

abb-Impuls-Tage 2024

PROGRAMM

Freitag, 28. Juni 2024

09.30	Ankommen , Networking, Kaffee		
10.00 1 h	Begrüßung und Kennenlernen, Kurzvorstellung der Workshops		
11.15 1,5 h	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Auf den Punkt kommen</p> <p style="text-align: center;">Annett Rosenblatt</p>	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Das Bilderblitzlicht als Methode</p> <p style="text-align: center;">Antje Steinke-Schumann Alexandra Häßler</p>	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Positive Coaching</p> <p style="text-align: center;">Marion Kellner-Lewandowsky</p>
12.45	Mittagessen		
14.15 1,5 h	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Die Stärkenversteigerung</p> <p style="text-align: center;">Albert Glossner</p>	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Teamwork Live</p> <p style="text-align: center;">Melanie Meissner</p>	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Tun und Lassen</p> <p style="text-align: center;">Friede Gebhard</p>
15.45	Kaffeepause		
16.30 1,5 h	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Achtsam durch den Schieferpark</p> <p style="text-align: center;">Antje Steinke-Schumann</p>	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Enable Leadership Training</p> <p style="text-align: center;">Jens Nolte</p>	<p style="text-align: center;">Workshop</p> <p style="text-align: center;">Die PERMA-Sonne als Wegweiser zum Wohlbefinden</p> <p style="text-align: center;">Claudia Schramm</p>
18:15 45 min	Netzwerken		
19:00	Abendessen		
20:00	Free Your Body mit Andrea Schnupp		

Samstag, 29. Juni 2024

07:30	Herz - Chakra – Meditation Marion Kellner-Lewandowsky Aktiv in den Tag starten mit KIBO Alexandra Häßler		
ab 8.00	Frühstück		
9.30 3 h	Workshop Erkundung in 3D Christian Rosenblatt	Workshop Positive Psychologie, Natur und die Erde Albert Glossner	Workshop Die 12 Stellhebel des wirksamen Trainingstransfers Marion Kellner- Lewandowsky
12.30	Gemeinsamer Abschluss		
13.30	Mittagessen		
14.00	Ende		

abb-Impuls-Tage 2024

WORKSHOPS

Auf den Punkt kommen: Durch punktgenaues Spiegeln die Bedürfnisse der Menschen entdecken – Annett Rosenblatt

Egal ob im Coaching oder Training, in Workshops, in der Mediation oder in der Führungspraxis: Es geht darum, hinter den geäußerten Worten die Bedürfnisse der Menschen zu entdecken. Erst dann ist es möglich, sich wirklich zu verstehen und daraus attraktive und erreichbare Ziele zu formulieren, welche die Motivation erhalten bzw. fördern. Hier ergründen wir die Hintergründe dieser Methode und üben diese.

Das Bilderblitzlicht als Methode – Antje Steinke-Schumann & Alexandra Häßler

Das Bilderblitzlicht ist eine gute Möglichkeit, in Trainings und Coachings Reflexionsprozesse zu gestalten. Beleuchte mit mir, wann und wo Bilderblitzlichter eingesetzt werden können, was bei der Erstellung der Bilder zu beachten ist und welche Motive sich eignen. Als Highlight erstellst du deine eigenen Bilder und kannst sie mit nach Hause nehmen.

Positive Coaching – Marion Kellner-Lewandowsky

Die Positive Psychologie unterstützt Coaches dabei, evidenzbasierte Diagnosen zu erstellen, stärken- und ressourcenfokussiert vorzugehen und fundierte praxiserprobte Interventionen im Coaching anzuwenden. Im Workshop stellt Marion vor, was Positives Coaching kennzeichnet und welche Themen der Positiven Psychologie besonders geeignet sind. Sie erprobt mit dir beispielhaft eine Intervention aus dem Positiven Coaching.

Die Stärkenversteigerung – Albert Glossner

Hast du ein neues Projekt vor? Stehen Herausforderungen an? Oder möchtest du einfach das Leben mehr genießen? Was auch immer, ersteigere die Stärke, die du dafür brauchst. Dein Einsatz: 1000 abb-Dollar.

