



Unsere Workshops
für Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams
Programm 2025 / 2026

Reden kann jeder.



Übersicht der Workshops

- Gesund Führen – Sich selbst und andere
- Keine Zeit für mich? Selbstfürsorge und Regeneration
- Resilienz stärken in der Führungsrolle
- Resilienz stärken
- Gesund bleiben trotz Schichtdienst
- Dialogkultur stärken: Gespräche als Basis erfolgreicher Führung
- Mitarbeitende mit auffälligem Verhalten führen
- Gestärkt aus Krisen und Veränderungen hervorgehen
- Kooperation durch gute Kommunikation
- New Work – Hybride Teams führen

Gerne passen wir jeden Workshop maßgeschneidert an Ihre gewünschten Schwerpunkte an.

Bitte sprechen Sie unsere Trainerinnen an!

Ihre Ansprechpersonen

Kundenberater



Sven Althoff

Prävention und Gesundheitsmanagement (B. A.)
Tel. 0152 28 89 65 19
sven.althoff@immanuelalbertinen.de

Trainerinnen



Stefanie Lemmer

Prävention und Gesundheitspsychologie (B. A.),
Beraterin Gesundheitsmanagement,
Systemische Coach und Mediatorin (zert.)
Tel. 0152 04 54 91 02
stefanie.lemmer@immanuelalbertinen.de



Annette Thiele

Diplomlehrerin, Beraterin Gesundheitsmanagement,
Systemische Coach und Organisationsberaterin
Tel. 0152 22 61 03 25
annette.thiele@immanuelalbertinen.de



Gesund führen sich selbst und andere

Führungskräfte agieren in einem Umfeld, das immer komplexer und weniger vorhersehbar ist. Nicht nur das Arbeitspensum wächst, sondern auch die Herausforderungen. Unter diesem Druck bewegen sich Führungskräfte im Spannungsfeld zwischen eigenen Belastungen und ihrer Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden.

In diesem Seminar erkunden Sie, wie Sie Ihre Energieressourcen wieder auffüllen können, und auch, wie Sie selbst gesund und leistungsfähig bleiben. Weiterhin lernen Sie leicht im Alltag umsetzbare Impulse für ein gesundheitsförderliches Führungsverhalten kennen.

Inhalte

- Wie kann Selbstfürsorge und Fürsorge für die Mitarbeitenden gelingen?
- Erkennen eigener Stressoren und Bewältigen von Stress
- Einfluss von Führungsverhalten auf die Gesundheit und Motivation von Mitarbeitenden
- Gesunder Führungsstil – die 6 Aspekte und wie Sie sie gestalten können
- Überforderungen bei Mitarbeitenden erkennen und Burnout vorbeugen

Nutzen

- Sie erkennen Warnsignale für Überlastungen bei sich und bei Ihren Mitarbeitenden
- Sie kennen Ansatzpunkte für ein gesundheitsförderliches und motivierendes Führungsverhalten
- Sie setzen praktische Impulse für Ihre gesunde Selbst- und Mitarbeiterführung um

Methoden

- Trainer-Input
- Selbsttest „Innere Antreiber“
- Selbst-Check zu den 6 Aspekten gesunder Führung
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden
- Achtsamkeitsübung

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat
- Teilnehmerunterlagen sowie diverse Selbsttests

Ort	in Präsenz oder online
Zielgruppe	Führungskräfte, Personalverantwortliche, Projektleiter
Dauer	1 oder 2 Tage in Präsenz oder 2 bzw. 4 x 3 Stunden
optional	1 Tag Follow-up nach 6 Wochen
	begleitendes Einzel-/ Gruppen-Coaching über einen Zeitraum von 6 Monaten
Preis	auf Anfrage



Keine Zeit für mich Regeneration und Selbstfürsorge

Hohe Belastungen bedeuten Stress und beeinträchtigen dauerhaft die Gesundheit. Um langfristig gesund zu bleiben, braucht es einen anderen Umgang mit Stressauslösern, insbesondere dann, wenn man die Umstände nicht unmittelbar beeinflussen kann. Kurz gesagt: Es geht um Selbstfürsorge. Regeneration und Erholung sind entscheidend, um hohen (beruflichen) Anforderungen dauerhaft standzuhalten. Körper und Geist brauchen Phasen der Entspannung, um zu regenerieren. Doch wie findet man hierfür die Zeit? Und was hilft ganz konkret? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie körperlich, seelisch und mental gut für sich sorgen können - für Leistungsfähigkeit im Beruf und für Ihre persönliche Lebenszufriedenheit. Denn nur, wer sich um sich selbst ausreichend kümmert, kann dies dauerhaft auch für andere tun.

