



FROMM Online Angebot im Januar und Februar 2021 – Auf einen Blick!

| Datum | Uhrzeit | Thema | Trainierende |
|--------------|-----------------|---------------------------------------|---------------------|
| 14.01.2021 | 15:00 bis 17:00 | Empowerment für die Dauerkrise | Ralf Brenner |
| 22.01.2021 | 15:00 bis 17:00 | Shorty zum pyramidalen Präsentieren | Ralf Brenner |
| 01.02.2021 | 10:00 bis 12:00 | Ergebnisse ohne Zeitfallen | Andreas Bessel |
| 09.02.2021 | 15:00 bis 17:00 | Smart argumentieren im Online Meeting | Yvonne Funcke |
| 23.02.2021 | 10:00 bis 12:00 | Motivationsblockade Adé | Andreas Bessel |



1. EmPOWERment für die Dauerkrise

In krisenhaften Zeiten steigt der Druck auf Ihr Selbstmanagement. Oft reagieren wir lieber mit bekanntem Verhalten statt situativ-passend zu agieren. Dies lässt notwendige Veränderungsprozesse scheitern statt gelingen. Erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihre persönliche Veränderungskompetenz auf ein neues Level heben.

Ihre Quick Wins

- Verändern heißt wachsen, den persönliche Veränderungsprozesse mit Power gestalten
- Klarheit über die Veränderungsschritte gewinnen
- Ideen zur Verankerung eines persönlichen Veränderungsprozesses
- Praktische Tipps zur Selbstanwendung

Methodik

In diesem online Seminarworkshop erwartet Sie ein lebendiges Arbeiten durch kurze Inputs und einen gezielten Austausch in der Gruppe sowie in Kleingruppen.

Trainer: Ralf Brenner
Dauer/Zeit: 2 Stunden, 15:00 bis 17:00 Uhr
Termine: 14. Januar 2021

2. Pyramidal präsentieren

Viele Details überfordern Ihre Zuhörer, auch wenn es Stakeholder, Teamkollegen oder Entscheider sind. Besonders, wenn Präsentationen und Themen online übermittelt werden, gilt es diese verständlich, kurz und klar zu präsentieren. Statt mit einer langatmigen Beweisführung zu einer Schlussfolgerung zu kommen, weckt der pyramidale Ansatz permanent die Neugier der Zuhörer.

Ihre Quick Wins

- Erst die Kernbotschaft, dann die Details: Das Ergebnis steht stets im Vordergrund
- Das pyramidale Prinzip für Präsentationen kennen
- Kernbotschaften empfängergerecht formulieren und darstellen
- Tipps zur Vorbereitung

Methodik

In diesem online Seminarworkshop erwartet Sie ein lebendiges Arbeiten durch kurze Inputs und einen gezielten Austausch in der Gruppe sowie in Kleingruppen.

Trainer: Ralf Brenner
Dauer: 2 Stunden, 15:00 bis 17:00 Uhr
Termin: 22. Januar 2021



3. Time-Management: Ergebnisse ohne Zeitfallen

Ziele und Pläne sind oft klar, doch die Herausforderungen für das persönliche Zeitmanagement lauert im Alltag. Nur wer auch die Zeitfallen im Griff hat erreicht seine Jahresziele. Erhalten Sie Impulse und das richtige Methodenset um Ihre Zeit effektiv zu nutzen.

Ihre Quick Wins

- Mit Struktur voran, priorisieren
- Effektivität und Effizienz: Optimierungsfallen erkennen
- Mit Störungen und Zeitfallen umgehen
- Tipps zum Zeitmanagement, Ihr persönlicher Aktionsplan

Methodik

In diesem online Seminarworkshop erwartet Sie ein lebendiges Arbeiten durch kurze Inputs und einen gezielten Austausch in der Gruppe sowie in Kleingruppen.

Trainer: Andreas Bessel
Dauer: 2 Stunden, 10:00 bis 12:00 Uhr
Termin: 1. Februar 2021

4. Gesprächsführung: Smart argumentieren im Online Meeting

Bereits vor der aktuellen remote Arbeitssituation gehörten Telefon- und Videokonferenzen zum Tagesgeschäft, jetzt werden Sie als Kommunikationsmedium zur täglichen Routine. Jedes Kommunikationsmedium hat seine Stärken und Einschränkungen. Remote Kommunikation sorgt für einen erhöhten Klärungsbedarf, dies kostet Zeit und Nerven. Doch mit der entsprechenden argumentativen Orientierung lässt sich dies ändern.

Ihre Quick Wins

- Face-to-Face oder Online? – Die Einflussgrößen klar nutzen
- Herausforderung gekonnt gekontert
- Akzeptanz, Motivation und Ergebnisse verbal absichern
- Tipps zur Gesprächsführung remote
- Ihr persönlicher Aktionsplan

Methodik

In diesem online Seminarworkshop erwartet Sie ein lebendiges Arbeiten durch kurze Inputs und einen gezielten Austausch in der Gruppe sowie in Kleingruppen.

Trainerin: Yvonne Funcke
Dauer: 2 Stunden, 15:00 bis 17:00 Uhr
Termin: 9. Februar 2021



5. Motivationsblockade adé

Jede und jeder der erfolgreich im Berufsleben steht, kann sich mehr oder weniger effizient organisieren. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass die inneren Antreiber auch die inneren Blockierer sein können. Diese verhindern dann, dass man Aufgaben nicht wie geplant durchführt. In diesem Live-Online Training wollen wir den „inneren Schweinehund“ aufspüren und erste Wege zur Auflösung von Motivationsblockaden aufzeigen.

Ihre Quick Wins

- Denkgesetze der Selbstmotivation
- Die ideale Zielsetzung
- Was hindert dich es umzusetzen?
- Tipps und der persönliche Aktionsplan

Methodik

In diesem online Training erwartet Sie ein lebendiges Arbeiten durch kurze Inputs und einen gezielten Austausch in der Gruppe sowie in Kleingruppen.

Trainer: Andreas Bessel
Dauer: 2 Stunden, 10:00 bis 12:00 Uhr
Termin: 23. Februar 2021