990,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Konflikttraining: Mentale und emotionale Fitness

Zielgruppe	Kundenbetreuer und weitere Leistungsträger
Ihr Nutzen	■ Sie werden mental und emotional stärker ■ Sie gehen wirksam mit Konflikten, Zumutungen und Herausforderungen um ■ Sie nutzen Tools um mit sich selbst und anderen reflektierter umzugehen
Inhaltsschwerpunkte	■ Die Power der Verhaltensökonomik nutzen ■ Uns sinnvoll auf der Defend-Discover Achse bewegen: Nie aufgeben, erfolgreich um die besten Lösungen ringen ■ Emotionale Selbstregulation ■ Den Mind-Body Loop nutzen, cool bleiben ■ Mit Rückschlägen resilient umgehen: Bounce Back Fähigkeiten ausbilden ■ Unsere Filter ändern: Der richtige Check-in in Konflikte und schwierige Situationen ■ Zumutungen und Herausforderungen zu persönlichen Zielen reframen ■ Sich selbst und die Mitarbeiter, Kollegen im Konfliktverhalten analysieren und steuern ■ Konfliktgespräche Personen- und Typspezifisch führen ■ Schlagfertigkeit trainieren – wirkmächtig kontern ■ Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit als Teamplayer: Nicht nur miteinander arbeiten, sondern füreinander arbeiten

Organisatorisches

Termin
05.02. - 07.02.2025

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
KTT

Preis
990,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Peter Grassinger

Buchen

Kopf über Wasser in turbulenten Zeiten - Ressourcen- und Stressmanagement, Sicherung und Stärkung der persönlichen Resilienz

Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die ihren Umgang mit Stress reflektieren, optimieren und ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten wollen.

Ihr Nutzen

Im Seminar erkennen die Teilnehmer, wohin Ihre Energien fließen, wo Energien zufließen und lernen, wie sie mit ihren Kräften und Ressourcen optimaler umgehen, diese wieder auftanken, wie sie ihre innere Resilienz (Widerstandsfähigkeit) in turbulenten Zeiten schützen und zunehmend die Selbststeuerung ausbauen können. Sie erkennen individuelle Möglichkeiten, ihren Tagesablauf und den Umgang mit ihren eigenen Ressourcen befriedigend zu gestalten, so geistig, psychisch und körperlich gesund und in herausfordernden Situationen klar zu bleiben, auf ihr Potenzial zugreifen und überlegt reagieren zu können.

Inhaltsschwerpunkte

- Standortbestimmung, Boxenstopp und individuelle Energiebilanz
- Stress – Ursachen, Sinn und Wirkungen
- Von individuellen Leistungsantreibern, inneren Programmen und Veränderungsmöglichkeiten
- Erschöpfungssymptome und Ausstieg aus einem Erschöpfungskreislauf
- Wie erhalte ich meine persönlichen Leistungsfähigkeit – meine Resilienzfaktoren
- Entspannungs- und Stressabbautechniken für Zuhause, den „Notfall“ und zwischendurch
- Selbstwahrnehmung als Ressource
- Mit Achtsamkeitsübungen die Wahrnehmung für sich selbst schärfen
- Wirbelsäulenentlastungs- und Augenentspannungsübungen
- Entwicklung des eigenen Stärkenprogramms zur Erhaltung und Stärkung der persönlichen Resilienz:Zusammenstellen eines individuellen „Ressourcenkoffers“.

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
RSM

Preis
1.050,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Durch Persönlichkeit wirken - überzeugend auftreten (Vertiefungsseminar)

Zielgruppe

Führungskräfte, Nachwuchskräfte, Fachspezialisten, die ihre Souveränität mit einem überzeugenden Auftreten unterstreichen wollen.

Ihr Nutzen

Die Kommunikation steht in diesem Seminar im Vordergrund. Ein echter Kontakt mit meinem Gegenüber entsteht durch lebendige Anwendung und Vertiefung der gelernten Darstellungspraktiken. Der Bankalltag ist auch durch Konflikte geprägt. Ein kompaktes Konfliktcoaching befähigt sie souverän mit ihren Partnern umzugehen.

Inhaltsschwerpunkte

- Konflikttraining nach M.B. Rosenberg
- Körpersignale deuten und steuern
- Training der Ausdrucksflexibilität
- Nonverbale Staus – Signale erkennen
- Eigene Körpersignale erkennen
- Die Kunst des Sprechens
- Neue Resonanzräume erschließen
- Tiefenatmung und Atemstütze
- Variationsreiche Modulation
- Freie Rede
- Was fördert meine persönliche charismatische Ausstrahlung?
- Wie entwickle ich ein Körperbewusstsein und ein Körpergedächtnis?
- Wie erweitere ich meinen Sprech– und Körperstatus?
- Wie wirke ich stimmig?

Hinweis

Die Erfahrungen, die nach dem Grundkurs "Durch Persönlichkeit wirken - überzeugend auftreten" im Alltag gemacht wurden, können hier vertieft und erweitert werden.

Organisatorisches

Termin
25.07. - 26.07.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
IWA

Preis
770,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Berit Fromme-Dörfler

Buchen

Durch Persönlichkeit wirken - überzeugend auftreten (Grundseminar)

Zielgruppe

Führungskräfte, Nachwuchskräfte, Fachspezialisten, die ihre Souveränität mit einem überzeugenden Auftreten unterstreichen wollen

Ihr Nutzen

Sie als Banker müssen mehr denn je flexibel reagieren; besonders auf die Bedürfnisse und Sorgen ihrer Mitarbeiter und Kunden. Digital gut ausgerüstet, sollten Sie vor allem durch eine starke Persönlichkeit ihre Bank führen.

Der ganzheitliche Ansatz des Seminars etabliert Ihre charismatischen Eigenschaften als Genossenschaftler. Ihre authentische Art etabliert Sie als Führungskraft: Eindrucksvoll, phantasievoll und souverän überzeugend.

Inhaltsschwerpunkte

- Der Auftritt vor großem und kleinen Plenum
- Lampenfieber erkennen und beeinflussen
- Im Bankalltag andere authentisch begeistern
- Die Kraft der Stimme kennenlernen und ihre Wirkung nutzen
- Der Zusammenhang zwischen Denken und Sprechen
- „Der Ton macht die Musik“: Den „Untertext“ bewusst gestalten
- Klarheit des Gedankens führt zu Klarheit der Artikulation
- Atemtechnik: Bewusste Atemarbeit ermöglicht die Fähigkeit Emotionen bewusst zu steuern
- Eigenen Text und vorgegebenen Text darstellen
- Improvisation: Kreativität fördern
- Authentizität: Eigene Wesensmerkmale erkennen und verstärken
- Souveränität: Stärke aus einer Risikobereitschaft schöpfen
- Fremd – bzw. Eigenwahrnehmung nähern sich an

Organisatorisches

Termin
22.07. - 24.07.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
WAUE

Preis
1.250,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Berit Fromme-Dörfler

Buchen

Authentisch und stark sein - Frauen in Führungspositionen: Klar auftreten, Grenzen gut setzen und gelassen führen

Zielgruppe

Frauen in Leitungs- und Führungspositionen

Ihr Nutzen

- Sie machen sich Ihre Stärken bewusst.
- Sie erkennen hinderliche Glaubenssätze, z.B. „Nimm dich nicht so wichtig“, „Du musst immer für Harmonie sorgen“, „Sei bloß nicht zickig“.
- Sie erkennen förderliche innere Überzeugungen.
- Sie lernen Methoden der Selbststärkung.
- Sie üben, angemessen und wirkungsvoll Grenzen zu setzen.
- Sie gehen auf entspannte Weise mit Kritik oder Konflikten um.
- Sie lernen, die Wirkung von Körperhaltungen und Gesten zu nutzen.
- Sie können sich selbst besser coachen – vor und in schwierigen Situationen.
- Sie nutzen ihre „Körpermarker“ zur Selbstführung
- Sie finden einen eigenen authentischen Führungsstil

Inhaltsschwerpunkte

- Persönliche innere Muster und (eventuell frauenspezifische) Überzeugungen
- „Innere Kritiker“ und andere innere „Stimmen“
- Individuelle Stärken und Potentiale
- Weibliche und männliche Kommunikation – mit Worten und mit Gesten
- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche – „somatische Marker“
- Körperhaltungen und ihre Wirkung nach innen und außen
- Persönliche Werte und die eigene Vision
- Selbstregulierung – mehr Gelassenheit und innere Stärke
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Organisatorisches

Termin
08.10. - 10.10.2024

Ort
Bad Gögging

Anmelde-Nummer
AKA

Preis
1.050,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Micheline Schwarze

Buchen

Frauen & Karriere – Das Frauennetzwerk

Zielgruppe

Frauen, die ihre Fach- oder Führungskarriere stärken wollen oder eine Fach- oder Führungskarriere anstreben.

Ihr Nutzen

In diesem Workshop erfahren Sie

- wie Sie Ihre Führungskompetenzen entwickeln und ausbauen können
- wie Sie Ihre Persönlichkeit und Ihren Führungsstil authentisch und überzeugend einsetzen können
- wie Sie die häufigsten Herausforderungen und Konflikte in der Führungsrolle meistern können

Profitieren Sie von praxisnahen Impulsen, interaktiven Übungen und dem Austausch mit anderen Frauen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen.

