

Seminarangebote 2024 (Inhouse)

Prof. Dr. phil. Gunda Rosenauer

Rößbühlstraße 76 | 77830 Bühlertal

(07223) 9 43 26 67 | info@gundarosenauer.de |
www.gundarosenauer.de



Alle Seminare sind auch
digital möglich

Inhaltsverzeichnis

Didaktik, Lehre und Rhetorik

1. Digitales Lehren und Lernen	2
2. Lehren, dass es ankommt	3
3. Micro-Teaching	4
4. Storytelling in der Lehre	5
5. Begeistern, berühren, beeindrucken.....	6

Führung, Teamarbeit und Gleichstellung

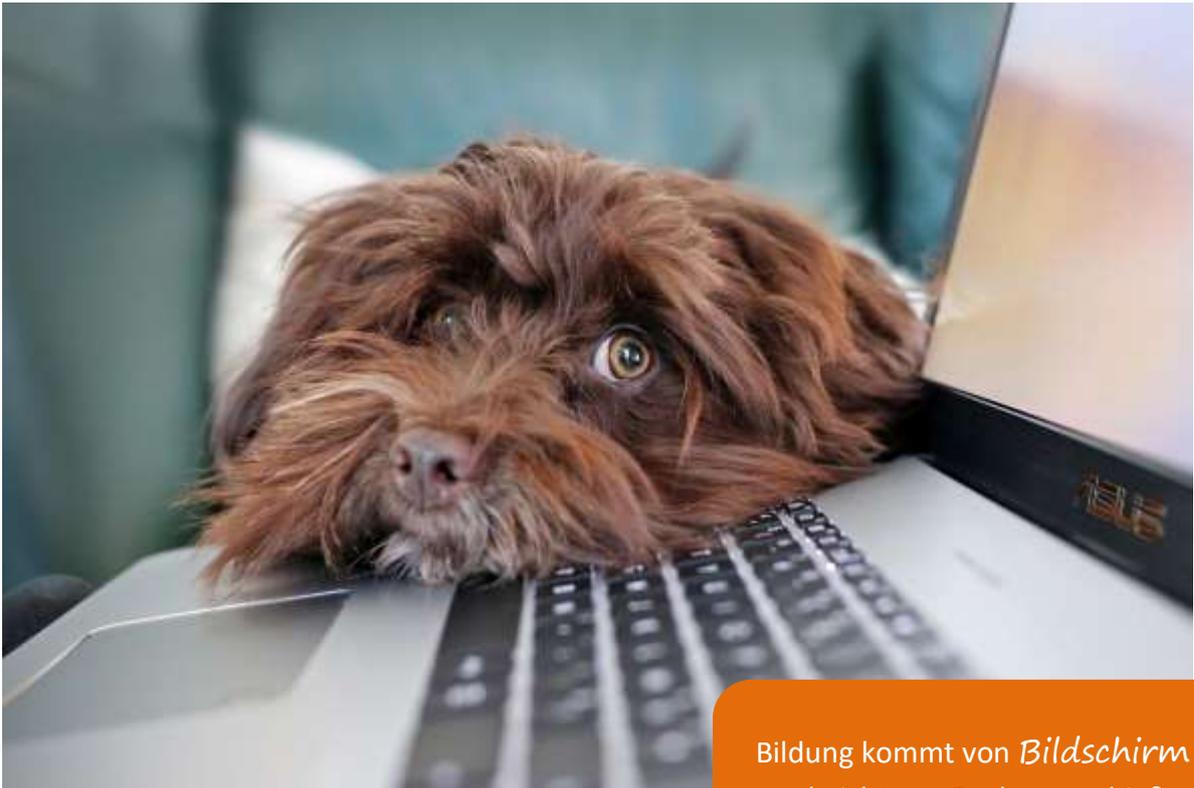
6. Führen auf Distanz	7
7. Teamarbeit: Allein bin ich stark – gemeinsam sind wir stärker!.....	8
8. Frauensolidarität - Zusammen mehr erreichen.....	9
9. Die Würde des Menschen ist unantastbar	10

Selbstorganisation und Stressmanagement

10. Wenn die Arbeit immer da ist	11
11. Mehr Abenteuer und Leidenschaft, anstatt nur Anforderungen & Pflicht ...	12
12. Von Resilienz, positiver Psychologie und viel Himmelblau im Alltagsgrau	13

Ausbilden

13. Ausbildung beginnt bei mir	14
--------------------------------------	----



Bildung kommt von *Bildschirm*
und nicht von Buch, sonst hieße
es ja Buchung 😊...

