



BERATUNGS- UND
TRAININGSINSTITUT
MÜNSTER

KOMPETENZKATALOG 2026



Beratungs- und Trainingsinstitut Münster
Twenhövenweg 13b
48167 Münster
02506 7082001
info@beratung-training-muenster.de
www.beratung-training-muenster.de

Unser Inhaltsverzeichnis

Warum heißt das denn jetzt Kompetenzkatalog?.....	3
Was bieten wir Ihnen?	3
Für Fach- und Führungskräfte:	5
Weil wir es Wert sind! Wertschätzung in Teams und Organisationen gezielt herstellen und fördern.....	5
Führungskräfte-Fortbildung für Organisationen im Wandel.....	6
Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung (BIP) der Ruhr Uni Bochum (RUB)	7
Unser Ablauf der Führungsreihe - Detailbeschreibung:	7
Diversity Management – die Vielfalt in der Ausbildung fördern und Vielfalt leben	10
Speziell für Führungskräfte: Business Coaching.....	10
Training emotionaler Kompetenzen (EmoTrain) - Lachst du noch oder schreist du schon?..	12
Hybrid-Seminar zur Vorbereitung auf die Ausbildereignung nach AEVO	13
Von Ausbildern für Ausbilder empfohlen: Lehrjahre sind keine Herrenjahre? Jetzt vielleicht doch? Seminarreihe für Ausbilder*innen	14
Abgrenzen und effektiver arbeiten: Charmant NEIN Sagen.....	16
Gesund bleiben und die psychische Gefährdung am Arbeitsplatz vermeiden!.....	17
Resilienz – Krisen besser meistern und die Selbstwirksamkeit fördern.....	17
Workshopangebot Gesundheitsmanagement - Emotionales Essen verstehen – mit mehr Klarheit, Selbstfürsorge und alltagstauglichen Strategien	18
Über das Beratungs- und Trainingsinstitut Münster	19

Warum heißt das denn jetzt Kompetenzkatalog?

Kompetenzen sind der Schlüssel zu Entwicklung, Wirksamkeit und erfolgreicher Zusammenarbeit. Genau deshalb ist aus unserem bisherigen Trainingskatalog der Kompetenzkatalog geworden: Er zeigt, wie Sie und Ihre Mitarbeitenden vorhandene Stärken gezielt ausbauen und neue Fähigkeiten praxisnah entwickeln können.

Denn wer Kompetenzen stärkt, wächst persönlich und beruflich: Aufgaben werden souveräner gemeistert, Zusammenarbeit gelingt leichter und Zufriedenheit sowie Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz steigen spürbar.

Unsere Angebote werden individuell auf Ihre Ziele, Ihre Teilnehmenden und Ihr berufliches Umfeld abgestimmt. In einer wertschätzenden Lernatmosphäre begleiten erfahrene Trainerinnen und Trainer den Entwicklungsprozess mit klarer Struktur, praxisnahen Methoden und Raum für persönliche Fragen. Sie bringen Interesse, Engagement und Motivation mit – wir schaffen den Rahmen, in dem nachhaltige Kompetenzentwicklung möglich wird.

Was bieten wir Ihnen?

Seminarinhalte und Ablauf

Unsere Seminare sind konsequent auf die Menschen ausgerichtet, die daran teilnehmen – und auf das berufliche Umfeld, in dem sie ihre neuen Kompetenzen anwenden. Deshalb gestalten wir jedes Training teilnehmendenorientiert, praxisnah und zielgerichtet. Individuelle Fragen und konkrete Situationen aus dem Arbeitsalltag werden aktiv aufgegriffen, damit die Teilnehmenden optimal in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung unterstützt werden.

Methodik:

Kurze fachliche Impulse schaffen die Grundlage – die eigentliche Wirkung entsteht durch aktives Erleben, Ausprobieren und Reflektieren. Die Teilnehmenden übertragen Inhalte direkt auf realistische Alltagssituationen und entwickeln so Lösungen, die im Berufsalltag sofort nutzbar sind. Gruppenarbeiten, moderierte Diskussionen, erlebnisaktivierende Übungen, praktische Tipps und individuelle Beratung sorgen für ein lebendiges Lernerlebnis mit nachhaltigem Mehrwert.

