

Gesamtübersicht Seminare / Workshops aktiv²

Liebe Teilnehmer und liebe Teilnehmerinnen,

in Ihrem persönlichen Gespräch bei der Agentur für Arbeit Bonn wurde Ihnen Ihr individueller Coachingbedarf zusammengestellt und Sie haben Ihr Zuweisungsschreiben mit dem konkreten Zuweisungsbeginn in unsere Maßnahme aktiv² bereits erhalten? Wir haben uns schon mit Ihnen in Verbindung gesetzt und mit Ihnen Ihren Starttermin abgestimmt? Dann freuen wir uns sehr, Sie bald kennenzulernen!

Während Ihrer Zeit bei uns dürfen Sie sich einerseits natürlich auf Ihre Termine mit Ihrem / Ihrer Coach freuen. Andererseits werden Sie die Chance erhalten an einer Reihe an Seminaren und Workshops diverser Themenfelder teilzunehmen. Sind Sie heute schon neugierig, welche Themen wir Ihnen anbieten? Dann stöbern Sie doch gerne schon einmal durch unsere Seminar- / Workshopauswahl.

Wir freuen uns sehr auf unsere gemeinsame Reise –

Ihre Bildungsagentur Rheinland

Der Bewerbungsprozess

i.d.R. montags | S. Krolik | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**
Training Online-Vorstellungsgespräch

In diesem Workshop werden anstehende Online-Vorstellungsgespräche geübt und mit Ihrem Einverständnis aufgezeichnet. Ziel ist es, in die Routine (auch mit dem Medium Computer / MS Teams) zu kommen, die Vorteile und Besonderheiten zu erkennen, die Scheu zu verlieren sowie die Selbst- und Fremdeinschätzung zu schulen.

i.d.R. montags | S. Krolik | 09:00 – 13:00 | **Präsenz**
Training Vorstellungsgespräch

In diesem Workshop werden anstehende Vorstellungsgespräche geübt und mit Ihrem Einverständnis aufgezeichnet. Ziel ist es, in die Routine zu kommen, die Scheu zu verlieren sowie die Selbst- und Fremdeinschätzung zu schulen.

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**
Vorstellungsgespräch und Stressfragen

In diesem Seminar wird über die eigene Haltung in Vorstellungsgesprächen gesprochen. Stressfragen werden vorgestellt sowie exemplarisch erarbeitet. Ziel ist es, sich im Umgang mit heiklen Fragestellungen kennenzulernen, um zukünftig souveräner auf diese reagieren zu können.

Anmerkung: Sie wünschen sich mehr Input? Wir bieten dieses Thema auch als Vertiefungsseminar für Fach- und Führungskräfte an.

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 14:00 | **Hybrid**
Das Assessment-Center (kurz: AC)

Ein Assessment Center ist eine komplexe Form der Personalauswahl. Exemplarisch werden hier typische Aufgaben vorgestellt und erarbeitet, wie z.B. die Gruppendiskussion, die Postkorbübung oder auch eine Fallstudie.

i.d.R. dienstags | S. Phiesel | ab 10:00 | **gem. Absprache**
Fotoshooting | Bewerbungsfotos

Mit Ihrer hohen Professionalität, ihrer Ruhe, ihrer Unaufgeregtheit und ihrem guten Auge für's Detail, vermag unsere Fotografin Sabrina Sie immer ins beste Licht zu rücken. Für uns ist ihre Arbeit einfach Kunst und Handwerk zugleich und unterstützt uns dabei, Ihre Bewerbungsunterlagen noch individueller werden zu lassen.

i.d.R. mittwochs | S. Krolik | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**
Der erste Eindruck

Der erste Eindruck hat eine ganz besondere Kraft. Und auch wenn es uns regelmäßig gelingt, ihn zu revidieren, wird in diesem Seminar der eigene erste Eindruck hinterfragt: Wie wirke ich eigentlich? Worauf muss ich achten? Wie kann ich meinen Körper für mich sprechen lassen?

i.d.R. mittwochs | S. Krolik | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**
Vorstellungsgespräch aus Sicht des Arbeitgebers

Wie fühlt es sich auf der „anderen“ Seite des Tisches an? Welche Fragen sind interessant? Wie wirken Körpersprache und das gesprochene Wort von BewerberInnen? Schlüpfen Sie in diesem Seminar einmal in die Rolle der InterviewerInnen und lernen Sie hierdurch, wie die eine oder andere Verhaltensweise beim Gegenüber ankommen könnte.

i.d.R. freitags | K. Stühn | 10:00 – ca. 14:00 | **Präsenz**
Wie präsentiere ich mich im Bewerbungsprozess – und zwar so, dass ich mich dabei wohl fühle und in Erinnerung bleibe?