1. Digitales Lehren und Lernen

Digitale Lehre verändert vieles und fordert von den Lehrenden neue Kompetenzen. Es ist zu erwarten, dass digitale Lehre uns noch einige Zeit begleiten wird und auch in Teilen langfristig beibehalten wird. Dieser Workshop bietet Gelegenheit, mehr darüber zu lernen und vor allem auszuprobieren.

Ziel dieses Online-Trainings ist es, Ihnen Informationen, Ideen und Inspirationen mitzugeben, um Ihre Online-Lehre souveräner, interaktiver und lebendiger zu gestalten.

Leitfragen:

- ⇒ Welche didaktischen Methoden sind online möglich & sinnvoll?
- ⇒ Kleingruppenarbeit, Interaktion, Beziehung – wie geht das auch digital?
- ⇒ Wie gelingt Präsenz vor der Webcam?
- ⇒ Welche Möglichkeiten der Visualisierung gibt es digital?
- ⇒ Wie können Lernende auch digital motiviert und aktiviert werden?

Zielgruppe: Für Dozentinnen und Dozenten

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: eintägig



Lernen ist Erfahrung.
Alles andere ist nur Information.

(Albert Einstein)

2. Lehren, dass es ankommt

Lehrsituationen lebendig gestalten

Wir alle mögen keine langatmigen Frontalmonologe oder endlose PowerPoints. Es gibt viele didaktische Möglichkeiten, um Wissen auf interessante, nachhaltige und eigen-engagierte Weise zu vermitteln. Es ist möglich, selbst trockenen Inhalt und schwieriges Datenmaterial einfach und eindrücklich darzustellen.

Dieses Seminar ist das Richtige für Sie, wenn Sie bereits Erfahrungen mit Lehren gesammelt haben oder auch neu in die Lehre einsteigen möchten und interessiert sind an Ideen und Inspirationen für Tools und didaktische Interventionen, die Ihre Lehre bereichern.

Hintergrundinformationen, Beispiele, Praxistransfer und Phasen, in denen Sie selbst Elemente ausprobieren und anwenden, werden sich abwechseln.

Zielgruppe: Dozentinnen und Dozenten, Mitarbeitende, die ausbilden/unterrichten/lehren.

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: eintägig



Weiter lernen ist wie rudern
gegen den Strom. Hört man
auf, treibt man zurück.
(frei nach Laotse)

3. Micro-Teaching (digital oder in Präsenz)

Um was geht es dabei? Sie sind Dozentinnen und Dozenten mit

- unterschiedlich langer und intensiver Lehrerfahrung
- hohem Qualitätsbewusstsein
- Erfahrung mit verschiedenen Methoden und Didaktik-Ansätzen

und haben Freude am „weiter lernen“ und am kollegialen Austausch.

Micro-Teaching – das zeigen zahlreiche Forschungen – ist dabei eine sehr effektive Methode mit positiven und nachhaltigen Erfolgen, um das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern. Micro-Teaching setzt an der konkreten und individuellen Lehrsituation an und fördert damit eine hohe Lehrqualität, erhöht die Selbsterkenntnis, bereichert den Unterricht und macht Handlungsalternativen sichtbar.

Wie läuft es ab: Sie bringen bitte eine ganz “normale” Lehreinheit aus Ihrer Lehrpraxis mit (ca. 15 min), die Sie uns digital oder in Präsenz je nach aktueller Lage, präsentieren. Anschließend bekommen Sie dazu konstruktives, individuelles Feedback, kollegiale Beratung und Inspirationen für weitere didaktische Methoden und Möglichkeiten.