Inhalte

- Erkennen und Reduzieren von inneren und äußeren Belastungsfaktoren
- Wahrnehmen von Belastungsreaktionen – bei sich selbst und anderen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen, beachten und danach handeln
- Welche Regeneration hilft bei welcher Belastung
- Tipps für erholsame Pausen und gesunden Schlaf

Nutzen

- Sie setzen praxisnahe Werkzeuge zur Stressbewältigung um – sofort
- Sie wissen, was Sie brauchen, um Energie zu tanken und zu regenerieren
- Sie können gut für sich sorgen, um auch für andere da zu sein
- Sie stärken dauerhaft Ihre Gesundheit
- Sie werden Vorreiter für eine gesunde Pausenkultur

Methoden

- Trainer-Input
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden
- Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen für den (Arbeits-)Alltag

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen

Ort	in Präsenz
Zielgruppe	Führungskräfte und Mitarbeitende aller Geschäftsbereiche
Dauer	1 Tag
Preis	auf Anfrage



Resilienz stärken in der Führungsrolle

Stress – ob durch Lernen, durch Veränderung oder eine Krise – ist Bestandteil des Lebens. Doch dauerhafter Stress beeinträchtigt das Wohlbefinden sowie langfristig die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Führungskräfte stehen unter besonderem Druck. Gleichzeitig sind sie „Motor“ und haben eine wichtige Rolle inne. In diesem Seminar erkennen Sie einerseits Ihre Stressoren, vor allem erkunden Sie, wie Sie Ihre Energieressourcen wieder auffüllen können, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Sie erfahren, wie Sie Ihre mentale Kraft weiter stärken können, sodass Sie Herausforderungen und Unsicherheiten besser gewachsen sind.

Inhalte

- Der Energiekreislauf – eigene Kraftquellen erkunden
- Das **outer game** – Stressoren erkennen und Strategien bei akutem Stress
- Das **inner game** – eigene Erwartungen, eigene Haltung und Bewertungen
- Achtsamkeit – die mentale Kraft nutzen und weiterentwickeln
- Innere Distanz gewinnen zur Reduzierung von Stress
- Persönliche Resilienz stärken über die Ebenen: Körper, Mindset, Emotionen und Sinn

Nutzen

- Sie bauen mentale Stärke auf und gewinnen psychische Stabilität und Souveränität
- Sie überstehen belastende Phasen besser und gehen gestärkt daraus hervor
- Sie vertiefen Möglichkeiten zur Entspannung und Regeneration
- Sie lernen eigene Kraftquellen kennen, um trotz Belastung entspannen zu können
- Sie nutzen wirksame Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion

Methoden

- Trainer-Input
- Selbsttest: Innere Stressverstärker
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden
- Achtsamkeitsübung

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen
- Selbsttest

Ort	in Präsenz oder online
Zielgruppe	Führungskräfte, Personalverantwortliche, Projektleiter
Dauer	1 bis 2 Tage in Präsenz oder 2 bzw. 4 x 3 Stunden online
Preis	auf Anfrage



Resilienz stärken

Stress – ob durch Überforderung, Unterforderung, Veränderung oder eine Krise – ist Bestandteil des Lebens. Doch dauerhafter Stress beeinträchtigt das Wohlbefinden und die Gesundheit. Der Körper ist darauf ausgerichtet, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung aufrecht zu erhalten. Diese überlebenswichtige Fähigkeit ist im Organismus angelegt.

In diesem Workshop erkennen Sie Ihre Stressoren und erkunden, wie Sie Ihre Energieressourcen wieder auffüllen können, um gesund und leistungsfähig bleiben. Sie erfahren, wie Sie Ihre mentale Kraft stärken können, sodass Sie Herausforderungen besser gewachsen sind.