Inhaltsschwerpunkte

- Herausforderungen und Chancen für Frauen in der Arbeitswelt
- Stärken und Potenziale erkennen und gezielt einsetzen
- Kommunikation, Rhetorik und souveränes Auftreten
- Vorurteile und Einwände erkennen und benennen

Hinweis

Der Workshop beginnt mit einem gemeinsamen Abendessen am Vorabend (19:00 Uhr) und einem anschließenden Get-Together zum Kennenlernen und informellen Austausch. Der Workshop bildet die Grundlage für eine Reihe von Workshops/Seminaren, die sich an den Interessen der Teilnehmerinnen orientieren. Mögliche Themen können sein:

- Grenzüberschreitungen, Vorurteile und diesbezügliche Konflikte
- Kraft der Stimme und Auftreten
- Erfolgreiche Verhandlungsführungen
- ...

Ziel dieser Veranstaltung ist der Aufbau eines aktiven Netzwerks zum nachhaltigen praxisnahen Austausch unter den Teilnehmenden.

Organisatorisches

Termin
19.06. - 20.06.2024

Ort
Grainau

Anmelde-Nummer
NWF

Preis
390,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Eva Marie Meuter

Buchen

Train the Trainer

Zielgruppe

Mitarbeitende, die innerbetriebliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen durchführen

Ihr Nutzen

- Ziel- und zielgruppengerechte Konzeption und Durchführung von Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen
- Verständnis von "Lernen" als ganzheitlicher Vorgang
- Kompetenz zur methodisch-didaktischen Umsetzung der Kenntnisse bei der Gestaltung und Durchführung von Lernprozessen im eigenen Unternehmensumfeld

Inhaltsschwerpunkte

- Einordnung des Themas in den Gesamtzusammenhang: Trainer-Rolle und Selbstverständnis
- Trainerkompetenz: Drei Ebenen einer Trainer-qualifikation
- Vier Stufen einer Seminarkonzeption
- Lernen Erwachsener
- Lernfördernde und logische Strukturierung von Lerninhalten
- Methoden und Sozialformen des Lehrens und Lernens
- Analoger Medieneinsatz - digital ergänzt
- Beispielhafte Seminarkonzeptionen aus der Praxis der Teilnehmer
- Motivierendes Trainerverhalten und persönliche Wirkungsmittel
- Trainerverhalten und Umgang mit Teilnehmern
- Praktische Übungen zu Lehrvortrag und Lehrgespräch mit Videofeedback

Organisatorisches

Termin
06.05. - 07.05.2024

Ort
Riedenburg-Buch

Anmelde-Nummer
TTT

Preis
850,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Dominik Eberle

Buchen

Fachlich Führen - Führen ohne disziplinarische Führungsverantwortung

Zielgruppe

Teamleiter/Teamleiterinnen, die ein Team ohne disziplinarische Führungsverantwortung leiten, sowie Projektleiter/Projektleiterinnen.

Ihr Nutzen

- Klarheit über die eigene Führungsrolle
- Verstehen der speziellen Anforderung an diese Art des Führens
- Wirksamkeit ohne formale Macht erzielen
- Herstellung von Akzeptanz für die Ziele und Aufgaben
- Erkennen von Möglichkeiten der Einflussnahme
- Überzeugung durch Auftreten und Verhandeln
- Optimierung von Kommunikations- und Gesprächsführungstechniken
- Bewältigung spezifischer Führungsherausforderungen

Inhaltsschwerpunkte

- Prinzipien des Führens ohne Weisungsbefugnisse
- Führen durch fachliche und soziale Kompetenz
- Instrumente für das fachliche Führen
- Führen von Gruppen und Teams ohne Weisungsbefugnis
- Gestaltung der Zusammenarbeit
- Die konstruktive Zusammenarbeit mit dem/der Vorgesetzten
- Spezifische Kommunikations- und Gesprächsführungstechniken
- Machtstrukturen erkennen und nutzen
- Grenzen der Führung ohne Vorgesetztenfunktion
- Umgang mit Konflikten und Spannungen

Organisatorisches

Termin
13.11. - 14.11.2024

Ort
Bad Gögging

Anmelde-Nummer
FFN

Preis
900,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Helmut Hofbauer

Buchen

Psychologie kompakt für Kundenberater

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle Berater der Bank.

Ihr Nutzen

- Intensive Vermittlung von Wissen über psychologische Vorgänge im betrieblichen Alltag
- Kennenlernen und Verstehen der Transaktionsanalyse zur Erklärung menschlichen Verhaltens

Inhaltsschwerpunkte

- Das Modell der Transaktionsanalyse – Geschichte und Hintergrund
- Ich-Zustände und Rollen – Selbstbild/Fremdbild
- Transaktionen – offene und verdeckte Kommunikation
- Beziehungsanalyse – was bindet, was trennt?
- Verhalten und „Spiele“
- Transaktionsanalyse – Praxis im Beratungsalltag

Organisatorisches

Termin
21.11. - 22.11.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
POK

Preis
760,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Isabelle R. Munde

Buchen

Persönlichkeitskompetenz im Kundenkontakt

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle Berater der Bank.

Ihr Nutzen

- Eigene Stärken kennenlernen
- Sich selbst und andere besser einschätzen können
- Die Wirkung von Mimik, Gestik und Sprache kennen
- Sicheres Auftreten und zielorientiertes Handeln erlernen
- Die Ertragsbringer der Bank kennen und dadurch die Effizienz steigern

Inhaltsschwerpunkte

- Eigene Stärken kennenlernen und gezielt im Vertrieb anwenden
- Sich selbst und andere besser einschätzen durch „Persolog“ Persönlichkeitsstrukturen
- Sicherheit im Auftreten – auch bei schwierigen Situationen
- Umgang mit schwierigen Kunden und Reklamationen
- Zielorientiertes Denken und Handeln

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
PLK

Preis
760,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Onlineseminar: Verkaufen mit Persönlichkeit

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden in der Beratung

Ihr Nutzen

- Sie lernen Ihre persönlichen Stärken als Berater.
- Sie lernen, wie Sie mit dem persolog Modell Ihre Beratung erfolgreich gestalten können.
- Sie steigern Ihre Verkaufserfolge in dem Sie auf die verschiedenen Kundentypen individuell eingehen.
- Sie wissen, was welcher "Käufertyp" braucht, um eine Kaufentscheidung treffen zu können.
- Sie erlernen den Schlüssel der langfristigen Kundenbindung.

Inhaltsschwerpunkte

- Persolog Verhaltensprofil wird erstellt
- Eigene Verhaltensdimensionen verstehen
- Verhaltens- und Kommunikationsstile anderer erkennen
- Persönlichen Verkaufsstil an den Kaufstil des Kunden anpassen
- Tipps für die Umsetzung in der Praxis

Organisatorisches

Termin
30.10. - 31.10.2024

Ort
Digital

Anmelde-Nummer
WVEP

Preis
560,00 €

Ansprechpartner
Matthias Regnat

Ansprechpartner (organisatorisch)
Andrea Meier

Dozent(en)
Bahar Cokgezen

Buchen

"Ladies' special!" Erfolgsfaktor Persönlichkeit: Hol das Beste aus Dir raus

Zielgruppe

Exklusiv für Frauen!

Mitarbeiterinnen, die ihre persönliche Wirkung und ihr Auftreten weiterentwickeln möchten.

Ihr Nutzen

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Arbeitsalltag und erleben Sie einen Intensiv-Workshop, in dem es zwei Tage lang nur um Sie geht. Darum, wie Sie Ihre Stärken stärken, wie Sie Ihr Profil schärfen und wie Sie Ihre Persönlichkeit so richtig zum Strahlen bringen.

Die Teilnehmerinnen erleben und erkennen, wie sie in der Praxis ihre Stärken und ihre persönlichen Wirkungsmittel erfolgreich einsetzen. Sie erhalten neue Ideen und Anregungen für ihre Persönlichkeitsentwicklung, so dass sie sowohl beruflich als auch im privaten Bereich durch souveränes und sicheres Auftreten überzeugen.

Inhaltsschwerpunkte

- Erster & letzter Eindruck
- In Kontakt kommen - vorstellen, begrüßen, bekannt machen
- Small Talk und Gesprächsführung
- Individuelle Farb- und Stilberatung mit Wow-Effekt - wie Sie Ihren Typ unterstreichen
- Praxisbaustein Tischkultur - souveräner Auftritt als Gast und Gastgeberin

Organisatorisches

Termin
03.06. - 04.06.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
LSP

Preis
730,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Andrea Meier

Buchen

Onlineseminar: Verkaufspsychologie - Die Macht der Persönlichkeit für mehr Vertriebserfolg

Zielgruppe

Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen im Kundenkontakt

- Privatkundenberater / Privatkundenberaterinnen
- Baufinanzierungsberater / Baufinanzierungsberaterinnen
- Firmenkunden- / Gewerbekundenberater /- beraterinnen
- Servicekundenberater / Servicekundenberaterinnen
- KDC-Mitarbeiter / KDC-Mitarbeiterinnen

Ihr Nutzen

- Eigene Verhaltenstendenzen erkennen
- Persönliche Stärken und Schwächen herausarbeiten
- Einschätzung der Kundenpersönlichkeit
- Überzeugend und abschlussorientiert argumentieren je nach Kundentyp
- eigenes Kommunikationsverhalten reflektieren und Handlungsbedarf ableiten
- Souveräner Umgang mit verschiedenen Charakteren im Verkaufsgespräch
- Steigerung des Vertriebserfolges
- Verbesserung der Kommunikation im Team