Schrittweise wird hier erarbeitet, wie eine stimmige Selbstpräsentation formuliert werden kann. Es wird darum gebeten, ein möglichst aktuelles Stellenangebot oder eine Idee für eine Initiativbewerbung mitzubringen.

i.d.R. freitags | K. Schulz | 10:00 – 14:00 | **Hybrid**
Grundlagen Bewerbungsprozess

Dieser Workshop kann als fortlaufendes Seminar verstanden werden, in dem individuell auf Ihre Bedarfe und Voraussetzungen eingegangen wird. Themen können dabei sein: Selbstpräsentation, Vorstellungsgespräch und Stressfragen, Grundlagen Assessment-Center, etc.

i.d.R. montags | S. Krolik | 09:00 – 13:00 | **Präsenz**
Bewerbungsvideo

Ein bewegtes Bild sagt mehr als 1000 Worte. Unter Anleitung erarbeiten Sie das Storyboard für Ihr Bewerbungsvideo, richten Ihr ganz persönliches Set ein und drehen mit Ihrem eigenen Endgerät ihr Bewerbungsvideo. Sie brauchen kein Bewerbungsvideo, sondern planen z.B. Ihre Homepage durch Filmmaterial zu ergänzen? Auch das ist kein Problem.

Konfliktmanagement

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**
Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz

Was ist ein intrapersoneller oder ein interpersoneller Konflikt? Welche Handlungsabsichten verstecken sich dahinter? Wie nehme ich Konflikte wahr? Welche Anteile habe ich an Konflikten?

Anmerkung: Sie wünschen sich mehr Input? Wir bieten dieses Thema auch als Vertiefungsseminar für Fach- und Führungskräfte an.

i.d.R. mittwochs | S. Krolik | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**
Improvisationen und Konfliktsituationen

Hier wird ein kurzer Einblick über Atmung und Stimme gegeben und im Anschluss verschiedene Gesprächssituationen improvisiert, wodurch auch die Grenzen der Konfliktsituationen ausgelotet werden.

i.d.R. donnerstags | V. Melzig | 09:00 – 13:00 | **Online**

Geschicht im Konflikt

Wie entstehen Konflikte im beruflichen Kontext und was ist mein Anteil daran?

Wie verhalte ich mich in brenzligen Situationen und welche möglichen Handlungsalternativen habe ich?

Welches sind wirksame Methoden zur Vorbeugung, zur Deeskalation und Lösung von Konflikten.

Kommunikation & Rhetorik

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

Kommunikationstraining Teil 1: Grundlagen der Gesprächsführung

Lernen Sie praxiserprobte Gesprächstechniken kennen, um im Umgang mit Anderen noch überzeugender zu kommunizieren. Oft liegt es an Kleinigkeiten, ob ein Gespräch für beide Seiten zufriedenstellend verläuft. Eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre ist ebenso wichtig wie eine kritische Reflexion Ihres eigenen Kommunikationsstils und eine professionelle Vorbereitung.

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

Kommunikationstraining Teil 2: Argumentieren und Diskutieren

Wie kann ich fair, sachlich und dialogisch diskutieren? Wie erreiche ich es, dass mich meine Gegenüber in Gesprächen als adäquate PartnerIn wahrnehmen? Wie bereite ich mich zielgerichtet auf eine anstehende Debatte vor? Woran sollte ich an mir arbeiten? Wie kann ich den Kontakt zu meinen GesprächspartnerInnen über die Debatte hinweg aufrechterhalten? Gibt es Fragevarianten, die mir hilfreich sein können? Gehen Sie mit uns auf eine Reise über erweiterte Kommunikationsmodelle und Ihre eigene Gesprächshaltung.

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

Schlagfertigkeit

Schlagfertigkeit verleiht uns Souveränität bei persönlichen Angriffen. Wenn sich Ihr Gegenüber im Ton vergreift oder gar unter die Gürtellinie zielt, dann haben Sie die Legitimation darauf zu reagieren. Wichtig ist nur, die eigene Schärfe gut zu dosieren und Ihre Formulierung so anzubringen, dass auf fachlicher und persönlicher Ebene keine Nachteile entstehen. Schlagfertigkeit und Sprachwitz lassen sich dabei erlernen und trainieren. Voraussetzung hierfür ist, dass Sie sich auf das Thema, Ihre Gegenüber und eine möglicherweise ungewohnte verbale Schärfe einlassen.

Anmerkung: Sie wünschen sich mehr Input? Wir bieten dieses Thema auch als Vertiefungsseminar für Fach- und Führungskräfte an.

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

Professionelle Verhandlungsführung

Sie werden mitgenommen zu einer Reise über konstruktive Konfliktlösungen, über Win-Win Situationen und faire Interessensausgleiche. Überwinden Sie den klassischen Verhandlungskompromiss und entdecken Sie Wege, wie Sie zu gleichwertigen Gewinnen in der Verhandlungssituation für beide Parteien kommen.

