



Herbst/Winter-Impulse 2024
VAV Weiterbildung

Impulsetrainings zum Schnuppern

Themen

Konflikt, Achtsamkeit, VUCA, Kommunikation, Glücksgespräche, Kreative Problemlösung.

Zielgruppe

Alle VAV Mitarbeiter*innen sind herzlich eingeladen.

Voraussetzung

Keine Genehmigung erforderlich, jeder kann zwei Module frei auswählen und buchen.

Trainingsübersicht

Training	Thema	Termin
Empathie in Aktion: Mit Perspektivenwechsel wertschätzend kommunizieren	Kommunikation	19. September 2024
Drama-Queens & Kings: Entdecke Dein Konfliktverhalten mit Humor und Selbstreflexion	Konfliktlösung	16. Oktober 2024
Stark durch Achtsamkeit: Potentiale erkennen und entfalten	Achtsamkeit	7. Oktober 2024 & 5. November 2024
VUCA Welt	VUCA Welt	14. November 2024
Out of the Box Denken	Kreative Problemlösung	28. November 2024
	Glücksgespräche	Folgt

Empathie in Aktion: Mit Perspektivenwechsel wertschätzend kommunizieren



Mag. phil. Kerstin Schäfer-Zimmermann

Als Expertin für Kommunikation und Selbstmanagement teilt Kerstin ihr Wissen und ihre Erfahrung in interaktiven Trainings, wo sie andere inspiriert, ihre Zeit gleichermaßen effektiv und zielführend zu nutzen. Sie passt ihre Trainings flexibel an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen an und offeriert bei Bedarf weitere Selbstcoachingtools.

Hintergrund:

Kommunikationswissenschaftlerin |
zertifizierte Trainerin i.d. Erwachsenenbildung |
Dipl.Mentaltrainerin | psychosoziale Beraterin
in Ausbildung unter Supervision |
Outdoortrainerin

Fachgebiete:

Kommunikation- und Konfliktmanagement |
Selbstmanagement | Mindsettraining |
Teambuildings

Beschreibung:

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“
Genau das werden wir im zweistündigen Online-Miniworkshop tun. Wir wechseln die Perspektive und erleben Kommunikation aus einem anderen Blickwinkel. Entdecken Sie praxisnah, wie Sie ihre Empathie aktivieren und wie sie ihre beruflichen und persönlichen Beziehungen stärken kann. Erleben Sie interaktive Übungen und spannende Diskussionen, die ihre Kommunikationsfähigkeiten auf das nächste Level heben. Lass Sie sich inspirieren und freuen Sie sich auf zwei Stunden mit überraschenden und wertvollen AHA-Momenten."

Stark durch Achtsamkeit: Potentiale erkennen und entfalten



THOMAS
WINKLER

ZERTIFIZIERTER TEAM-
PERFORMANCE-COACH,
SUPPLY CHAIN-EXPERTE

WAS ICH JETZT MACHE

TEAMLEISTUNGSCOACH, TRAINER
Y2Y GMBH
2024 - DATO

TEAMBERATER FREIBERUFLICH
2022 -DATO

VERGANGENE ERFAHRUNG

GROUP CROSSBORDER OPTIMIZATION MANAGER

COCA-COLA HBC EUROPA
2017-2022

MANAGER FÜR KOMPETENZ UND TALENTEENTWICKLUNG

COCA-COLA HBC ÖSTERREICH
2017

S&OP-MANAGER
COCA-COLA HBC ÖSTERREICH
2013-2017

AUSBILDUNG

ZERTIFIZIERTER TEAM PERFORMANCE COACH
TEAMCOACHING INTERNATIONAL

MANAGER ALS COACH
ROFFEY PARK INSTITUT

WIRTSCHAFTSUNIVERSITÄT WIEN
2006 - MAGISTER DER IBWL

LANCASTER UNIVERSITÄT
2004

Beschreibung:

Masterclass: Stark durch Achtsamkeit – Potentiale erkennen und entfalten

Entdecken Sie die Kraft der Achtsamkeit, um Ihre Kommunikation und Zusammenarbeit auf ein neues Level zu heben! In dieser Masterclass lernen Sie:

- **Grundlagen der Achtsamkeit:** Verstehen Sie, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie Ihr Berufsleben positiv beeinflussen kann.
- **Achtsame Kommunikation:** Lernen Sie anhand praxisrelevanter Beispiele, klarer, präsenter und empathischer zu kommunizieren um Missverständnisse zu reduzieren und Vertrauen aufzubauen.
- **Aktives Zuhören:** Einführung in Techniken, die Ihre Fähigkeit, wirklich zuzuhören und die Perspektive Ihres Gegenübers zu verstehen verbessern können.

Lernziele:

- Achtsamkeit als effektives Tool für Resilienz, Kommunikation und Zusammenarbeit einsetzen.
- Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz stärken.
- Selbstbewusste und authentische Kommunikation entwickeln.
- Stress reduzieren und emotionale Ausgeglichenheit fördern.

Zielgruppe:

Mitarbeiter aller Ebenen, die ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten verbessern möchten.

Format:

90-minütige interaktive Online-Masterclass. Enthält ein anonymes, freiwilliges online Selbstassessment zur Stärkenanalyse (Aufwand ca. 15 Minuten), Mindfulness Übung, Übungen zum aktiven Zuhören, Erklärung relevanter Achtsamkeitstechniken anhand praktischer Beispiele.