Inhaltsschwerpunkte

- Persönlichkeitsmerkmale eines Verkäufers
  - Auswirkungen der eigenen Persönlichkeit auf den Verkaufserfolg
  - Erarbeiten des individuellen Persönlichkeitsprofils
  - Entwicklung von Strategien, um den Verkaufserfolg mit diesem Wissen zu steigern
- Eigenes Verhalten verstehen und steuern: Aufdecken von unbewussten Glaubenssätzen aus unserer Kindheit
- Erkennen von Kundencharakteren
- Kundenmotive kennen und entsprechend argumentieren
- Gesprächsförderer anwenden, Gesprächsstörer kennen und vermeiden
- Hintergründe unserer Kommunikation verstehen und für die Praxis nutzen

Hinweis

Referentin ist Frau Andrea Schmidl

- Zert. Psychologischer Berater/Personal- und Businesscoach (SGD)
- Zert. Trainerin (IHK)
- Zert. Entspannungstrainerin (SGD)

Organisatorisches

Termin
08.07.2024

Ort
Digital

Anmelde-Nummer
PSZ

Preis
400,00 €

Ansprechpartner
Matthias Regnat

Ansprechpartner (organisatorisch)
Andrea Meier

Buchen

Onlineseminar: Lebensbalance finden – der Weg zu Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg

Zielgruppe

Alle Bankmitarbeiter

Ihr Nutzen

Der stressige Alltag im Berufsleben sowie im Privaten fordert jeden Einzelnen immer mehr. Erkennen Sie Ihre persönlichen Stressoren und analysieren Sie diese. Verschiedene Entspannungsstrategien können Ihnen helfen, kurze Ruhemomente in Ihren Tag zu integrieren, um wieder eine Balance zu erreichen. Nehmen Sie hilfreiche Tipps mit, um mit mehr Gelassenheit den Alltag zu meistern.

Inhaltsschwerpunkte

- Was ist Stress?
- Körperliche Reaktionen auf Belastungssituationen
- Individuelle Stressanalyse: Eigene Stressverstärker herausfinden
- Work-Life-Balance: innere Zufriedenheit und Gelassenheit herstellen
- Analyse der eigenen Lebensbalance
- Alles unter einen Hut bringen: (Teilzeit-)Arbeit und Anforderungen aus dem privaten Bereich meistern
- Bewältigungsstrategien zur Verminderung von kurzfristigem und langfristigem Stress
- Schnell umsetzbare Entspannungsübungen

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
LWG

Preis
370,00 €

Ansprechpartner
Elke Kerschenlohr

Ansprechpartner (organisatorisch)
Lisa Schneider

Genossenschaft leben - mich selbst und andere Werte-orientiert führen

Zielgruppe

Führungskräfte, die Werte-Orientierung in Ihren Führungsstil integrieren möchten und mit echter Wert-Schätzung, zu stärkerer Identität, Verbundenheit und Erfolg im Team beitragen wollen

Ihr Nutzen

- Sie erlangen ein umfängliches Verständnis über die große Bedeutung von Werten für das menschliche Handeln und welche Chance das für die Führungsrolle bedeutet
- Sie erhalten mehr Bewusstsein über Ihre eigenen Werte: „Jeder hat etwas, das ihn antreibt!“
- Wert-Schätzung: Werte-Orientierung bewusst einsetzen in der Interaktion mit Mitarbeitenden gerade in Zeiten der Veränderung. Für mehr Verständnis, Verbundenheit und Akzeptanz!
- Genossenschaft LEBEN: mit Werten und ganz konkreten Schritten für Ihr Team Identität schaffen und Sinn stiften. Für mehr Freude, Erfüllung und Erfolg im Beruf
- Vom Problem zur Lösung: Sie bringen eigene Beispiele aus Ihrem Führungsalltag mit, die wir im geschützten Rahmen behandeln.

Inhaltsschwerpunkte

- Vom Know-How zum KNOW-WHY! Werte schaffen Identität und SINN! Warum Werte so wichtig sind für uns und die Systeme, in denen wir leben und arbeiten.
- Warum wir so sind wie wir sind! Verständnisvoll mit mir selbst und anderen umgehen.
- Warum Veränderungen von Menschen eher als Gefahr und nicht auch als Chance gesehen werden.
- Welche WERTE stellen das Grundgerüst für unsere menschliche MOTIVation dar?
- Genossenschaft LEBEN: für was stehen wir? Welche Werte LEBEN wir? Was soll sich daraus erfüllen? Was ist der Mehr-Wert für unsere Mitarbeiter und für unsere Kunden?
- Unternehmens- und Führungswerte in Einklang bringen. Mit passenden Instrumenten und Ritualen zum gemeinsamen Ziel.
- Ganz praktisch: bei welchen Führungsaufgaben komme ich an meine Grenzen? Was stresst mich und kostet mir Freude und Motivation? Welche Werte würden mich dabei unterstützen?

Organisatorisches

Termin
25.09. - 27.09.2024

Ort
Grainau

Anmelde-Nummer
GLE

Preis
1.290,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Buchen

Onlineseminar: Train the Trainer

Zielgruppe	Mitarbeitende, die innerbetriebliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen durchführen
Ihr Nutzen	■ Sie lernen des souveränen Umgang mit Webinarsoftware im Training ■ Sie wissen, wie Sie Ihre bestehenden Trainings an die virtuelle Umgebung anpassen können ■ Sie wissen, worauf Sie bei der Entwicklung - neuer virtueller Trainings achten müssen ■ Sie kennen die Besonderheiten im virtuellen Raum
Inhaltsschwerpunkte	■ Einführung in GoToWebinar ■ Einbindung von Conceptboard und Slido in Online-Trainings ■ Besonderheit der Kommunikation in der virtuellen Welt ■ Phasen eines Online Trainings: Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu F2F Trainings ■ Besondere Bedeutung der virtuellen Vorbereitung und des Einstiegs ■ Technische Herausforderungen meistern
Hinweis	Dringende Empfehlung ist, dass die TN mit dem eigenen Rechner dieses Training besuchen

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
WTTT

Preis
300,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Selbstbehauptung: Wie Sie sich souverän durchsetzen - Modul1

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Frauen aller Ebenen, die selbstbewusst auftreten wollen und an Frauen, die in leitenden Funktionen tätig sind und ihr Führungspotenzial weiterentwickeln möchten

Ihr Nutzen

- Sie erkennen und stärken Ihre individueller Stärken: Sie werden ermutigt, Ihre eigenen Stärken und Talente zu identifizieren und diese gezielt weiterzuentwickeln, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen
- Sie sind selbstreflektiert und selbstbewusst
- Sie lernen effektiv zu kommunizieren
- Sie lernen Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen
- Sie können mit den Statusspielen in der Arbeitswelt umgehen
- Sie sind in der Lage Selbstverantwortung zu übernehmen

Inhaltsschwerpunkte

- Selbstreflexion und Mindset: Das Seminar beginnt mit einer Phase der Selbstreflexion, in der die Teilnehmer ihre eigenen Stärken, Schwächen, Bedürfnisse und Werte sowie das Selbstbild und Fremdbild analysieren. Dies hilft den Teilnehmern, sich ihrer eigenen Identität bewusst zu werden und eine Grundlage für ihre Selbstbehauptungsfähigkeiten zu schaffen.

- Selbstausdruck: Kommunikation, Sprache und Körper: Eine effektive Kommunikation ist entscheidend, um sich selbstbewusst auszudrücken und eigene Bedürfnisse zu kommunizieren. Das Seminar wird Techniken zur Verbesserung der verbalen und nonverbalen Kommunikation vermitteln, einschließlich Körpersprache, Stimmeinsatz, aktives Zuhören und Ausdrucksstärke.

Hinweis

In diesem Seminar werden folgende Methoden eingesetzt:

- Interaktive Vorträge und Präsentationen
- Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Rollenspiele und praktische Übungen
- Feedback
- Selbstreflektion
- LINC Personality Profiler

Die Seminare SBH1 sowie SBH2 können sowohl im Paket als auch modular gebucht werden. Beide Trainings werden von Frau Hasenöhrl durchgeführt.

Organisatorisches

Termin
24.06. - 25.06.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
SBH1

Preis
800,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Antoniya Hasenöhrl

Buchen

Selbstbehauptung: Wie Sie sich souverän durchsetzen - Modul2

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Frauen aller Ebenen, die selbstbewusst auftreten wollen und an Frauen, die in leitenden Funktionen tätig sind und ihr Führungspotenzial weiterentwickeln möchten.

Ihr Nutzen

- Sie erkennen und stärken Ihre individueller Stärken: Sie werden ermutigt, Ihre eigenen Stärken und Talente zu identifizieren und diese gezielt weiterzuentwickeln, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen
- Sie sind selbstreflektiert und selbstbewusst
- Sie lernen effektiv zu kommunizieren
- Sie lernen Grenzen zu setzen und "Nein" zu sagen
- Sie können mit den Statusspielen in der Arbeitswelt umgehen
- Sie sind in der Lage Selbstverantwortung zu übernehmen

Inhaltsschwerpunkte

- Statusspiele in der Arbeitswelt: Eine Betrachtung der Bedeutung von Statusspielen am Arbeitsplatz, einschließlich der Auswirkungen auf Karrieremöglichkeiten, Beförderungen, Teamdynamik usw. wird Teil des Seminars sein. Es werden auch bewährte Praktiken zur Bewältigung von Statusspielen in der Arbeitswelt erörtert.

- Selbstverantwortung: Love it, change it or leave it. Was liegt in Ihrer Verantwortung und was nicht, wie verlassen Sie die Opferrolle und übernehmen die Verantwortung für Ihr Denken, Fühlen und Handeln sind weitere Themen dieses Seminars.