Zielgruppe: Lehrende

Maximale TN-Zahl: 6 | Dauer: eintägig



Storytelling ist die älteste
Form der Ausbildung.
(Terry Tempest Williams)

4. Storytelling in der Lehre – und auch sonst (Führung, Vorträge...)

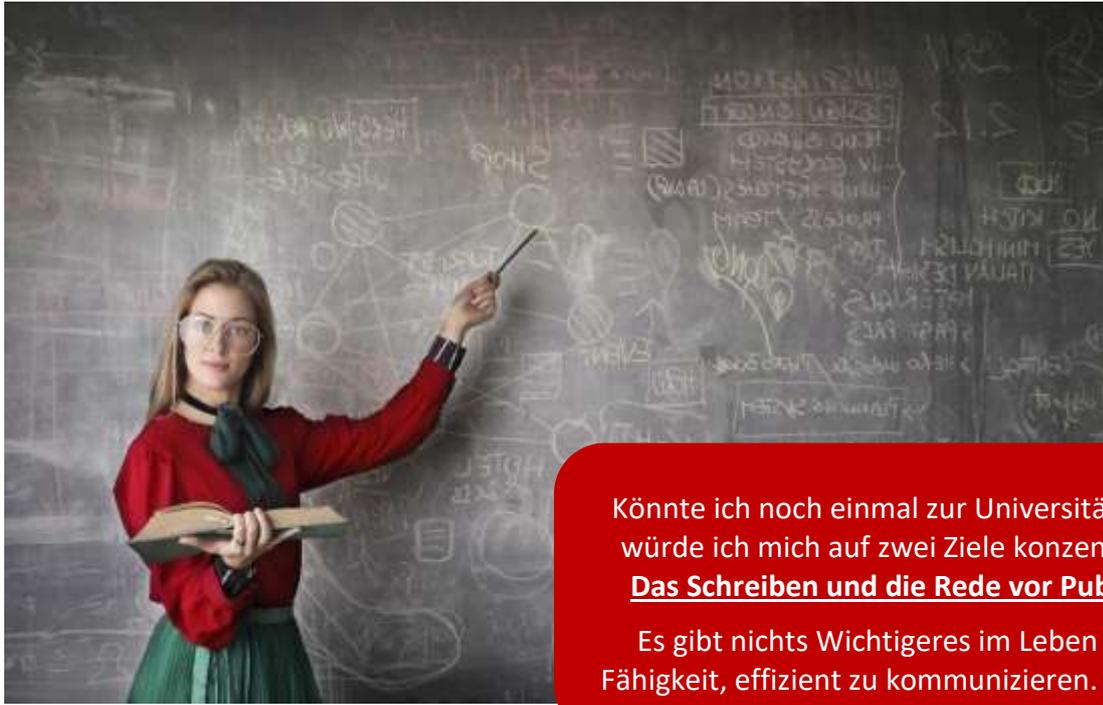
Wir lieben Geschichten! Sie fördern auch das Lernen sehr und erleichtern die Aufnahme von Informationen. Daher ist es sehr hilfreich als Dozentin oder Dozent oder auch als Führungskraft die Kunst des guten „Geschichten Erzählens“ zu lernen.

Mit Geschichten Wissen zu vermitteln, ist die älteste Form, Erfahrungen, Lebensweisheiten, Werte, Normen und Informationen weiterzugeben. Geschichten wecken Aufmerksamkeit (und diese ist unser höchstes Gut in der Lehre und auch bei Präsentationen) und Neugierde, sie bewegen und berühren und sie erzeugen Bilder, die uns die Aufnahme von Inhalten sehr vereinfachen.

Uns wird in diesem Workshop beschäftigen: Welche magischen Schlüssel für gutes Storytelling gibt es? Was muss beachtet werden beim Geschichten erzählen? Welche Formen und Möglichkeiten gibt es? Und es wird auch viele Raum geben für Übungen und für den Transfer in Ihren Berufsalltag.

Zielgruppe: Lehrende, Führungskräfte und alle Interessierte

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: halbtägig oder eintägig



Könnte ich noch einmal zur Universität gehen, würde ich mich auf zwei Ziele konzentrieren: **Das Schreiben und die Rede vor Publikum.**

Es gibt nichts Wichtigeres im Leben als die Fähigkeit, effizient zu kommunizieren. (Gerald Ford)

5. Begeistern, berühren, beeindrucken ...

So wird Ihr Auftritt (auch digital) ein Erfolg!

