

# Workshop-Angebote zur Potential-Entfaltung

Jeder Mensch  
ist einzigartig,  
wertvoll und wichtig  
und trägt mit seinen  
Fähigkeiten zum Erfolg  
im Unternehmen bei.

*Franka Meinertzhagen*



Klarheit | Verständnis | Inspiration | Verbindung  
Vertrauen | Freude | Motivation | Resilienz  
Entwicklung | Teamgeist | Erfolg | Zufriedenheit



**Workshop-Reihe:**

## „wertschätzend Führen“

Wertschätzende Führung ist die Grundlage für ein erfolgreiches, gesundes Miteinander.

In dieser Workshop-Reihe erhalten Sie Wissen zum Thema: „wertschätzend Führen“ und Inspirationen zur praktischen Anwendung und Integration der wertschätzenden Führung im beruflichen Alltag.

### Inhalt und Ziele

- Voraussetzungen für wertschätzende Führung
- sich selbst wertschätzen
- wertschätzend und klar kommunizieren
- Mitarbeiter-Motivation und Potentialförderung
- wertschätzend und konstruktiv Feedback-Gespräche führen
- wertschätzend Entscheidungen treffen
- wertschätzender Umgang mit Fehlern / Problemen
- wertschätzend Ziele setzen und erreichen
- wertschätzend Konflikte lösen
- wertschätzender Umgang mit schwierigen Gefühlen
- praktische Wertschätzung in den Arbeitsalltag integrieren

**Zielgruppe**      Führungskräfte

**Umfang**            nach Bedarf und Absprache

**Zugewinn**        Entwicklung | Inspiration | Klarheit | Verständnis |  
Verbindung | Vertrauen | Freude | Motivation |  
Optimierung | Teamgeist | Erfolg | Zufriedenheit



**Workshop:**

## „Tag der Wertschätzung“

Wertschätzung ist ein Grundbedürfnis jeden Menschen. Wertschätzung motiviert, bestärkt, baut auf und erkennt Leistungen an.

In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundwissen zum Thema Wertschätzung und Inspirationen zur praktischen Integration von Wertschätzung im beruflichen und privaten Alltag.

### Ziele

- Klarheit zum Thema Wertschätzung
- Förderung der Wertschätzung im Team
- Bestärkung der Verbindungen im Team
- Förderung des wertschätzenden Feedbacks innerhalb des Teams

### Inhalt

- Voraussetzungen für Wertschätzung
- Formen der Wertschätzung
- Wertschätzung und Dank tiefgehend ausdrücken  
Bedürfnisse als Handlungsmotive erkennen
- Was wertschätze ich an meinen Kollegen?
- Was wertschätze ich am Unternehmen?
- wertschätzendes, konstruktives Feedback geben

### Zielgruppen

Führungskräfte • Teams • Arbeitsgruppen • Abteilungen, die zusammen arbeiten

**Umfang** 1 Tag



**Workshop:**

## **wertschätzende, effektive Kommunikation**

Die Grundlage für ein erfolgreiches Miteinander ist die gelungene Kommunikation.

Gedacht ist nicht gesagt.

Gesagt ist nicht gehört.

Gehört ist nicht verstanden.

Verstanden ist nicht einverstanden.

Einverstanden ist nicht behalten.

Behalten ist nicht beibehalten.

(in Anl. Konrad Lorenz)

In diesem Workshop lernen Sie die positive Kommunikation jenseits von Ärger, Vorwürfen, Angriffen und Schuldgefühlen.

### **Inhalt**

- wertschätzende Grundhaltung entwickeln
- Einführung Methode der wertschätzenden Kommunikation
- Selbstempathie
- Mitarbeiter- oder Beratungsgespräche führen
- Unangenehmes besprechen
- Konflikte klären
- effiziente Gespräche und Besprechungen durchführen
- Wertschätzung und Dank ausdrücken

**Zielgruppen** Führungskräfte • Mitarbeiter

**Umfang** 3 Tage



Workshop-Reihe

# Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist Krankheits-Prävention und die Basis für ein gesundes, zufriedenes, erfolgreiches Arbeiten.