Hinweis

In diesem Seminar werden folgende Methoden eingesetzt:

- Interaktive Vorträge und Präsentationen
- Gruppenarbeiten und Diskussionen
- Rollenspiele und praktische Übungen
- Feedback
- Selbstreflektion
- LINC Personality Profiler

Organisatorisches

Termin
22.07. - 23.07.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
SBH2

Preis
800,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Antoniya Hasenöhrl

Buchen

MGB intensiv - happy Brain: mehr Leistungsfähigkeit, Erfolg und Lebensqualität

Zielgruppe

Ihr Nutzen

Sie erweitern Ihre Führungskompetenz und...

- Sensibilisieren sich für die Bedeutung von gehirngerechten Führen
- Verstehen die Funktionsweise des menschlichen Gehirns
- Erfahren wie Verstand und Emotionen im Gehirn effektiv zusammenarbeiten
- Lernen durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse, um noch effektiver zu kommunizieren, zu motivieren und zu führen
- Steigern Ihre eigene Effektivität und die Ihrer Mitarbeiter wesentlich
- Werden widerstandsfähiger im Umgang mit Rückschlägen und komplexen Situationen
- Zentrieren sich in 1 Minute vom Stress zu Flow
- Werden beruflich als auch privat noch erfolgreicher

Inhaltsschwerpunkte

- Neuroscience & Leadership – Führung mit Köpfchen
- Das Wunderwerk Gehirn für erfolgreiche Führungsarbeit
- Emotionssystem des Menschen – das limbische System
- Gehirngerechte Transformationsprozesse
- Flow im Arbeitsalltag bei sich/Team
- Selbstwirksamkeit & Mindset
- Stressmanagement & Neuro Resilienz
- Fixed mindset versus Growth Mindset
- Neurohacks

Hinweis

Trainerin: Sabine Zimmermann, die Sie vielleicht bereits aus Ihrer MGB-Leadership Qualifizierung kennen, arbeitet in diesem neuen Format mit modernen Methoden aus den Bereichen Neuroscience, Kinesiologie, Biofeedback, Embodiment, Breathworking, Resilienz- und Mindfulnessforschung.

Optionales virtuelles Einzelcoaching à 30 Minuten, buchbar unter dem Kürzel DCO mit dem Hinweis "MGB-Follow up".

Dieses Seminar bietet sich sehr gut als Inhouseveranstaltung an. Sprechen Sie uns an!

Organisatorisches

Termin
10.06. - 12.06.2024

Ort
Bad Gögging

Anmelde-Nummer
MGBHB

Preis
1.250,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Sabine Zimmermann

Buchen

Als Führungskraft Persönlichkeit zeigen

Zielgruppe

Alle Führungskräfte

Inhaltsschwerpunkte

- Psychologische Hintergründe zur Persönlichkeitsentwicklung
- Das DISG-Persönlichkeitsmodell
- Unterschiede der Persönlichkeitstypen und der Verhaltensweisen
- Das eigene Verhalten reflektieren und verstehen
- Das Verhalten anderer verstehen und respektieren
- Erfolgreiche Strategien im Umgang mit anderen
- Methoden zur Entfaltung der eigenen Potenziale
- Einschätzung: Selbst- und Fremdbild

Organisatorisches

Termin
02.12.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
APZ

Preis
500,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Andrea Schmidl

Buchen

Ich kann es und zwar richtig gut!

Zielgruppe

Hinweis

Diese Workshopreihe richtet sich an alle Frauen, die kompetenter auftreten und an Ausstrahlung und Durchsetzungsfähigkeit gewinnen möchten.

In diesem Kurs entwickeln Sie Ihre persönliche Präsentations- und Kommunikationsfähigkeit weiter. Sie erhalten ein Feedback über Ihre Außenwirkung. Sie bekommen sofort umsetzbare Tipps, wie Sie kompetent und selbstbewusst auftreten können. Sie lernen, wie Sie durch Ihre Wortwahl an Durchsetzungsfähigkeit gewinnen und Ihre Ziele erreichen.

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
P1FR

Preis
1.520,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Power-Auftritt für Frauen

Zielgruppe

Alle Frauen, die kompetenter auftreten und an Ausstrahlung gewinnen möchten.

Ihr Nutzen

Die Teilnehmerinnen erleben und erkennen, wie sie in der Praxis ihre Stärken und ihre persönlichen Wirkungsmittel erfolgreich einsetzen. Sie erhalten neue Ideen und Anregungen für ihre Persönlichkeitsentwicklung, so dass sie sowohl beruflich als auch im privaten Bereich durch souveränes und sicheres Auftreten überzeugen. In diesem Intensiv-Workshop, geht es zwei Tage lang nur um Sie. Darum, wie Sie Ihre Stärken stärken, wie Sie Ihr Profil schärfen und wie Sie Ihre Persönlichkeit so richtig zum Strahlen bringen. Erfahren Sie, was sich bei den Kniggeregeln im Business und im Privatbereich verändert hat und bringen Sie sich auf den neuesten Stand. Erleben Sie beim Knigge-Menü, welche Tischkultur angesagt ist und wo Fettnäpfchen lauern. Welche Kleidung steht Ihnen besonders gut? Welche Farben und Schnitte? In unserem Workshop gehen wir auf jede Teilnehmerin individuell ein.

Inhaltsschwerpunkte

- Erster & letzter Eindruck
- In Kontakt kommen - vorstellen, begrüßen, bekannt machen
- Small Talk und Gesprächsführung
- Individuelle Farb- und Stilberatung mit Wow-Effekt: Wie Sie sich in die für Sie optimalen Farben kleiden, Ihren Typ unterstreichen und immer passend und Ihrem Stil gerecht gekleidet sind
- Praxisbaustein Tischkultur - souveräner Auftritt als Gast und Gastgeberin im Privaten wie auch bei Geschäftsessen

Hinweis

Hinweis: Da wir auf jede Teilnehmerin einzeln eingehen, ist die Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt.

Organisatorisches

Termin
09.09. - 10.09.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
PAF

Preis
900,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Andrea Schmidl

Buchen

Meine "inneren Antreiber" - Kluges Selbstmanagement durch das Erkennen innerer Persönlichkeitsmuster

Zielgruppe

Diese Veranstaltung richtet sich an: Mitarbeiter und Führungskräfte, die noch sicherer und souveräner mit Herausforderungen und Belastungssituationen umgehen wollen.

Ihr Nutzen

- Bewusstwerden eigener Muster unter Druck und Belastung
- Erkennen der eigenen“ inneren Antreiber“
- Bessere Entscheidungen unter Zeitdruck treffen
- Die eigenen Ressourcen bewusster einsetzen
- Abbau von Stress und Druck
- Strategien der Selbstführung anwenden können
- Selbstmanagement-tools kennen und nutzen
- Konkrete Ziele und Maßnahmen für den Alltag

Inhaltsschwerpunkte

- Das Modell der „Inneren Antreiber“
- Die positiven und hinderlichen Wirkungen der eigenen „Antreiber“
- Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung
- „Vom Reiz zur Reaktion“ – Was beeinflusst mein Verhalten?
- Umwandlung von Antreibern in „Erlauber“.
- Tools zur Selbstführung und Selbststeuerung
- Konkrete Tipps für den jeweiligen Antreiber
- Den Körper als „Coach“ aktivieren

Organisatorisches

Termin
27.06. - 28.06.2024

Ort
Bad Gögging

Anmelde-Nummer
MIA

Preis
900,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Helmut Hofbauer, Micheline Schwarze

Buchen

Ideen und Projekte intern erfolgreich verkaufen

Zielgruppe

- Projektleitende
- Führungskräfte
- Mitarbeitende, die ihre Ideen überzeugend verkaufen möchten

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre Verkaufskompetenzen indem Sie lernen, wie Sie ihre Botschaft klar strukturieren, überzeugende Argumente entwickeln und Ihre Ideen effektiv präsentieren können.
- Sie entwickeln ein überzeugendes Mindset und lernen, selbstbewusst und authentisch aufzutreten. Sie gewinnen an Überzeugungskraft und können ihre Zuhörer besser für ihre Ideen begeistern.
- Sie erhalten praktische Werkzeuge und Techniken, um ihre Präsentationsfertigkeiten auf ein höheres Level zu bringen. Sie lernen, wie sie ihre Botschaft klar und verständlich kommunizieren, ihre Zuhörer fesseln und ihre Ideen überzeugend visualisieren können.
- Sie erlernen Methoden, um Ideen systematisch aufzubereiten und auf den Punkt zu bringen. Sie lernen, wie sie komplexe Informationen strukturieren und in eine prägnante und überzeugende Form bringen können.

Inhaltsschwerpunkte

Tag 1: An diesem Tag werden den Teilnehmern die Grundlagen für einen überzeugenden Pitch vermittelt. Sie lernen wichtige Aspekte wie das richtige Mindset, den Einsatz von Tools und die praktische Anwendung eines Pitch Decks kennen. Durch individuelles Training und Unterstützung der Coaches können sie ihr erlerntes Wissen direkt umsetzen und anhand von konkreten Aufgabenstellungen oder Praxiscases anwenden.

- Mindset
  - Analyse von Flops - typische Fehler, die vermieden werden sollten
  - Vorstellung von Tops - Praxistipps für die erfolgreiche Umsetzung
  - Erkenntnisse und Empfehlungen für einen mitreißenden Pitch
- Tools
  - Einführung und praktische Anwendung von Methoden und Tools
  - Vorstellung des Pitch Decks
  - Bereitstellung eines Pitch Deck Templates
  - Anwendung des Pitch Decks in Übungen
  - Bewertungsfaktoren aus Sicht der Stakeholder und Projektinvestoren
  - Berücksichtigung von Hardfacts - Fakten und Daten für einen überzeugenden Pitch
  - Entwicklung von Soft Skills - effektive non-verbale Kommunikation zur wirkungsvollen Übermittlung von Botschaften
- Pitch Deck Training
  - Jeder Teilnehmende arbeitet an einer individuellen Aufgabenstellung
  - Falls keine individuelle Aufgabenstellung vorhanden ist, werden Praxiscases zur Verfügung gestellt
  - Die Coaches stehen kontinuierlich zur Unterstützung jedes Teilnehmenden bereit

Tag 2: Das Hauptziel des Tages ist es, eine echte Präsentation zu halten und offenes, konstruktiv ehrliches Feedback zu erhalten.