Inhalte

- Der Energiekreislauf – eigene Kraftquellen erkunden
- Das **outer game** – Stressoren erkennen und Strategien bei akutem Stress
- Das **inner game** – eigene Erwartungen, eigene Haltung und Bewertungen
- Achtsamkeit – die mentale Kraft nutzen und weiterentwickeln
- Innere Distanz gewinnen zur Reduzierung von Stress
- Persönliche Resilienz stärken über die Ebenen: Körper, Mindset, Emotionen und Sinn

Nutzen

- Sie stärken die mentalen und emotionalen Kräfte, Sie gewinnen psychische Stabilität und Souveränität
- Sie erkennen Warnsignale für Überlastungen
- Sie kennen Ihre Kraftquellen und wissen, wie Sie bei Belastung entspannen können
- Sie lernen Methoden zur kurzfristigen Stressreduktion und Entspannung

Methoden

- Trainer-Input
- Achtsamkeitsübung
- Selbsttest: Innere Stressverstärker
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen
- diverse Selbsttests

Ort	in Präsenz oder online
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Geschäftsbereiche
Dauer	1 bis 2 Tage in Präsenz oder 2 bzw. 4 x 3 Stunden online
Preis	auf Anfrage



Gesund bleiben trotz Schichtdienst

Schichtarbeit kann sehr belastend sein und die körperliche und psychosoziale Gesundheit beeinträchtigen. Die Auswirkungen betreffen alle Lebensbereiche. In diesem Workshop erfahren Sie umfassend, welche Faktoren die Gesundheit fördern und den negativen Einflüssen der Schichtarbeit entgegenwirken können.

Inhalte

- Physische und psychische Auswirkungen von Schichtarbeit
- Vor- und Nachteile der Schichtarbeit
- Schichtarbeiter-Syndrom
- Risikofaktor Nachtarbeit
- Gesunder und erholsamer Schlaf nicht nur nachts
- Umgehen mit physischen und psychischen Belastungen
- Regeneration und Stressbewältigung im Alltag
- Ernährung und Bewegung als Gesundheitsfaktor
- Optimierter Schichtplan

Nutzen

- Sie erkennen persönliche Belastungsfaktoren
- Sie kennen die entscheidenden Faktoren, um den negativen Auswirkungen des Schichtdienstes entgegenzuwirken
- Sie setzen praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung und Regeneration um
- Sie stärken dauerhaft Ihre Gesundheit

Methoden

- Trainer-Input
- Praktische Übungen und Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden
- Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zur Regeneration und gesunden Schlaf

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen

Ort	Inhouse
Zielgruppe	Mitarbeitende im Schichtdienst
Dauer	2 Tage in Präsenz
Preis	auf Anfrage



Dialogkultur stärken: Gespräche als Basis erfolgreicher Führung

Der Workshop richtet sich an Führungskräfte, die ihre Fähigkeiten im Führen von Gesprächen mit Mitarbeitenden vertiefen und optimieren möchten. Gespräche sind ein zentrales Instrument der Personalführung und bieten die Möglichkeit, Leistung, Gesundheit und Motivation der Mitarbeitenden positiv zu beeinflussen. Führungskräfte erhalten praxisnahe und leicht umsetzbare Methoden an die Hand, um Gespräche mit ihren Mitarbeitenden effektiv und wertschätzend zu gestalten. Neben der Vermittlung von Kommunikationsstrategien steht die Stärkung der Führungskompetenzen im Vordergrund, um das Gespräch als Führungsinstrument optimal einzusetzen.

Inhalte

- Grundlagen der Gesprächsführung
 - Wichtige Grundlagen für erfolgreiche Kommunikation und Gesprächsführung
 - Die Rolle des Feedbacks: konstruktive Kritik und Anerkennung richtig einsetzen
 - Das Setting: Vorbereitung, Gesprächsstruktur und Zielsetzung
- Vorbereitung und Durchführung von Gesprächen zu verschiedenen Anlässen (inkl. Leitfäden und Checklisten)
 - Jahresgespräch
 - Fürsorgegespräch
 - Interventionsgespräch
 - Krankenrückkehrgespräch
- Herausfordernde Gesprächssituationen meistern
 - Umgang mit Konflikten und schwierigen Mitarbeitenden
 - Sensibilität bei emotionalen oder angespannten Situationen
 - Lösungsorientiertes Verhalten bei Kritik und Widerstand

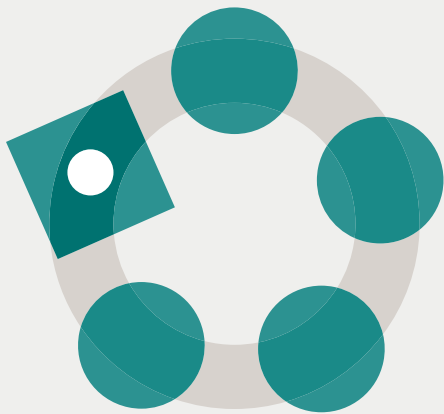
Nutzen

- Mitarbeiterbindung durch Vertrauens- und Beziehungsaufbau
- Klarheit über Ziele und Erwartungen
- Motivation und Engagement werden gestärkt
- Prävention und Entwicklung

