

– Digitalisierung vorbereiten –

● **Kompetenzen für die Digitalisierung – fit für die VUCA-Welt.**

Unbeständigkeit, Unsicherheit und steigendes Tempo zeichnen die Digitalisierung aus – um diese zu bewältigen bedarf es unterschiedlicher Kompetenzen. Verschaffen Sie sich einen Überblick.

– 1-tägig –

● **Komplexität meistern**

Die steigende Vernetzung im Rahmen der Digitalisierung führt zu einer steigenden Komplexität der Arbeitswelt, die mit bisherigen Denk- und Arbeitsweisen nicht zu bewältigen ist. Lernen Sie neue Wege kennen.

– 2-tägig –

● **Umgang mit Veränderung – nicht immer so einfach wie gedacht.**

Das einzig Beständige ist die Veränderung – damit umzugehen ist nicht immer einfach und doch eine der grundlegenden Kompetenzen, um in der Arbeitswelt zu bestehen.

– 2-tägig –

● **Zeit- und Selbstmanagement für die Digitalisierung**

Ständig erreichbar und täglich 100 To do's – so erleben viele Mitarbeiter die digitale Arbeitswelt. Mit wirksamen Methoden behalten Sie den Überblick.

– 1-tägig –

● **Digitale Projekte starten und umsetzen**

In vielen Unternehmen steht das Thema Digitalisierung „auf der Agenda“ doch es fehlen die richtigen Impulse, um sie erfolgreich anzugehen. Das ändern Sie mit diesem Workshop.

– 1-tägig –

– Arbeiten in der Digitalisierung –

- **Webinare für Kunden und Mitarbeiter – alle erreichen zu jeder Zeit.**

Stellen Sie wichtige Informationen in virtuellen Seminaren schnell, persönlich und ohne Reiseaufwand zur Verfügung.

– **halbtägig** –

- **Effektiv Netzwerken – die vielfältigen Möglichkeiten von XING + Co.**

Präsentieren Sie sich erfolgreich auf Plattformen und finden Sie mit entsprechenden Tools Ihre Zielgruppe.

– **halbtägig** –

- **Social Media Tools für die Personalentwicklung**

OER (Open Educational Resources), kostenfreie Lehr- und Lernmaterialien, stehen im Internet für viele Themen zur Verfügung.

Lernen Sie die wichtigsten Plattformen kennen und erfahren Sie, wie Sie diese am besten in Ihre Personalentwicklung integrieren.

– **halbtägig** –

- **Online-Kommunikation – ist das wirklich so easy?**

Digitalisierung ist ohne Online-Kommunikation nicht möglich. Sie geschieht ständig und trotzdem wird sie selten reflektiert. Welchen Eindruck hinterlassen Sie mit Ihrer Art zu kommunizieren und welche Spuren hinterlassen Sie im Netz?

– **1-tägig** –

- **Seminare und Workshops evaluieren – mehr erfahren als nur „Mir hat es gefallen“**

Evaluationsbögen werden nach jedem Seminar, Workshop oder auch im Rahmen einer Kundenbefragung verteilt, allerdings lassen die Ergebnisse selten wirkliche Rückschlüsse auf die Qualität des Angebotes zu. Ändern Sie das.

– **1-tägig** –

– Lernen in der Digitalisierung –

● **Agiles Lernen – Der aktuelle Hype oder ein sinnvolles Konzept?**

Agiles Lernen scheint die Antwort auf die Herausforderungen, denen Personalentwicklungen derzeit gegenübersehen. Macht agiles Lernen Sinn und müssen hierfür Voraussetzungen geschaffen werden?

– **halbtägig** –

● **Lebenslanges Lernen – sind Sie fit dafür?**

Lebenslanges Lernen ist eine der Grundvoraussetzungen zur Bewältigung der Digitalisierung. Doch auch lebenslanges Lernen will gelernt werden.

– **halbtägig** –

● **Gemeinsam zum Erfolg – Kollaborativ lernen**

Manche (Lern-) Ziele erreicht man zusammen besser, dazu gibt es vielfältige digitale Möglichkeiten. Lassen Sie sich inspirieren.