- Feinschliff des Pitches
  - Kennenlernen der möglichen Kritikpunkte bei einer Präsentation
  - Vorstellung der "De Bono"-Methode zur Verbesserung des Pitches
  - Praktische Anwendung der Methode zur Optimierung der eigenen Präsentation
- Pitch Time
  - Die Teilnehmenden präsentieren ihre Pitch-Präsentationen und erhalten unmittelbar Feedback
  - Wertvolle Verbesserungsvorschläge für jede individuelle Präsentation werden gegeben

Organisatorisches

Termin
11.09. - 12.09.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
IPEV

Preis
780,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Harald Ostermann

Buchen

Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte - Authentizität, Souveränität, Gelassenheit

Zielgruppe	Führungskräfte mit Bereitschaft zur Selbsterfahrung
Ihr Nutzen	Entwickeln Sie sich bewusst weiter. Durch unsere Veranstaltung werden Sie sich Ihrer eigenen Verhaltensmuster im Führungshandeln bewusst und erkennen den Zusammenhang zwischen inneren Mustern und ihrer Wirkung nach außen, eine bessere Selbstführung und Impulse zur Realisierung Ihres eigenen Wertesystems im beruflichen Alltag.
Inhaltsschwerpunkte	■ Ebenen der Persönlichkeit ■ Muster in persönlichen Handlungsstrategien ■ Grundannahmen über sich ■ Innere Glaubenssätze - förderliche und hemmende ■ Das eigene Wertesystem ■ Macht, Kontrolle, Vertrauen ■ Die persönliche Betriebsanleitung "Was treibt mich an?" ■ Aktives Umgehen mit den eigenen "Schwächen" ■ Selbstbewusstes Handeln (Selbstwahrnehmung und -steuerung) ■ Eigene Ressourcen kennen und anwenden

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
PKF

Preis
990,00 €

Ansprechpartner
Sonja Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Methoden und persönliche Kompetenzen

Besprechungen, Moderation & Präsentation

Train the Trainer

Zielgruppe

Mitarbeitende, die innerbetriebliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen durchführen

Ihr Nutzen

- Ziel- und zielgruppengerechte Konzeption und Durchführung von Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen
- Verständnis von "Lernen" als ganzheitlicher Vorgang
- Kompetenz zur methodisch-didaktischen Umsetzung der Kenntnisse bei der Gestaltung und Durchführung von Lernprozessen im eigenen Unternehmensumfeld

Inhaltsschwerpunkte

- Einordnung des Themas in den Gesamtzusammenhang: Trainer-Rolle und Selbstverständnis
- Trainerkompetenz: Drei Ebenen einer Trainer-qualifikation
- Vier Stufen einer Seminarkonzeption
- Lernen Erwachsener
- Lernfördernde und logische Strukturierung von Lerninhalten
- Methoden und Sozialformen des Lehrens und Lernens
- Analoger Medieneinsatz - digital ergänzt
- Beispielhafte Seminarkonzeptionen aus der Praxis der Teilnehmer
- Motivierendes Trainerverhalten und persönliche Wirkungsmittel
- Trainerverhalten und Umgang mit Teilnehmern
- Praktische Übungen zu Lehrvortrag und Lehrgespräch mit Videofeedback

Organisatorisches

Termin
06.05. - 07.05.2024

Ort
Riedenburg-Buch

Anmelde-Nummer
TTT

Preis
850,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Dominik Eberle

Buchen

Erfolgreich präsentieren und moderieren

Zielgruppe

- Mitarbeiter, die ihre Präsentations- und Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln möchten
- Mitarbeiter, die Besprechungen leiten

Ihr Nutzen

- Sie erreichen mit Ihrer Präsentation die gewünschte Wirkung und üben authentisches und wirkungsvolles Auftreten
- Sie begeistern und motivieren die Mitarbeiter durch eine überzeugende Präsentation
- Sie setzen sich mit dem effektives Leiten von Besprechungen auseinander

Inhaltsschwerpunkte

- Präsentationen vorbereiten, entwickeln und strukturieren
- Souveränes Verhalten in schwierigen Redesituationen
- Präsentationen lebendig in Szene setzen
- Technische Medien wirkungsvoll einsetzen
- Haltung, Ausdruck und Körpersprache analysieren und optimieren
- Besprechung leiten
- Souveräner Umgang mit anspruchsvollen Besprechungssituationen

Hinweis

Wir werden Ihnen die Seminarunterlagen, bestehend aus einem gebunden Buch und ergänzenden Arbeitsblättern, vor Ort zur Verfügung stellen. Sie bekommen vorab keine Unterlagen zur Verfügung gestellt.

Organisatorisches

Termin
06.05. - 07.05.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
EPM

Preis
760,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Tanja Langenfeld, Patrick Schewe

weitere Termine auf www.abg-bayern.de

Buchen

ABG-Webinar "PowerPoint kompakt"

Zielgruppe

Ihr Nutzen

- Sie lernen Folien ansprechend und überzeugend zu gestalten.
- Sie entwickeln eine Dramaturgie für den Ablauf motivierender Präsentation.
- Sie erstellen klare und prägnante Folien.
- Sie erzeugen mit Bildern Emotionen und erreichen so die Aufmerksamkeit.

Inhaltsschwerpunkte

- Zielgruppen identifizieren und verstehen
- Grundregeln der Wahrnehmung und des Grafikdesigns
- Visualisierungen zur Verstärkung der Aussagen gezielt einsetzen
- Tipps und Tricks für gut gestaltete PowerPoint-Präsentationen
- Formatierung von Bildern und Videos
- Individuelle Formen leichtgemacht
- Einsatz von Tabellen, Diagrammen und Smart Arts
- Bilder und Piktogramme wirkungsvoll platzieren
- Morphen und Zoom – PP 365 macht´s möglich
- „Aus eins mach viele“ – sinnvoller Einsatz von zielgruppenorientierten Präsentationen

Hinweis

Claudia Littig ist Bankfachwirtin und dipl. syst. Coach (ADG) und seit vielen Jahren in verschiedenen Vertrauenspositionen im genossenschaftlichen Verbund tätig. Als erfahrene Trainerin bringt sie neben innovativen Ansätzen fundiertes Wissen und kreative Ideen mit. Maßgeschneiderte Inhalte mit direktem Praxisbezug zeichnen ihre Trainings aus.

Organisatorisches

Termin
03.06.2024

Ort
Digital

Anmelde-Nummer
WPPK

Preis
200,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Claudia Littig

weitere Termine auf www.abg-bayern.de

Buchen

Onlineseminar: Train the Trainer

Zielgruppe

Mitarbeitende, die innerbetriebliche Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen durchführen

Ihr Nutzen

- Sie lernen des souveränen Umgang mit Webinarsoftware im Training
- Sie wissen, wie Sie Ihre bestehenden Trainings an die virtuelle Umgebung anpassen können
- Sie wissen, worauf Sie bei der Entwicklung - neuer virtueller Trainings achten müssen
- Sie kennen die Besonderheiten im virtuellen Raum

Inhaltsschwerpunkte

- Einführung in GoToWebinar
- Einbindung von Conceptboard und Slido in Online-Trainings
- Besonderheit der Kommunikation in der virtuellen Welt
- Phasen eines Online Trainings: Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu F2F Trainings
- Besondere Bedeutung der virtuellen Vorbereitung und des Einstiegs
- Technische Herausforderungen meistern

Hinweis

Dringende Empfehlung ist, dass die TN mit dem eigenen Rechner dieses Training besuchen

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
WTTT

Preis
300,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Ideen und Projekte intern erfolgreich verkaufen

Zielgruppe

- Projektleitende
- Führungskräfte
- Mitarbeitende, die ihre Ideen überzeugend verkaufen möchten

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre Verkaufskompetenzen indem Sie lernen, wie Sie ihre Botschaft klar strukturieren, überzeugende Argumente entwickeln und Ihre Ideen effektiv präsentieren können.
- Sie entwickeln ein überzeugendes Mindset und lernen, selbstbewusst und authentisch aufzutreten. Sie gewinnen an Überzeugungskraft und können ihre Zuhörer besser für ihre Ideen begeistern.
- Sie erhalten praktische Werkzeuge und Techniken, um ihre Präsentationsfertigkeiten auf ein höheres Level zu bringen. Sie lernen, wie sie ihre Botschaft klar und verständlich kommunizieren, ihre Zuhörer fesseln und ihre Ideen überzeugend visualisieren können.
- Sie erlernen Methoden, um Ideen systematisch aufzubereiten und auf den Punkt zu bringen. Sie lernen, wie sie komplexe Informationen strukturieren und in eine prägnante und überzeugende Form bringen können.

Inhaltsschwerpunkte

Tag 1: An diesem Tag werden den Teilnehmern die Grundlagen für einen überzeugenden Pitch vermittelt. Sie lernen wichtige Aspekte wie das richtige Mindset, den Einsatz von Tools und die praktische Anwendung eines Pitch Decks kennen. Durch individuelles Training und Unterstützung der Coaches können sie ihr erlerntes Wissen direkt umsetzen und anhand von konkreten Aufgabenstellungen oder Praxiscases anwenden.