Teamwork live – Melanie Meissner

Mit Teamwork-Aktivitäten kannst du Gruppen anregen, mehr über sich zu erfahren - wie sie arbeiten, denken, Herausforderungen meistern und Spaß haben. Tauche mit uns ein in gruppenspezifische Übungen, die sinnvoll sind, Spaß bringen und die du anschließend direkt in Seminaren, Workshops, Change Prozessen oder Teambuildings umsetzen kannst.

Tun und Lassen – Friede Gebhard

Immer dann, wenn wir Stress empfinden, haben wir die Wahl etwas zu Tun oder zu Lassen. Im Tun sind wir meist geübter als im Lassen. In diesem Workshop erforschen wir die Magie des Loslassens und finden gute Geister als weise Ratgeber*innen unseres inneren Teams. Du erhältst Impulse wie du dein berufliches Wirken innerlich und äußerlich ressourcenschonend leben kannst, inklusive einer kleinen Notfallausstattung für alle Fälle.

Achtsam durch den Schieferpark – Antje Steinke-Schumann

Im Alltag ist es wichtig, mit sich selbst und seinem Körper achtsam umzugehen. Komm mit mir auf einen Spaziergang in die Natur rund um den Schieferpark und erlebe Achtsamkeitsübungen, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst.

Enable Leadership Training – Jens Nolte

Zunehmend gehört zur Rolle von Führungskräften, auch selbst zu moderieren, kleinere Workshops zu gestalten, Methoden sinnvoll zu integrieren und mit Übungen zu arbeiten. Führungskräfte darin zu unterstützen, ist Aufgabe von uns Trainer*innen. Welche Tools, welche Ansätze können wir hier nutzen?

Die PERMA-Sonne als Wegweiser zum Wohlbefinden – Claudia Schramm

Das PERMA-Modell von Martin Seligman ist ein zentraler Leitfaden für persönliches Aufblühen. In diesem Workshop präsentiert Claudia die von ihr entwickelte PERMA-Sonne, eine innovative Grafik, die Wohlbefinden sichtbar macht. Mit diesem Tool kannst du nicht nur dein eigenes Wohlbefinden quantitativ einschätzen, sondern es auch als effektives Instrument für Standortbestimmung und Erfolgskontrolle im Coaching nutzen.

Erkundung in 3D: Überwindung von Gedankengrenzen – Christian Rosenblatt

Wenn Menschen über eine Frage oder ein Problem nachdenken, dann nutzen sie oftmals nur einen Bruchteil ihrer mentalen Ressourcen. Sie kreisen immer wieder aufs Neue in den gleichen Gedankenschleifen. Mithilfe eines Tools lassen sich diese Muster auf spielerische Weise unterbrechen und die Reflexion über die bisherigen Grenzen hinaus erweitern. "Erkundung in 3D" macht Spaß und vermittelt oftmals auf verblüffende Weise neue Impulse.

Positive Psychologie, Natur und die Erde – Albert Glossner

Natur heilt. So lässt sich in kürzester Form die Forschung zur Wirkung von Natur auf die Psyche zusammenfassen. Jetzt umgekehrt: Welche Psyche benötigen wir, um freundlich mit der Erde umzugehen? Was ist der Beitrag der Positiven Psychologie zu nachhaltigem und umweltfreundlichem Verhalten?

Die 12 Stellhebel des wirksamen Trainingstransfers – Marion Kellner-Lewandowsky

Was macht Trainings wirklich nachhaltig? Wir haben gelernt, zielgerichtete und lernförderliche Trainings zu gestalten und dennoch kommt zu wenig vom Gelernten in der Praxis an. Marion stellt in ihrem Workshop wichtige Forschungsergebnisse aus der Transferforschung vor und wie wir sie in der Praxis umsetzen können.

Free Your Body – Andrea Schnupp

FreeYourBody bietet einen Raum für freie Bewegung und Tanz. Verschiedene Rhythmen und Klänge, von fließend-sanft und still bis chaotisch-kraftvoll und erdig, unterstützen dich dabei, den Impulsen zu folgen und alles in Bewegung zu bringen. Was ist, darf sein und was sein darf, kann sich frei entfalten und verwandeln.

-kurzfristige Änderungen vorbehalten-