– **1-tägig** –

● **Raus aus dem Forenkoma – Tipps und Tricks gegen Teilnehmerträgheit.**

Wer kennt sie nicht, hochwertige Online-Kurse, die kaum genutzt werden? Mit einigen Impulsen erwecken Sie Ihre Angebote zu neuem Leben.

– **halbtägig** –

● **Moodle Basis – der Kurs für Einsteiger**

Im Rahmen dieses Workshops erfahren Sie alles, um einen eigenen Moodle-Kurs anzulegen.

– **1-tägig** –

● **Moodle-Refresher – wenn Moodle für Sie kein Fremdwort ist.**

Das letzte Moodle-Seminar liegt schon einige Monate oder auch Jahre zurück? Nach diesem Workshop sind Sie wieder fit.

– **1-tägig** –

● **Mehr als nur Multiple Choice – Tests erstellen mit Moodle**

In Moodle finden Sie eine Vielzahl von Testmöglichkeiten, um den Lernerfolg der Teilnehmenden zu erheben. Erfahren Sie, mit welchen Einstellungen dies möglich ist.

– **1-tägig** –

● **Nach dem Kurs ist vor dem Kurs – Evaluieren mit Moodle.**

Feedback Ihrer Teilnehmenden können Sie direkt in Moodle erhalten und auswerten – so können Sie Ihren Kurs noch besser auf die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmenden ausrichten.

– **halbtägig** –

– Gesund bleiben in der Digitalisierung –

● **Überforderung vermeiden - werden Sie resilient für die digitale Welt.**

Steigende Anforderungen, steigende Komplexität, steigendes Tempo – die Digitalisierung fordert uns und unsere Gesundheit. Widerstandsfähigkeit zu trainieren ist der Schlüssel um in digitalen Zeiten gesund zu bleiben und das Risiko eines Burn-outs zu minimieren.

– 2-tägig –

● **Rücken- und Ausgleichstraining – endlich wieder schmerzfrei durch den Tag.**

Durch gezieltes Training gehören Rückenschmerzen aufgrund von Fehlhaltungen und Bewegungsmangel bald der Vergangenheit an. *

● **Training am Arbeitsplatz – fit auch ohne Sportraum und Gewichte**

Erleben Sie, wie Sie ohne großen Aufwand direkt an Ihrem Arbeitsplatz die Durchblutung fördern und Verspannungen lösen können. *

● **Aktive Pause – wach und motiviert auch ohne Kaffee**

Ob im Besprechungsraum, auf dem Flur oder in einem Büro – nutzen Sie Ihre Pause sinnvoll und kommen Sie in Bewegung. *

● **Einfach mal entspannen – bleiben Sie gelassen in der digitalen Zeit.**

Burnout, stetiger Stress und Schlaflosigkeit sind nur drei der vielen Begleiterscheinungen der voranschreitenden Schnelllebigkeit. Finden Sie mit uns die für Sie passende Entspannungsmethode zur Integration in Ihren Alltag. *

● **Musik im Job – mehr als nur Hintergrundmusik.**

Musik hat nach wissenschaftlichen Erkenntnissen viele positive Effekte auf die Entspannung und die Motivation. Doch Musik kann noch viel mehr, z.B. die Kommunikation und das Betriebsklima positiv beeinflussen.

Gehen Sie mit uns neue Wege.

– 1-tägig –

* Die Dauer und Häufigkeit unserer Gesundheitstrainings vereinbaren wir nach Wunsch und Bedarf.

Wünschen Sie eine individuelle Workshop-Gestaltung?
Wir entwickeln gerne mit Ihnen ein für Ihr Unternehmen
passendes Kursprogramm.

Unsere Trainings zum Gesundheitsmanagement bieten wir Ihnen auch Online an. Es ist es uns vor allem ein Anliegen, individuell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen und die Trainings vorrangig in Kleingruppen oder als Einzelunterricht abzuhalten.