## Inhalt

- Was ist Selbstfürsorge?
- Körperliche Selbstfürsorge
- Emotionale Selbstfürsorge
- Hindernisse / Schwierigkeiten bei der Selbstfürsorge
- Selbstfürsorge im Alltag

Sei Dir selbst  
der beste Freund –  
die beste Freundin!

## Ziele

- Selbstreflexion
- bewusste Wahrnehmung
- achtsam sein
- Verständnis und Wertschätzung für sich selbst
- Selbstliebe & Selbstvertrauen & Selbstempathie
- authentisch, statt nett sein
- wertschätzender Umgang mit sich / gut für sich sorgen
- Selbstfürsorge als Gewohnheit in den Alltag integrieren
- Resilienz

**Zielgruppe** jeder, bei dem sich etwas zum Positiven verändern darf

**Umfang** 6 halbtägige Workshops im Abstand von zirka 4 Wochen



**Workshop:**

## **Wertschätzung, Inspiration und Motivation langjähriger Mitarbeiter**

Sind Sie dem Unternehmen schon viele Jahre treu?

Wünschen Sie sich „frischen Wind – neue Ideen“ für Ihren Arbeitsalltag? Darf sich etwas zum Positiven verändern?

Lassen Sie sich inspirieren, motivieren und arbeiten wieder bewusster mit mehr Freude!

### **Inhalt und Ziele**

- persönliche Werte und Ziele herausfinden
- Selbstreflexion
- Reflexion des Arbeitsalltages
- Eigenverantwortung übernehmen
- Handlungsmöglichkeiten erkennen
- Veränderungen umsetzen
- neue Gewohnheiten etablieren
- Inspirationen für einen freudvollen Arbeitsalltag

**Zielgruppe** Mitarbeiter mit min. 10 Jahren Betriebszugehörigkeit

**Umfang** 2 Tage



**Workshop:**

## **Selbstfürsorge am Computer-Arbeitsplatz**

Der ständige Umgang mit dem Computer belastet die Gesundheit. Das viele Arbeiten am Rechner hat großen Einfluss auf unser physisches und seelisches Befinden. Schmerzen im Rücken, Nacken oder Mausarm sind körperliche Signale; Unzufriedenheit, das Gefühl von Fremdbestimmung oder Überforderung sind seelische Anzeichen dafür, dass der Computer die Macht über unseren persönlichen Alltag übernommen hat.

Machen Sie Ihren Computer wieder zum Werkzeug, das Ihnen dient, statt umgekehrt.

### **Inhalt und Ziele**

- den Arbeitsplatz ergonomisch einrichten und das Umfeld ansprechend gestalten
- Tipps zum Umgang mit dem Computer
- selbstbestimmter Umgang mit E-Mails
- zielgerichtet Arbeiten / Unterbrechungen verringern
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Pausen machen und individuell gestalten

### **Zielgruppe**

Mitarbeiter, die viel Zeit mit der Arbeit am Computer verbringen

**Umfang** 1 Tag

## Jeder Mensch ist wertvoll

So, wie er ist, ist jeder einzigartig, wertvoll und wichtig. Diese Idee ist Feststellung und Leitmotiv zugleich. Meine berufliche Erfahrung und innere Einstellung prägen meine Überzeugung, dass wir Menschen ein erfülltes Miteinander erreichen, wenn wir unsere Unterschiedlichkeiten respektieren und Gemeinsamkeiten anerkennen.

Diese respektvolle und wertschätzende Haltung ist die Grundlage für ein konstruktives, erfolgreiches gemeinsames Arbeiten.

Ich würde mich sehr freuen auch in Ihrem Unternehmen durch Coachings, Workshops oder Teambegleitungen zum wertschätzenden Miteinander, zur Entfaltung von Potentialen und zum Erfolg beitragen zu dürfen.

*Franka Meinertzhagen*



Franka Meinertzhagen  
Sonnborner Straße 71-73  
42327 Wuppertal  
Telefon (0202) 25 89 16 25  
fm@wertschaetzung-mensch.de  
www.wertschaetzung-mensch.de