Was ist bei (digitalen) Vorträgen und Präsentationen zu beachten? Wie gelingt Präsenz auf der Bühne und vor der Kamera? Wie erreiche ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch digital?

Dabei spielt die Redepraxis eine große Rolle – Lampenfieber, Körpersprache, Präsentationsaufbau und Präsentationstechniken genauso wie die Redeanalyse – Wie wirke ich? Kam an, was ich sagen wollte? – Beides wollen wir in diesem Seminar üben. Mit Fachwissen, Hintergründen, praktischen Übungen und Reflektionen haben Sie die Gelegenheit, Ihren persönlichen „(Online) – Präsentations- und Argumentations-Werkzeugkoffer“ zu erweitern – passend zu Ihrem individuellen Stil.

Das Seminar eignet sich für ungeübte Rednerinnen genauso wie für Profis, da es an den Themen jeder und jedes Einzelnen ansetzt.

Zielgruppe: Alle Mitarbeitenden, die präsentieren (oder auch speziell nur für Frauen)

Maximale TN-Zahl: 8 | Dauer: eintägig



Nähe ist keine Frage
der Entfernung ...
(Hermann Lahm)

6. Führen auf Distanz

Wie Sie Mitarbeitende - auch im Homeoffice – zum Blühen bringen

Wenn die Mitarbeitenden zu Hause arbeiten, muss sich Führung verändern. Was genau ist anders bei Führung auf Distanz als bei traditioneller Führung vor Ort? Welches Knowhow braucht es dafür und welchen Gewinn bringt die Situation für beide Seiten? Welche technischen Möglichkeiten in den jeweiligen Situationen bieten sich an? Welche Erfolgsfaktoren für Führung auf Distanz gibt es? Diese und andere Fragen werden wir in diesem Seminar in den Blick nehmen. Es wird auch um Vertrauen gehen, um Kommunikation und Anerkennung auf Distanz, um sinnvolle Rituale, Regeln und klare Arbeitsaufträge, die auch im Homeoffice funktionieren. Zudem um Motivation, die verschiedenen Teamtypen und wie Sie als Führungskraft den Zusammenhalt im Team, trotz der Entfernung, fördern können.

Dieses Online-Seminar bietet zusätzlich die Chance, digitale Kompetenzen weiter auszubauen. Nicht zuletzt bleibt selbstverständlich auch Zeit für Ihre Fragen und Themen aus der Praxis.

Zielgruppe: Führungskräfte

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: halbtägig oder eintägig



Talent gewinnt Spiele,
aber Teamwork und Intelligenz
gewinnen Meisterschaften.
(Michael Jordan)

7. Teamarbeit: Allein bin ich stark – gemeinsam sind wir stärker!

Die Verbindung zu halten und ein schlagkräftiges Team zu sein, das auch in herausfordernden Zeiten gut zusammen agiert – wie geht das? Teamarbeit und Kommunikation sind eine entscheidende Basis für gute Zusammenarbeit, das zeigt die Forschung immer wieder - aktuell braucht es dafür neue Formate. In diesem Seminar wird es darum gehen, was für Teams hilfreich ist, um weiter gut im Kontakt zu sein. Und es geht auch darum, was wichtig ist, wenn Kommunikation vor allem schriftlich stattfindet und welche Regeln hilfreich sind. Wie können Konflikte auf Distanz gemeistert werden? Was braucht es, damit niemand „verloren“ geht oder unsichtbar wird? Welche Bedeutung hat dabei Empathie und eine gute Anerkennungskultur?

Neben Hintergrundinformationen gewinnen Sie in diesem Workshop theoretisches und praktisches Rüstzeug für eine gelingende Kommunikation, die ihre Teamarbeit, egal ob in Präsenz oder auf Distanz, positiv bereichert und verändert.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: halbtägig oder eintägig



Gemeinsam sind wir stärker!