- Mindset
  - Analyse von Flops - typische Fehler, die vermieden werden sollten
  - Vorstellung von Tops - Praxistipps für die erfolgreiche Umsetzung
  - Erkenntnisse und Empfehlungen für einen mitreißenden Pitch
- Tools
  - Einführung und praktische Anwendung von Methoden und Tools
  - Vorstellung des Pitch Decks
  - Bereitstellung eines Pitch Deck Templates
  - Anwendung des Pitch Decks in Übungen
  - Bewertungsfaktoren aus Sicht der Stakeholder und Projektinvestoren
  - Berücksichtigung von Hardfacts - Fakten und Daten für einen überzeugenden Pitch
  - Entwicklung von Soft Skills - effektive non-verbale Kommunikation zur wirkungsvollen Übermittlung von Botschaften
- Pitch Deck Training
  - Jeder Teilnehmende arbeitet an einer individuellen Aufgabenstellung
  - Falls keine individuelle Aufgabenstellung vorhanden ist, werden Praxiscases zur Verfügung gestellt
  - Die Coaches stehen kontinuierlich zur Unterstützung jedes Teilnehmenden bereit

Tag 2: Das Hauptziel des Tages ist es, eine echte Präsentation zu halten und offenes, konstruktiv ehrliches Feedback zu erhalten.

- Feinschliff des Pitches
  - Kennenlernen der möglichen Kritikpunkte bei einer Präsentation
  - Vorstellung der "De Bono"-Methode zur Verbesserung des Pitches
  - Praktische Anwendung der Methode zur Optimierung der eigenen Präsentation
- Pitch Time
  - Die Teilnehmenden präsentieren ihre Pitch-Präsentationen und erhalten unmittelbar Feedback
  - Wertvolle Verbesserungsvorschläge für jede individuelle Präsentation werden gegeben

Organisatorisches

Termin
11.09. - 12.09.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
IPEV

Preis
780,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Harald Ostermann

Buchen

Methoden und persönliche Kompetenzen

Arbeitsorganisation & Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement in Zeiten des Wandels und der Schnelligkeit

Zielgruppe	Mitarbeiter und Führungskräfte
Ihr Nutzen	Die Teilnehmer erkennen ihre Möglichkeiten, ihren Tagesablauf effektiv und befriedigend zu gestalten. Sie nutzen die Zeit im Rahmen ihres Verantwortungsbereiches effizienter aus und konzentrieren ihre Arbeitskraft auf ihre wesentlichen Aufgaben. Sie erfahren, wie sie mit den täglichen Störungen umgehen und ihre beruflichen und persönlichen Ziele in Einklang bringen können.
Inhaltsschwerpunkte	■ Welches sind meine Individuellen „Zeitfallen“ und „Energiefresser“ ■ Wie kann ich meinen Arbeitstag organisieren, um möglichst effizient zu arbeiten? ■ Wie plane ich meine Arbeit und Aufgaben? ■ Prioritäten: Wie arbeite ich fokussiert? ■ Meine persönliche Leistungskurve ■ Wie kann ich Störungen, Unterbrechungen und Unvorhergesehenes managen? ■ Homeoffice: Wie organisiere ich mich und meine berufliche Arbeit, wenn ich von zu Hause aus arbeite? ■ Vom Umgang mit Emails und Emailflut – Wie gestalte ich die Informationsverarbeitung? ■ Individuelle Leistungsantreiber: Wo bleibt meine Zeit? ■ Wie kann ich „Delegation“ nutzen? ■ Vom „Nein-Sagen“ - Wie erkenne und wahre ich meine Grenzen? ■ Praktische Übungen ■ Erfahrungsaustausch ■ Vorbereitungsaufgabe ■ Praktische Transferübung

Organisatorisches

Termin
28.11. - 29.11.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
ZES

Preis
750,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Sabine Zimmermann

Buchen

Onlineseminar: Zeitmanagement kompakt, Workplace Learning - Dranbleiben garantiert!

Zielgruppe

Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihr Zeitmanagement optimieren wollen

Ihr Nutzen

Die Teilnehmenden erfahren ausgewählte Prinzipien und Tools aus der Zeitmanagementpsychologie. Sie reflektieren passend zum eigenen Arbeitsstil und zur ausgeübten Funktion - wie sie Prioritäten und wichtige Tätigkeiten ermitteln können.

Der besondere Vorteil dieser Veranstaltung liegt darin, dass ein Dranbleiben an den Themen und Tools garantiert ist! Hier haben wir nicht den Effekt, dass etwas gelernt wird, das in der Hektik des Arbeitsalltags ggf. untergeht.

Die Teilnehmenden erhalten konkrete Unterstützung, begleitend zu ihrer täglichen Arbeit. Die erlernten und eingesetzten Tools werden innerhalb eines Zeitraumes von 8 Wochen gemeinsam angewendet, reflektiert und optimiert.

„Neue Gewohnheiten“ werden auf einfache und leichte Weise in den Arbeitsablauf integriert. Darüber hinaus lernen die Teilnehmenden Kommunikationsstrategien, die sie unterstützen, die Prinzipien des Zeitmanagements in ihrer Arbeitsumgebung langfristig umzusetzen.

Inhaltsschwerpunkte

- Analyse der eigenen Zeitverwendung
- Überprüfen und justieren der Prioritäten anhand strukturierter Fragen
- Tätigkeiten identifizieren, die im hohen Maße auf die priorisierten Ergebnisse einzahlen
- Mobiles Arbeiten, worauf zu achten ist
- Ablenkungen und fokussiertes Arbeiten, Grundregeln und Tipps
- Ermittlung wertvoller, individueller Leistungs- und Störzeiten
- Erstellen eines individuellen, idealen und zugleich realen Zeitplans
- Futurebeaming - Bewusstsein und Motivation für eine anderes, neues Arbeiten schaffen
- Tipps & Tricks aus dem Bereich Zeitmanagement und Arbeitsorganisation
- Kommunikationsstrategien und Kommunikationsbeispiele, für effektives Zeitmanagement
- Permanente Optimierung der eingesetzten Tools
- Erfahrungsaustausch „Best Practice“

Hinweis

Dieses Training bietet sich sehr gut als Inhouseveranstaltung an und kann auch gut mit einem Präsenztag kombiniert werden.

Bei einer Inhousedurchführung bieten wir Ihnen an dieses Training mit MS Teams durchzuführen, so können Ihre Mitarbeiter die Vorzüge von MS Teams live erleben und sich so schon heute optimal auf die kommende Technikumstellung vorbereiten! Sprechen Sie uns an!

Ablauf: 2 x 4 h und 4 x 2h an insges. 6 Terminen

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
ZMK

Preis
800,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress

Zielgruppe

Alle diejenigen, die sich durch ihre Arbeit oder durch Veränderungsprozesse hohen Belastungen ausgesetzt fühlen und daher Handwerkszeug und Unterstützung zur Bewältigung suchen.

Ihr Nutzen

Die Teilnehmer setzten sich mit ihrer persönlichen Stressanfälligkeit und deren Auslöser auseinander.

Anschließend lernen sie unterschiedliche Methoden zum Stressabbau und Prävention kennen, die praxisnah und erprobst sind. Sie sichern somit ihre langfriste Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Inhaltsschwerpunkte

- Was ist Stress?
- Körperliche Reaktionen auf Belastungssituationen
- Individuelle Stressanalyse: Eigene Stressverstärker herausfinden
- Bewältigungsstrategien zur Verminderung von kurzfristigem und langfristigem Stress
- Schnell umsetzbare Entspannungsübungen
- Realistische Zeitplanung als Tool zur Stressminimierung

Hinweis

- Referentin: Andrea Schmidl
  - Trainerin (IHK)
  - Psychologischer Berater, Personal- und BusinessCoach
  - Entspannungstrainerin

Organisatorisches

Termin
05.07.2024

Ort
Digital

Anmelde-Nummer
WKSS

Preis
200,00 €

Ansprechpartner
Matthias Regnat

Ansprechpartner (organisatorisch)
Andrea Meier

weitere Termine auf www.abg-bayern.de

Buchen

ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress: Modul 1 Feierabendentspannung mit dem BodyScan

Zielgruppe

Alle diejenigen, die sich durch ihre Arbeit oder durch Veränderungsprozesse hohen Belastungen ausgesetzt fühlen und daher Handwerkszeug und Unterstützung zur Bewältigung suchen.

Ihr Nutzen

Die Teilnehmenden lernen eine Methode zum Stressabbau und zur Prävention kennen, und setzen diese direkt im ABG-Webinar in die Praxis um. Sie sichern somit ihre langfristige Leistungsfähigkeit und Resilienz. Der Bodyscan eignet sich sowohl für Anfänger im Bereich des Entspannungstrainings als auch für Erfahrene. Er fördert die eigene Körperwahrnehmung und somit die Achtsamkeit, stärkt die Körper-Geist-Beziehung und führt zu innerer Ruhe und Entspannung.