Anmerkung: Sie wünschen sich mehr Input? Wir bieten dieses Thema auch als Vertiefungsseminar für Fach- und Führungskräfte an.

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

Small Talk

Warum strengen oder langweilen Sie die leichten, beiläufigen Gespräche auf dem Gang, bei Besprechungen, im Aufzug? Bei ungeplanten Begegnungen wissen Sie manchmal nicht, wie Sie leicht ins Thema kommen. Gehen Sie mit uns der These nach, ob eine gute Small Talk-Fähigkeit wirklich Karrieren fördere und lernen Sie vieles über Du-Botschaften und Eigen-PR kennen; packen Sie sich Ihren Koffer voll mit rhetorischem Handwerkszeug für Ihren (Arbeits-)Alltag.

i.d.R. dienstags | D. Uzuner | 13:30 – 16:00 | **Hybrid**

Der Kunde ist König? Der Kunde ist König!

In diesem Workshop lernen Sie den Umgang mit aktivem, passivem Kundenservice und mit schwierigen KundInnen kennen. Dabei richtet sich dieser Workshop an alle Berufsgruppen mit Kundenkontakt und ist keineswegs beschränkt auf Berufe aus dem Bereich Verkauf, Sales oder Vertrieb.

i.d.R. dienstags | C. Wachsmann | 09:00 – 13:00 | **Präsenz**

Sprache im Bewerbungsprozess

Die Auswahl des passenden Stellenangebots, das Anschreiben, die Initiativbewerbung, der Anruf beim potenziellen Arbeitgeber, das Vorstellungsgespräch... meist wissen wir, was wir sagen wollen. Doch wie sagen wir es? Und was kommt bei meinen GesprächspartnerInnen an? Mit dem bewussten Umgang mit der eigenen Sprache wird es leicht, ins Gespräch zu kommen, positive Verbindungen aufzubauen, klare Botschaften zu senden und die eigene Kompetenz und Persönlichkeit glaubhaft zum Ausdruck zu bringen. Wie das leichter gehen kann, erfahren Sie anhand von praxisnahen Beispielen und Übungen.

i.d.R. mittwochs | S. Krolík | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**

Körpersprache und Kommunikation in Präsentation und Konferenzen

Was sagt meine Körperhaltung über mich aus? Wie kann ich Hände und Schultern in meine Kommunikation einbauen? Kann ich an meiner Körperspannung arbeiten? Wie kann meine Stimme meine Haltung unterstreichen? Welche Wechselwirkung zwischen Stimme und Körperhaltung gibt es eigentlich? In diesem Workshop wird gelernt, geübt, sich bewegt. Theoretischer Input wird on the way vermittelt.

i.d.R. mittwochs | S. Krolík | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**

Moderationstechniken und Bühnenpräsenz

Hier werden Moderationstechniken und Tricks vermittelt, um die „Bühnenpräsenz“ auch in Vorstellungsgesprächen (oder im Assessment Center oder in Präsentationen) zu erhöhen. In

diesem Workshop wird gelernt, geübt, sich bewegt.
Theoretischer Input wird on the way vermittelt.

i.d.R. mittwochs | V. Melzig | 13:00 – 17:00 | **Online**

Wirkungsvoll kommunizieren

Gibt es „typisch weibliche“ und „typisch männliche“ Kommunikationsmuster und welche Auswirkung hat das im Job? Wie kann ich meine beruflichen Ziele erreichen, ohne mich selbst zu verbiegen und dabei meine Stärken stärken?

Selbst-Wirksamkeit

W.-G. Grasenick | 10:00 – 14:00 | **Präsenz**

Grundlagen PR

Was ist PR? Was bringt es mir persönlich? Wie kann ich PR für mich machen? Was ist mein USP? Wie kann ich Social-Media-Kanäle für mich nutzen?

i.d.R. dienstags | C. Wachsmann | 09:00 – 13:00 | **Präsenz**

Sprache und Selbstbild: Jedes Wort wirkt!

Wann immer wir sprechen, sagen wir etwas über uns selbst. Das geht weit über den Inhalt des Gesagten hinaus. Die Struktur unserer Sprache enthält eine Botschaft, die immer mit übertragen wird und beim Gesprächspartner ankommt. Damit auch das ankommt, was wir wirklich meinen, lohnt der Blick auf unseren individuellen Sprachgebrauch: Auf die Art und Weise, wie wir unsere Sätze bilden, welche Wörter wir benutzen und wie wir Grammatik gebrauchen. Anhand von praxisnahen Beispielen und Übungen wird in diesem Seminar der eigene Sprachgebrauch trainiert.