8. Frauensolidarität - Zusammen mehr erreichen

Frauen haben noch immer mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen im Vergleich zu Männern. Sei es häusliche Gewalt, Missbrauch, den Gender Pay Gap, die Mehrbelastung durch Mental Load oder das Risiko der Altersarmut. Hier stellt sich die Frage: Können wir Frauen uns gegenseitig noch stärker unterstützen und fördern? Tatsächlich engagieren sich bereits viele Frauen für Frauen in Vereinen, Initiativen und Netzwerken, privat und beruflich. Und gleichzeitig gibt es den sehr weit verbreiteten Mythos von „Lateral Violence“ und „Zickenkrieg“. Ist da etwas dran? Und wenn ja, ist das ein bewusster, absichtlicher Akt oder ist es eher ein erlerntes Verhalten, das unbewusst ist? Lernen Männer anders mit Konflikten und miteinander umzugehen? Was zeigt die Forschung?

Erwarten Sie interessante Hintergründe, spannende Forschungsergebnisse und alltagsnahe Beispiele, um mehr über das Thema Frauensolidarität zu erfahren und dafür sensibilisiert zu werden. Gemeinsam können wir dazu beitragen, die Wahrnehmung von Frauen in unserer Gesellschaft positiv zu verändern. Daher werden wir auch in den Blick nehmen, wie wir unsere Kräfte besser bündeln können und welchen Beitrag jede einzelne von uns leisten kann, um „Seite an Seite“ den Herausforderungen des Alltags zu begegnen. Denn eins steht fest: Gemeinsam sind wir stärker!

Zielgruppe: Frauen

Dauer: Vortrag / Workshop (1 - 3 h)



Wer zu nah kommt,
geht zu weit.

9. Die Würde des Menschen ist unantastbar

Sexuelle Belästigung, Mobbing und Diskriminierung an Hochschulen und in Unternehmen

Sexuelle Belästigung, Mobbing, Diskriminierung, Verletzung der persönlichen Integrität – was genau ist darunter zu verstehen und wo beginnt es?

In diesem Workshop wird es darum gehen, welche Warnsignale es gibt und wie sie erkannt werden können, welche Ursachen Grenzverletzungen häufig haben und welche Folgen sie nach sich ziehen.

Was ist zu tun, wenn „es passiert“ ist? Gibt es Grauzonen oder sind die roten Linien klar definiert? Wie sieht Prävention bei dieser Thematik aus und was ist bei Interventionen und in der Kommunikation insgesamt aus psychologischer Sicht zu beachten? Wie können Führungskräfte und Kolleginnen und Kollegen Verantwortung übernehmen, um vor sexueller Belästigung, Mobbing und Diskriminierung am Arbeitsplatz zu schützen?

Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte, Personalabteilung ...

Maximale TN-Zahl: 10 (Vortrag - mehr TN möglich) | Dauer: Vortrag (90') oder halbtägig



„So, jetzt aber!“
Aus der Reihe: Sätze, die ich ca.
50x zu mir selbst sage, wenn ich
im Homeoffice bin 😊.

10. Wenn die Arbeit immer da ist ...

Von Herausforderungen, Balance & Selbstorganisation im Homeoffice

Die Arbeit zuhause zu erledigen stellt uns vor neue Fragen und Herausforderungen. Wie kann ich den Tag gut organisieren und strukturieren? Was brauche ich, um zielgerichtet und produktiv auch im Homeoffice meine Aufgaben zu erledigen? Was ist wichtig in Bezug auf Anfang und Ende, Rhythmus, Kleidung, Büroumgebung, Gesundheit und Kommunikation mit der Außenwelt? Was für ein Homeoffice-Typ bin ich? Aber auch: Was würde den Tag im Homeoffice angenehm machen?

Leitfragen:

- ⇒ Wie Sorge ich gut für mich im Homeoffice?
- ⇒ Wie organisiere ich sinnvoll meinen Tag?
- ⇒ Leggings und T-Shirt oder Anzug und Kostüm? Ist das wichtig?
- ⇒ Braucht es Regeln oder feiere ich die Flexibilität?
- ⇒ Wie bleibe ich motiviert und fit?
- ⇒ Wir bleiben in Verbindung – wie gelingt das?

Selbstverständlich gibt es auch Raum für Ihre ganz individuellen Fragen, Themen und Herausforderungen, die Sie im Homeoffice beschäftigen.