Inhaltsschwerpunkte

Praktische Entspannungseinheit: BodyScan

Hinweis

- Optimalerweise haben Sie das ABG-Webinar "Keep cool - Kein Stress mit dem Stress" (WKSS) im Voraus besucht.
- Bitte bereit halten: Matte, Kissen, bequeme Kleidung und eine Decke.
- Referentin ist Frau Andrea Schmidl
  - Zert. Psychologischer Berater/Personal- und Businesscoach (SGD)
  - Zert. Trainerin (IHK)
  - Zert. Entspannungstrainerin (SGD)

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
WKF1

Preis
100,00 €

Ansprechpartner
Matthias Regnat

Ansprechpartner (organisatorisch)
Andrea Meier

ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress: Modul 2 Feierabendentspannung mit der Progressiven Muskelentspannung

Zielgruppe

Alle diejenigen, die sich durch ihre Arbeit oder durch Veränderungsprozesse hohen Belastungen ausgesetzt fühlen und daher Handwerkszeug und Unterstützung zur Bewältigung suchen.

Ihr Nutzen

Die Teilnehmenden lernen eine Methode zum Stressabbau und zur Prävention kennen, und setzen diese direkt im Webinar in die Praxis um. Sie sichern somit ihre langfristige Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Die gesundheitsfördernde Wirkung der Progressiven Muskelentspannung ist wissenschaftlich belegt. Langfristig kann die Progressive Muskelentspannung dazu beitragen:

- die Körperwahrnehmung zu verbessern,
- psychische und körperliche Unruhe zu reduzieren,
- Stress abzubauen,
- Muskelverspannungen zu reduzieren,
- das seelische und körperliche Gleichgewicht zu stärken,
- innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln.

Inhaltsschwerpunkte

Praktische Entspannungseinheit: Progressive Muskelentspannung

Hinweis

- Optimalerweise haben Sie das ABG-Webinar "Keep cool - Kein Stress mit dem Stress" (WKSS) im Voraus besucht.
- Bitte bereit halten: Matte, Kissen, bequeme Kleidung und eine Decke. Alternativ ist die Progressive Muskelentspannung auch im bequemen Sitzen möglich.
- Referentin ist Frau Andrea Schmidl
  - Zert. Psychologischer Berater/Personal- und Businesscoach (SGD)
  - Zert. Trainerin (IHK)
  - Zert. Entspannungstrainerin (SGD)

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
WKF2

Preis
100,00 €

Ansprechpartner
Matthias Regnat

Ansprechpartner (organisatorisch)
Andrea Meier

ABG-Webinar: Keep cool - Kein Stress mit dem Stress: Modul 3 Feierabendentspannung mittels Phantasiereise

Zielgruppe

Alle diejenigen, die sich durch ihre Arbeit oder durch Veränderungsprozesse hohen Belastungen ausgesetzt fühlen und daher Handwerkszeug und Unterstützung zur Bewältigung suchen.

Ihr Nutzen

Die Teilnehmer lernen eine Methode zum Stressabbau und zur Prävention kennen, und setzen diese direkt im Webinar in die Praxis um. Sie sichern somit ihre langfristige Leistungsfähigkeit und Resilienz.

Um einfach abzuschalten und zu entspannen sind Phantasiereisen ideal. Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Phantasiereisen können allerdings mehr als entspannend wirken: Sie können unsere inneren Kraftreserven mobilisieren und mittels Suggestionen positiv auf unsere Psyche einwirken. Damit sorgen sie für mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Inhaltsschwerpunkte

- Praktische Entspannungseinheit: Phantasiereise
- Zur Erklärung: Phantasiereisen sind Hörerlebnisse, in denen der Hörer die Hauptfigur in einer kurzen Geschichte ist. In dieser Zeit erlebt er einen tiefen Entspannungszustand. Es werden währenddessen positive Suggestionen vermittelt, die sich im Bewusstsein verankern und im Inneren fortwirken.

Hinweis

- Optimalerweise haben Sie das ABG-Webinar "Keep cool - Kein Stress mit dem Stress" (WKSS) im Voraus besucht.
- Bitte bereit halten: Matte, Kissen, bequeme Kleidung und eine Decke.
- Referentin ist Frau Andrea Schmidl
  - Zert. Psychologischer Berater/Personal- und Businesscoach (SGD)
  - Zert. Trainerin (IHK)
  - Zert. Entspannungstrainerin (SGD)

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
WKF3

Preis
100,00 €

Ansprechpartner
Matthias Regnat

Ansprechpartner (organisatorisch)
Andrea Meier

Paket: ABG-Webinare Keep cool - Kein Stress mit dem Stress

Zielgruppe

Organisatorisches

Termin
-

Ort
-

Anmelde-Nummer
PWKK

Preis
240,00 €

Ansprechpartner
Matthias Regnat

Ansprechpartner (organisatorisch)
Elke Kerschenlohr

Konfliktmanagement - Kritische Gespräche zielorientiert und souverän meistern

Zielgruppe

- Mitarbeitende aus verschiedenen Bereichen, wie z.B. Vertrieb, Projektmanagement und Personal
- Teamleiter
- Führungskräfte

Ihr Nutzen

- Sie können frühzeitig Konflikte erkennen und analysieren und können situativ die wirksamste Konfliktlösungsstrategie und -methode auswählen.
- Sie wissen, was sie dazu beitragen können, damit zwischen Konfliktpartnern eine zielorientierte Zusammenarbeit möglich ist.
- Sie können ein konstruktives Konfliktgespräch führen.
- Sie sind in der Lage, dabei verbindliche Commitments einzuholen.
- Sie können mit den eigenen Emotionen in Konfliktsituationen umgehen.

Inhaltsschwerpunkte

In diesem Training diskutieren Sie zunächst die

konflikttheoretischen Hintergründe und Begrifflichkeiten, denn

ein grundlegendes Verständnis der Konfliktentstehung und

der ablaufenden Prozesse sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Konfliktbewältigung.

Danach erarbeiten Sie sich Wege und Techniken, um konstruktiv mit Konflikten um zu gehen, und trainieren dazu Konfliktanalyse und anschließende Konfliktgespräche an

Hand praxisorientierter Fallbeispiele aus der betrieblichen Praxis der Teilnehmer mit Feedback und Videofeedback.

Organisatorisches

Termin
01.10. - 02.10.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
KKGZ

Preis
800,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Thomas von Beyer-Stiepani

Buchen

Ideen und Projekte intern erfolgreich verkaufen

Zielgruppe

- Projektleitende
- Führungskräfte
- Mitarbeitende, die ihre Ideen überzeugend verkaufen möchten

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre Verkaufskompetenzen indem Sie lernen, wie Sie ihre Botschaft klar strukturieren, überzeugende Argumente entwickeln und Ihre Ideen effektiv präsentieren können.
- Sie entwickeln ein überzeugendes Mindset und lernen, selbstbewusst und authentisch aufzutreten. Sie gewinnen an Überzeugungskraft und können ihre Zuhörer besser für ihre Ideen begeistern.
- Sie erhalten praktische Werkzeuge und Techniken, um ihre Präsentationsfertigkeiten auf ein höheres Level zu bringen. Sie lernen, wie sie ihre Botschaft klar und verständlich kommunizieren, ihre Zuhörer fesseln und ihre Ideen überzeugend visualisieren können.
- Sie erlernen Methoden, um Ideen systematisch aufzubereiten und auf den Punkt zu bringen. Sie lernen, wie sie komplexe Informationen strukturieren und in eine prägnante und überzeugende Form bringen können.

Inhaltsschwerpunkte

Tag 1: An diesem Tag werden den Teilnehmern die Grundlagen für einen überzeugenden Pitch vermittelt. Sie lernen wichtige Aspekte wie das richtige Mindset, den Einsatz von Tools und die praktische Anwendung eines Pitch Decks kennen. Durch individuelles Training und Unterstützung der Coaches können sie ihr erlerntes Wissen direkt umsetzen und anhand von konkreten Aufgabenstellungen oder Praxiscases anwenden.

- Mindset
  - Analyse von Flops - typische Fehler, die vermieden werden sollten
  - Vorstellung von Tops - Praxistipps für die erfolgreiche Umsetzung
  - Erkenntnisse und Empfehlungen für einen mitreißenden Pitch
- Tools
  - Einführung und praktische Anwendung von Methoden und Tools
  - Vorstellung des Pitch Decks
  - Bereitstellung eines Pitch Deck Templates
  - Anwendung des Pitch Decks in Übungen
  - Bewertungsfaktoren aus Sicht der Stakeholder und Projektinvestoren
  - Berücksichtigung von Hardfacts - Fakten und Daten für einen überzeugenden Pitch
  - Entwicklung von Soft Skills - effektive non-verbale Kommunikation zur wirkungsvollen Übermittlung von Botschaften
- Pitch Deck Training
  - Jeder Teilnehmende arbeitet an einer individuellen Aufgabenstellung
  - Falls keine individuelle Aufgabenstellung vorhanden ist, werden Praxiscases zur Verfügung gestellt
  - Die Coaches stehen kontinuierlich zur Unterstützung jedes Teilnehmenden bereit

Tag 2: Das Hauptziel des Tages ist es, eine echte Präsentation zu halten und offenes, konstruktiv ehrliches Feedback zu erhalten.