Methoden

- Interaktiver und praxisorientierter Trainer-Input
- Fallbeispiele, Rollenspiele und praktische Übungen
- Selbstreflexion einzeln und in Kleingruppen, Erfahrungsaustausch, gemeinsames Lernen der Teilnehmenden

Ort	Inhouse
Zielgruppe	Leistungs- und Führungskräfte
Dauer	2 Tage in Präsenz
Preis	auf Anfrage



Mitarbeitende mit auffälligem Verhalten führen

Sind Mitarbeitende von Krisen, psychischen Auffälligkeiten oder auch Suchterkrankungen betroffen, reichen die Auswirkungen von verändertem Arbeits- und Sozialverhalten bis hin zu Selbst- und Fremdgefährdung am Arbeitsplatz. Führungskräfte sind KEINE Therapeuten, haben jedoch im Rahmen Ihrer Führungsaufgabe eine Fürsorgepflicht gegenüber ihren Mitarbeitenden. In diesem Workshop stärken Führungskräfte ihre kommunikativen Fähigkeiten, um in einen unterstützenden Dialog mit den Betroffenen zu gehen, ohne die Privatsphäre zu verletzen. Sie lernen ihre Führungsrolle und Fürsorgepflicht wahrzunehmen, handlungs- und rechtssicher zu agieren und gleichzeitig im Sinne der Selbstfürsorge die eigenen persönlichen und fachlichen Grenzen zu wahren.

Inhalte

- Einführung in die Themen psychische Auffälligkeiten und Sucht am Arbeitsplatz
- Fürsorge(pflichten) der Führungskraft und persönliche/fachliche Grenzen
- Erarbeiten eines Gesprächsleitfadens und -konzepts
- Rechtliche Rahmenbedingungen (ArbSchG, BGB etc.)
- Inner- und außerbetriebliche Unterstützungsmöglichkeiten

Nutzen

- Sie erlangen Handlungssicherheit in Ihrer Führungsrolle
- Sie erkennen frühzeitig Warnsignale von Suchtverhalten und psychischen Veränderungen
- Sie stärken Ihre Kommunikationskompetenz für sensible Mitarbeitergespräche
- Sie kennen Anlaufstellen zur weiterführenden Behandlung

Methoden

- Trainer-Input
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden
- Rollenspiele
- Optional: Kurzvortrag eines Betroffenen

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen

Ort	in Präsenz
Zielgruppe	Führungskräfte
Dauer	2 Tage
Preis	auf Anfrage



Gestärkt aus Krisen und Veränderungen hervorgehen

Krisen und Veränderungen sind für alle belastend, führen zu Verunsicherung und beeinträchtigen die Arbeitsfähigkeit der Teammitglieder. Sie beeinflussen Abläufe und Prozesse auf allen Organisationsebenen. Gleichzeitig eröffnen Krisen neue Möglichkeiten und Chancen, um Wachstums- und Veränderungsprozesse im positiven Sinne voranzubringen.

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Ressourcen und Kompetenzen einen konstruktiven und selbstbestimmten Umgang mit Herausforderungen unterstützen und neue Chancen ermöglichen. Sie gewinnen Sicherheit für Ihren persönlichen Umgang mit Herausforderungen wie auch für Ihre Rolle als Führungs- oder Leitungskraft und ebenso als Teil eines Teams.

Inhalte

- Veränderungsprozesse verstehen und konstruktiv managen – persönlich und im Team
- Resilienz stärken: Widerstandskraft gegen Stress und Unsicherheit
- 4-Schritte-Programm der Krisenbewältigung
- Proaktives Veränderungsmanagement

Nutzen

- Sie erlangen Handlungssicherheit in herausfordernden Zeiten
- Sie nutzen systemstabilisierende Methoden in Ihrer jeweiligen Rolle
- Sie erkennen und nutzen die Möglichkeiten des Wachstums in Veränderungssituationen
- Sie erleben sich selbst als Ressource im bzw. für das Team

Methoden

- Trainer-Input
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Praktische Übungen und Fallbeispiele für eine alltagstaugliche Anwendung
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen

Ort	in Präsenz
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Geschäftsbereiche, Führungskräfte, Teams
Dauer	1 bis 2 Tage
Preis	auf Anfrage



Kooperation durch gute Kommunikation

Eine wertschätzende Kommunikationskultur schafft Vertrauen und ist die Basis guter Zusammenarbeit innerhalb der Teams und im Zusammenspiel der Unternehmensbereiche. Sie lässt innerbetriebliche Prozesse leichter gelingen und trägt entscheidend zum Unternehmenserfolg und zur Gesundheit aller Mitarbeitenden bei.