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

BIG 5 – Umgang mit verschiedenen Persönlichkeiten

Welche Persönlichkeitsdimensionen gibt es? Zu welcher gehöre ich eigentlich eher hin? Wie gehe ich mit den unterschiedlichsten Persönlichkeitstypen um und wie hole ich als Führungskraft das Beste aus meinen verschiedenen Persönlichkeitstypen raus?

Anmerkung: Sie wünschen sich mehr Input? Wir bieten dieses Thema auch als Vertiefungsseminar für Fach- und Führungskräfte an.

i.d.R. mittwochs | S. Krolik | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**

Stimme!

Das Telefonieren wird geübt und in Folge ein Hörspiel eingesprochen.

i.d.R. mittwochs | S. Krolik | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**

Interviewtechniken

Wie bereite ich mich körperlich und mental auf eine Interviewsituation vor? Wie gehe ich mit Journalisten und mit schwierigen Fragen um?

i.d.R. mittwochs | S. Krolik | 09:00 – 14:00 | **Präsenz**

Workshop: Kameratraining!

Wie wirke ich vor der Kamera? Wie kann ich das zum Beispiel für Online-Gespräche nutzen? Hier werden Ihnen Tipps, Tricks und Übungen im Umgang mit der Kamera aufgezeigt.

Self-Care

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

Zeitmanagement

Was sind meine Zeitdiebe? Wie kann ich Prioritäten setzen? Welche Planungs-Tools können mir Klarheit bringen?

i.d.R. dienstags | R. Urban-Werff | 09:00 – 13:00 | **Hybrid**

Stressmanagement

Welche (Lebens-)Situationen nehme ich als stressig wahr? Welchen Stressfaktoren unterliege ich? Welche Einstellung oder Glaubenssätze habe ich über Stress? Wie stehe ich zu Stress? Achte ich auf mein körpereigenes Alarmsystem? Wo hakt es mit meiner Balance? Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen?

i.d.R. mittwochs | V. Melzig | 13:00 – 17:00 | **Online**

Wege aus dem Stress: Die drei Säulen des Stressmanagements

Wie plane ich richtig, um meine beruflichen und privaten Aufgaben mit Leichtigkeit zu erreichen? Wie kann ich gelassener auf herausfordernde Situationen reagieren? Welche Tipps und Tricks helfen mir, um schnell zu entspannen und nachhaltig Energie zu gewinnen?

i.d.R. mittwochs | V. Melzig | 13:00 – 17:00 | **Online**

Resilienztraining

Wie kann ich meine innere Widerstandskraft trainieren und Ressourcen aufbauen, um auch in Veränderungsprozessen und unter schwierigen Bedingungen gesund und leistungsfähig zu bleiben?

Berufswegplanung I Potenzialanalyse

i.d.R. donnerstags | B. Samson | 10:00 – ca. 15:00 | **Präsenz**

Selbstreflexion:

Arbeit mit dem Talentkompass NRW Teil 1

Hier geht es darum, in Ruhe und Muße, das eigene Profil zu konkretisieren und zu visualisieren / imaginieren.

i.d.R. donnerstags | B. Samson | 10:00 – ca. 15:00 | **Präsenz**

Selbstreflexion:

Arbeit mit dem Talentkompass NRW Teil 2

Hier geht es darum, in Ruhe und Muße, das eigene Profil zu konkretisieren und zu visualisieren / imaginieren. Anm.: Die vorangegangene Teilnahme an Teil 1 ist zwingend notwendig.

i.d.R. donnerstags | B. Samson | 10:00 – ca. 15:00 | **Präsenz**

**Selbstreflexion:
Arbeit mit dem Talentkompass NRW
Teil 3**

Hier geht es darum, in Ruhe und Muße, das eigene Profil zu konkretisieren und zu visualisieren / imaginieren. Anm.: Die vorangegangenen Teilnahmen an Teil 1 + Teil 2 sind zwingend notwendig.

Zusatzangebote

i.d.R. freitags | ab 08:30 | 2h | R. Urban-Werff | **Online**

Themenfokussiertes Einzelcoaching

Sie haben individuelle Fragen zu einzelnen Themenbereichen? In einem zusätzlichen Einzel-Coaching können Sie all Ihre konkreten Fachfragen stellen, sich Themenbereiche ganz gezielt erarbeiten und in den Austausch mit unserem Dozenten treten.

i.d.R. montags | D. Uzuner | 13:00 – 15:00 | **Präsenz**

MS Office / Internet*

Dieses Angebot ist ein Zusatzworkshop im Sinne des Job-Cafés und kann als fortlaufender Workshop verstanden werden, in dem individuell auf Ihre Bedarfe und Voraussetzungen eingegangen wird. Uns geht es darum, Ihnen Kenntnisse im Umgang mit MS Office zu vermitteln, so dass Sie zukünftig ohne Fremdhilfe u.a. Ihre Bewerbungsunterlagen novellieren und/oder ergänzen können.