- Feinschliff des Pitches
  - Kennenlernen der möglichen Kritikpunkte bei einer Präsentation
  - Vorstellung der "De Bono"-Methode zur Verbesserung des Pitches
  - Praktische Anwendung der Methode zur Optimierung der eigenen Präsentation
- Pitch Time
  - Die Teilnehmenden präsentieren ihre Pitch-Präsentationen und erhalten unmittelbar Feedback
  - Wertvolle Verbesserungsvorschläge für jede individuelle Präsentation werden gegeben

Organisatorisches

Termin
11.09. - 12.09.2024

Ort
Beilngries

Anmelde-Nummer
IPEV

Preis
780,00 €

Ansprechpartner
Julia-Sophie Maier

Ansprechpartner (organisatorisch)
Julia Gabler

Dozent(en)
Harald Ostermann

Buchen

Speedreading - Schneller lesen mit Köpfchen

Zielgruppe	Führungskräfte und Vorstandsmitglieder
Ihr Nutzen	■ Sie erlernen verschiedene SpeedReading-Techniken ■ Sie erhöhen die Effizienz beim Lesen von langen und komplexen Texte, bei gleichzeitig gutem Textverständnis ■ Sie verbessern Ihre Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit ■ Sie lernen das schnellere Erfassen unbekannter Textinhalte und schaffen sich freie Zeitressourcen
Inhaltsschwerpunkte	■ Vermittlung von 8 Lesetechniken ■ Training anhand verschiedener abwechslungsreicher Texte ■ Augenübungen ■ Steigerung der Effizienz ■ Theoretisches Basiswissen rund um‘s Lesen ■ Praktische Tipps für das Lesen am Bildschirm und für den Berufsalltag
Hinweis	■ 2 x 4 Stunden digital ■ Skript muss ausgedruckt vorliegen ■ Smartphone mit Taschenrechner und Stoppuhr Funktion

Organisatorisches

Termin
18.09.2024

Ort
Digital

Anmelde-Nummer
SPR

Preis
500,00 €

Ansprechpartner
Irina Weber

Ansprechpartner (organisatorisch)
Anke Gabler

Dozent(en)
Monika Biewer

weitere Termine auf www.abg-bayern.de

Buchen

Entdecken Sie Big Data und Künstliche Intelligenz als Erfolgsformel im Bankwesen.

Diese zählen zu den spannendsten Zukunftstechnologien. Gerne unterstützen wir Sie mit unserem Expertennetzwerk von der ersten Annährung an das Thema, über die Bereiche **„Ideation“** und **„Use Case-Bewertung“** bis hin zur Umsetzungsbegleitung für Ihr Unternehmen.

Profitieren Sie von unseren Qualifizierungsangeboten, sowie von unseren Inhouse-Unterstützungsleistungen von der ersten Annäherung an das Thema bis zur Umsetzung:

- **Webinare und Präsenzveranstaltungen**
- **Ideation-Workshops**
- **Use Case-Bewertung**
- **Inhouse-Umsetzungsbegleitung**

www.abg-bayern.de/ki

Zusatzangebote für alle MGB-Absolventen

MGBFW | MGB-Supervision – Erfahrungsaustausch und kollegiale Beratung für Führungskräfte

Ihr Nutzen:

- In einem geschützten Rahmen arbeiten Sie professionell an Ihren Führungsthemen/Praxisfällen.
- Sie profitieren von der Lebens- und Berufserfahrung der teilnehmenden Führungskräfte und Trainer.
- Sie erarbeiten Antworten und Lösungen für Ihre Führungssituationen.

Buchungsnr.: **MGBFW 24001**	Termin: **02.05. – 03.05.2024**	Ort: **Grainau**
Buchungsnr.: **MGBFW 24002**	Termin: **01.10. – 02.10.2024**	Ort: **Grainau**
Dauer: **2 Tage**	Preis: **840,00 €**	

MGBHB | MGB intensiv: „Happy Brain“ – mehr Leistungsfähigkeit, Erfolg und Lebensqualität

Ihr Nutzen:

- Sie sensibilisieren sich für die Bedeutung von gehirngerechten Führen und verstehen die Funktionsweise des menschlichen Gehirns.
- Sie erfahren wie Verstand und Emotionen im Gehirn effektiv zusammenarbeiten.
- Durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse lernen Sie, noch effektiver zu kommunizieren, zu motivieren und zu führen.

Buchungsnr.: **MGBHB 24001**	Termin: **12.06. – 14.06.2024**	Ort: **Grainau**
Buchungsnr.: **MGBHB 24002**	Termin: **06.11. – 08.11.2024**	Ort: **Grainau**
Dauer: **3 Tage**	Preis: **1.250,00 €**	

MGBFU | MGB intensiv: „Start being agile“

Ihr Nutzen:

- Sie werden praxisnah und erlebnisorientiert fit gemacht für die „neue Art“ der Führung.
- Sie erarbeiten wertvolle Quick Wins für die schnelle Umsetzung im Unternehmen.
- Sie stellen eine nachhaltige Transfersicherung durch Remote-Coaching sicher.

Buchungsnr.: **MGBFU 24001**	Termin: **17.04. – 19.04.2024**	Ort: **Grainau und Digital**
Buchungsnr.: **MGBFU 24002**	Termin: **23.10. – 25.10.2024**	Ort: **Grainau und Digital**
Dauer: **3 Tage**	Preis: **1.250,00 €**	

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Kompetenzen!

#SELBSTMANAGEMENT

#MODERATION & PRÄSENTATION

#NEW WORK

#INNOVATIONSMANAGEMENT

#ZEITMANAGEMENT

#KOMMUNIKATION

#STÄRKEN STÄRKEN

#ACHTSAMKEIT

#AGILES ARBEITEN

#ARBEITSORGANISATION

#RESILIENZ

#TRAIN THE TRAINER

#INNERE STÄRKE

#PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Alle Angebote finden Sie hier:

NACHHALTIGKEIT GEHT UNS ALLE AN!

Kreditinstitute nehmen im Transformationsprozess zur Nachhaltigkeit eine bedeutende Rolle ein. BVR und GVB begleiten die genossenschaftlichen Institute in diesem Prozess bei der Initiierung und Umsetzung von Maßnahmen in Form von zahlreichen Projekten und Unterstützungsleistungen.

Die ABG unterstützt Sie durch:

- Integration der vielfältigen Aspekte der Nachhaltigkeit in bestehende Seminare, Webinare, Erfa-Kreise sowie Tagungen und Web-Based-Trainings
- Zertifizierungen zum Themenfeld „Nachhaltigkeit“
- Entwicklung neuer Maßnahmen mit den Regional-akademien auf Bundesebene
- Zusammenarbeit mit dem GVB bei der Umsetzung verbandspolitischer Maßnahmen zur Nachhaltigkeit

Nähere Informationen und die konkreten Angebote finden Sie direkt auf unserer Website: www.abg-bayern.de

Unsere Tagungshäuser

BEILNGRIES

ABG Tagungszentrum: Tagen mit Aussicht

In unserem ABG Tagungszentrum bieten wir Ihnen unterschiedlichste Räume für Ihre Veranstaltung – von kleineren Seminaren oder Workshops bis hin zu großen Veranstaltungen mit bis zu 200 Personen.

Dabei genießen Flexibilität und Erlebnis bei uns einen hohen Stellenwert. Neben Standardtagungsformaten bieten wir zusätzlich moderne Veranstaltungsmethoden sowie Kreativ-Tagungsräume für interaktive Events. Durch unsere herrliche Alleinlage inmitten einer bezaubernden Naturlandschaft verfügt das Hotel außerdem über viel Fläche für Veranstaltungen, Meetings und Gruppenarbeiten im Freien.

Tel. 08461 650-0
info@abg-bayern.de

GRAINAU

Hotel am Badersee: Begeistern unterhalb der Zugspitze

Erfolgreich tagen, perfekt entspannen oder unglaublich aktiv sein: all das treffen Sie an einem einzigen Ort, am schönen Badersee im Zugspitzdorf Grainau. Deutschlands höchster Berg, die Zugspitze, bildet den natürlichen Hintergrund für Ihren Aufenthalt im Loisachtal.

Begeistern Sie sich und andere: auf Tagungen, Konferenzen und in Meetings. 22 Tagungsräume mit modernster Konferenztechnik bieten Ihnen dafür die perfekte Hardware. In allen Tagungsräumen und Gästezimmern steht Ihnen unser kostenfreies W-LAN zur Verfügung.

In unseren neuen Kreativ-Tagungsräumen finden Sie eine lockere und entspannte Tagungsatmosphäre, denn frische Ideen brauchen Raum für Inspiration und Kreativität!

Tel. 08821 821-668 oder -688
mice@hotelambadersee.de

INDIVIDUAL

Wir bieten bedarfsgerechte Lösungen in Top-Qualität

Sind Sie auf der Suche nach einer individuellen Personal- oder Organisationsentwicklungsmaßnahme, die Ihr Haus einen entscheidenden Schritt voranbringt? Sie wollen ein Team, einen Bereich oder große Teile der Bank in diesen Prozess oder in die Veranstaltung einbeziehen? Mit **INDIVIDUAL** liefern wir Ihnen Modelle und Lösungen, gleich, ob es um „vorkonfektionierte“ Programme oder um Maßanfertigungen geht.

- **Vertrieb & Marketing**
- **Management & Führung**
- **Chancen & Potenziale**
- **Digitalisierung & Innovation**

Ihr Nutzen:

- Sie erhalten individuelle Lösungen zum idealen Zeitpunkt.
- Unsere Maßnahmen werden in die bestehenden Strukturen und Prozesse Ihrer Bank integriert.
- Sie greifen auf umfassende Lösungen – auf Wunsch auch mit Blended Learning-Konzepten – zur Beschleunigung der Lernprozesse zurück.
- Sie profitieren von exzellenten Dozenten aus Wissenschaft und Bankpraxis.
- Transferunterstützung und hohe Umsetzungsorientierung kennzeichnen unsere Konzepte. Hohe Qualität und Innovation sind der Maßstab für unsere Dienstleistungen. Und selbstverständlich gilt auch hier unsere Zufriedenheitsgarantie!

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.abg-bayern.de/Individual

ABG GmbH
Leising 16, 92339 Beilngries
Tel. 08461 650-0, Fax 08461 650-1350
info@abg-bayern.de, www.abg-bayern.de