Und doch wird es Konflikte geben. Konflikte sind wichtig und richtig, sie gehören zu unserem Alltag. Sie markieren zunächst eine Einschränkung eigener Interessen und Bedürfnisse – nicht mehr und nicht weniger. Was Konflikte unangenehm macht, sind die damit einhergehenden Gefühle wie z.B. Angst, Wut oder Ohnmacht. Daher werden Konflikte oftmals vermieden oder irgendwie verdrängt.

Im Workshop erweitern Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktlösekompetenz. Sie erfahren, wie Sie Konflikte konstruktiv und kreativ nutzen, um Beziehungen zu stärken und inner- wie außerbetriebliche Prozesse voranzubringen. So unterstützen Sie sich und andere dabei, den Fokus von der Konfrontation weg hin zur Kooperation zu verschieben.

Inhalte

- Wertschätzende Kommunikationskultur – Was verstehen wir darunter?
- Persönliche Kommunikations- und Konfliktmuster erkennen
- Interessen, Bedürfnisse und Emotionen verstehen
- Konflikte konstruktiv für Veränderung nutzen

Nutzen

- Sie setzen sich aktiv mit Kommunikation als Stressor für Teams auseinander
- Sie setzen Methoden ein, um Missverständnisse als Treiber für Veränderungen zu nutzen
- Sie erkennen Ihre persönlichen Kommunikations- und Konfliktmuster
- Sie verstehen die Perspektive Ihres Gegenübers besser

Methoden

- Trainer-Input
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden
- Selbsttests

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen

Ort	in Präsenz
Zielgruppe	Mitarbeitende aller Geschäftsbereiche
Dauer	2 Tage
Preis	auf Anfrage



New Work

Hybride Teams führen

Erst waren alle im Büro. Dann waren alle remote. Jetzt geht beides: hybrid. Das Arbeiten im Team findet an unterschiedlichen Arbeitsorten und zu unterschiedlichen Zeiten statt. Jeder hat die Vorteile des mobilen Arbeitens schätzen gelernt. Jetzt gilt es, eine völlig neue Arbeitswelt zu gestalten und optimale Rahmenbedingungen für eine gute Kooperation im eigenen Bereich und im eigenen Team zu finden. Wie können die Vorteile des mobilen Arbeitens genutzt und gleichzeitig effektives Zusammenarbeiten sichergestellt werden? Wie können passende hybride Arbeitsformen gestaltet und gleichzeitig der Teamgeist durch persönliche Begegnungen im Büro erhalten werden? In diesem Workshop erfahren Sie, worauf es beim Hybriden Führen und Arbeiten ankommt, und erhalten leicht umsetzbare Impulse.

Inhalte

- Mit den Herausforderungen beim Hybriden Arbeiten und Führen umgehen
- Kommunikation neu denken
- Zusammenarbeit fördern und den Teamgeist erhalten
- Hybride Meetings effektiv gestalten
- Mit SCARF die psychologische Sicherheit in Veränderungssituationen stärken

Nutzen

- Sie erkennen, wie Sie trotz Distanz Kontakt zu jedem Mitarbeitenden halten und die Zusammenarbeit im Team sichern können
- Sie lernen ein Kernelement für vertrauensvolle Kooperation kennen
- Sie kennen Ansatzpunkte für motivierendes Arbeiten im hybriden Kontext

Methoden

- Trainer-Input
- Selbstreflexion in Einzelarbeit und in Kleingruppen
- Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen der Teilnehmenden

Im Workshop sind enthalten

- Teilnahmezertifikat und Teilnehmerunterlagen

Ort	in Präsenz oder online
Zielgruppe	Führungskräfte, Personalverantwortliche, Projektleiter
Dauer	2 Tage
Preis	auf Anfrage

Immanuel Dialog

Beratung für Mensch + Organisation

Zelterstraße 14 · 10439 Berlin

dialog@immanuel.de · Tel. 030 44 72 62 - 201



dialog.immanuel.de/angebote/workshops

Kundenberatung

Sven Althoff

sven.althoff@immanuelalbertinen.de · Mobil 01522 889 65 19

Die gewählten Formulierungen für Personenbezeichnungen
umfassen alle Geschlechter.