Zielgruppe: Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Homeoffice

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: halbtägig oder eintägig



Das Leben ist manchmal auch nicht unbedingt eine Party, aber da ich nun mal eingeladen bin, werde ich auch tanzen!
*(Verfasser*in unbekannt)*

11. Mehr Abenteuer und Leidenschaft, anstatt nur Anforderungen & Pflicht ...

Dem Stress mit Lebenslust & Achtsamkeit begegnen

Wie gelingt es bei all den Anforderungen und Herausforderungen bei Kräften zu bleiben, das Leben zu genießen und Auszeiten zu schaffen – darum wird es in diesem Seminar gehen. Wir schauen genau hin, um herauszufinden: „Was ist Ihnen wirklich wichtig? Was motiviert Sie? Wofür „stehen“ Sie? Was bringt Ihre Augen zum Leuchten? Welche Kraftquellen haben Sie und auf welche Ressourcen können Sie zurückgreifen?“

Daraus werden wir Ideen und Inspirationen sammeln für Schönes und Stunden der Lebensfreude. Wenn es Ihnen gut geht, läuft auch die Arbeit viel leichter von der Hand. Darum ist es wichtig, das eigene Glück immer wieder in den Blick zu nehmen. Die Glücksforschung und die positive Psychologie geben uns dazu viele hilfreiche und alltagstaugliche Informationen.

Mit Impulsen, Reflektionen, Übungen und Diskussionen bekommen Sie Inspirationen für ein selbstbestimmtes und „spannendes“ Leben mit vielen Glücksmomenten und neuer Lebenslust.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: halbtägig oder eintägig



12. Von Resilienz, positiver Psychologie und viel Himmelblau im Alltagsgrau

In einer Zeit, in der uns schlechte Nachrichten und Sorgen zu überrollen drohen, ist es umso wichtiger, ein Gegengewicht zu finden. Wie geht ein gelingendes Leben? Und wie sieht das für mich ganz individuell aus? Welche Modelle und Forschungsergebnisse bietet die positive Psychologie zu dieser Frage? Beispielsweise, dass Beziehungen „spielentscheidend“ sind, ist wissenschaftlich deutlich bewiesen. Was braucht es für tragfähige, wohltuende und gute Beziehungen? Mit diesen Fragen werden wir uns unter anderem in diesem Workshop beschäftigen.

Die Theorie ist meistens klar, wie eine gute Work-Life-Balance aussehen sollte, aber der Alltag fordert dann doch wieder alle Energie, so dass die ‚Moments of Happiness‘ noch warten müssen. Das Ziel dieses Workshops ist es, Raum zu schaffen für wissenschaftliche Erkenntnisse zu einem gelingenden Leben, für Austausch und auch für Reflektionen. Erweitern Sie Ihren ganz individuellen Lebenslustkoffer mit Resilienz und vielen Inspirationen aus der positiven Psychologie für mehr „Himmelblau im Alltagsgrau“.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: eintägig



Werte kann man nicht lehren,
sondern nur vorleben.
(Victor Frankl)

13. Ausbildung beginnt bei mir

Seminar für Ausbilderinnen und Ausbilder

In diesem Workshop geht es um Sie als Ausbilderin bzw. Ausbilder. Es geht darum, sich selbst noch besser kennen zu lernen und dadurch mehr Handlungsoptionen zu gewinnen. Fragen werden zum Beispiel sein: Was motivierte Sie, diese Ausbildungs-Aufgabe zu übernehmen? Welche „Antreiber“ und Bedürfnisse beeinflussen Ihr Verhalten? Welcher Ausbildungs-Typ sind Sie? Welche Ziele haben Sie für sich selbst und für Ihre Auszubildenden? Wo sind Ihre Grenzen und auf welche Ressourcen können Sie zurückgreifen?

Welche Herausforderungen beschäftigen Sie? Was war und ist schwierig in der Ausbildung? Ziele dieses Semintages sind ein wachsendes Verständnis für sich selbst, aber auch einen Austausch zu den aktuellen Herausforderungen, für die wir gemeinsam Lösungen finden. Dieses Seminar soll Sie als Ausbildende bzw. Ausbildender stärken und Ihren Methodenkoffer als Führungskraft erweitern.

Zielgruppe: Ausbilderinnen und Ausbilder

Maximale TN-Zahl: 10 | Dauer: eintägig oder halbtägig