Drama-Queens & Kings: Entdecke Dein Konfliktverhalten mit Humor und Selbstreflexion



Mag. phil. Kerstin Schäfer-Zimmermann

Als Expertin für Kommunikation und Selbstmanagement teilt Kerstin ihr Wissen und ihre Erfahrung in interaktiven Trainings, wo sie andere inspiriert, ihre Zeit gleichermaßen effektiv und zielführend zu nutzen. Sie passt ihre Trainings flexibel an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen an und offeriert bei Bedarf weitere Selbstcoachingtools.

Hintergrund:

Kommunikationswissenschaftlerin |
zertifizierte Trainerin i.d. Erwachsenenbildung |
Dipl.Mentaltrainerin | psychosoziale Beraterin
in Ausbildung unter Supervision |
Outdoortrainerin

Fachgebiete:

Kommunikation- und Konfliktmanagement |
Selbstmanagement | Mindsettraining |
Teambuildings

Beschreibung:

„Praxisnah und unterhaltsam wird dieser Mini-Workshop, der Ihnen Ihren Konfliktverhalten vor Augen führt. Durch die Selbsterkenntnis, spannende Theorie-Inputs und interaktive Übungen, entdecken wir gemeinsam humorvolle Methoden, um unsere Reaktionen in Konfliktsituationen zu analysieren und zu verbessern. Freuen Sie sich auf ein dynamisches Erlebnis, das Ihre Konfliktkompetenz stärkt und Lust auf mehr macht!“



Andreas Fritsch Training und Begleitung

Andreas Fritsch ist internationaler Experte für Führungskräfte-Entwicklung mit dem Schwerpunkt Vertrieb und Finanzdienstleistung. Er verfügt über langjährige Erfahrungen in Management-Positionen (Managing Consultant, Vorstand, CEO) sowie als Leadership-Trainer und Executive-Coach. Er ist Excellence-Award-Winning Speaker mit dem Thema „Talente“. Er entwickelt und begleitet seit 2005 persönlich umfassende Trainings-, Leadership- und Feedback-Programme, hält Vorträge, moderiert Führungskräfte-Klausuren und –Tagungen auf Deutsch und Englisch. Online genauso wie in Präsenz.

„Über 20 Jahre Erfahrung in der Konzeption, Entwicklung und Umsetzung von Schulungs- und Trainingsmaßnahmen machen uns zu dem Spezialisten für Mitarbeiter- und Führungskräfte-Entwicklung!“ **Andreas Fritsch**
Training und Begleitung

Beschreibung:

In einer Welt, die immer mehr an Dynamik gewinnt, ist es von zentraler Bedeutung, die Prinzipien dahinter zu verstehen. In seinem packenden ONLINE-Impulsvortrag zum Thema VUCA-Welt zeigt Andreas Fritsch alle Prinzipien auf, die wir für mehr Wirksamkeit, bessere Führung und eine gute Life-Balance berücksichtigen müssen. Als einer der Vorreiter des VUCA-Begriffs in Österreich hält Andreas Fritsch seit über 15 Jahren Vorträge zu diesem faszinierenden Thema. Aus dem Online-Studios der Fritsch Consulting Group werden diese Keynotes zu Info-Tainment-Events. Mit viel Abwechslung, Interaktivität, Graphic-Recording, einer Fotodokumentation für die Teilnehmer:innen und – auf Wunsch – sogar einer Aufzeichnung der Inhalte für eine nachhaltige Weiterverwendung.

Inhalte: DIE VUCA-WELT

- Was VUCA bedeutet
- Wie sich der Begriff im Kalten Krieg geprägt hat
- Wie relevant VUCA in unserer heutigen Welt ist
- Was wir tun können, um VUCA in den Griff zu bekommen

Out of the box-Denken



Dr. Thomas Franklin, BA MA MSc

KOMPETENZEN

- Systemisches Coaching für Führungskräfte
- Workshop- und Großgruppenmoderation
- Kommunikation- und Verhandlungstechniken
- Leadership/Führungskräfteausbildungen
- Zeit- & Stressmanagement
- Konfliktmanagement & Deeskalation
- Begleitung von Teamentwicklungsprozessen inkl. Erlebnis- und Outdoorpädagogik

ERFAHRUNGEN

- Seit 1992 Trainer, seit 2012 Coach, Teamentwickler
- Begleitung von Führungskräften, Nachwuchsführungskräften und High-Potentials
 - Langjährige Führungserfahrung
 - Nationale und internationale Projekte im öffentlichen Dienst und in der Privatwirtschaft

AUSBILDUNGEN

- Train the Trainer Ausbildungen
- Staatlich zertifizierter Trainer & ausgebildeter Führungskräftetrainer / Vernehmungstechniktrainer
- Systemischer Coach, Mentalcoach und Hypnocoaching
- Bachelor of Arts in Public Management (FH Campus Wien)
- Master of Science in Leadership & Management, Donau Universität Krems
- Master of Arts in Strafrecht & Kriminologie, Donau Universität Krems
- Doktorat International Management (Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie), Europa Universität

Out of the Box - Denken

In diesem Kurzimpuls geht es um die Förderung kreativen Denkens und kreativer Problemlösung!

Beschreibung:

- Positive Haltung und Einstellung als Grundlage von kreativem Out of the Box –Denken
- Verständnis von Problemdefinition und Problemanalyse
- Förderung kreativen Denkens zur Findung von kreativen Lösungen
- Erlernen und Anwendung kreativer Techniken auf reale Herausforderungen
- Förderung des divergenten Denkens (Ideengenerierung) und konvergenten Denkens(Ideenselektion)



Nary Kapolnek

- Dipl. Mentaltrainer
- Dipl. Business Coach
- Dipl. Lebens- und Sozialberater
- Dipl. Yoga Lehrer
- Autor und Speaker