Trainingsdauer und Trainingsort:

Ein Seminartag beginnt in der Regel um 09:00 Uhr und endet um 17:00 Uhr. Der Präsenz-Seminarort wird vom Auftraggeber bereitgestellt. Auf Wunsch stimmen wir Trainingszeiten und Trainingsort individuell auf Ihre organisatorischen Anforderungen ab.

Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist für uns Teil professioneller Weiterbildung. Wir reduzieren Druckmaterialien bewusst und stellen allen Teilnehmenden ein hochwertiges digitales Teilnehmendenskript zur Verfügung. Auch bei der Anreise achten wir –

soweit möglich – auf umweltschonende Lösungen wie öffentliche Verkehrsmittel, Fahrrad oder E-Auto.

Für Fach- und Führungskräfte:

Weil wir es Wert sind! Wertschätzung in Teams und Organisationen gezielt herstellen und fördern

Workshop für Führungskräfte und Ausbilder	
Ziel	Wertschätzung ist ein zentraler Erfolgsfaktor für gesunde, leistungsfähige und motivierte Teams. Gleichzeitig erleben viele Beschäftigte im Arbeitsalltag Situationen, die als abwertend, respektlos oder demotivierend empfunden werden – manchmal offen sichtbar, manchmal subtil. In diesem Workshop sensibilisieren wir Führungskräfte und Ausbilder für die Wirkung von Wertschätzung und Abwertung in Organisationen. Die Teilnehmenden erkennen, wie wertschätzende Führung konkret gelingt, wie ein respektvoller Umgang im Team gefördert wird und welche Rahmenbedingungen eine positive Zusammenarbeit stärken. So entsteht ein wirksamer Beitrag zu mehr Mitarbeitergesundheit, Arbeitszufriedenheit und Leistungsfähigkeit.
Teilnehmerkreis	Teamleiter, Gruppenleiter, Geschäftsführer und Vorstandsmitglieder
Inhalte	• Standortbestimmung: Wie wird Wertschätzung aktuell im Team und in der Organisation erlebt? • Auswertung der Teilnehmendenperspektiven und Ableitung konkreter Handlungsfelder. • Einordnung zentraler Grundlagen aus SOS-Theorie, Respektforschung und Fairnesstheorie. • Analyse von Rahmenbedingungen, die Wertschätzung fördern – von Arbeitsbedingungen über soziale Interaktion bis zu organisationalen Strukturen und Aufgaben. • Entwicklung praxisnaher Leitlinien für wertschätzende Führung und respektvolle Zusammenarbeit. • Erkennen von Situationen, in denen Abwertung entsteht, und Erarbeiten wirksamer Gegenmaßnahmen. • Arbeit an konkreten Fallbeispielen aus dem Alltag der Teilnehmenden sowie aus Unternehmens- und Verwaltungspraxis.
Dauer	2 Tage

Führungskräfte-Fortbildung für Organisationen im Wandel

Diese Führungskräfte-Fortbildungsreihe unterstützt Sie, Ihre Teamleiter und Abteilungsleiter dabei, Veränderungsprozesse klar, wirksam und mit Blick auf die Menschen in Ihrer Organisation zu gestalten. Die Teilnehmenden lernen, strukturelle, organisatorische und kommunikative Veränderungen souverän zu begleiten, Orientierung zu geben und Teams auch in anspruchsvollen Phasen handlungsfähig zu halten. Gerade wenn Anforderungen steigen und Wege noch nicht vollständig festgelegt sind, braucht Führung klare Botschaften, Sicherheit im Auftreten und praxistaugliche Methoden. Genau hier setzt die Fortbildung an: Sie stärkt Führungskräfte darin, Wandel verständlich zu kommunizieren, Mitarbeitende mitzunehmen und Veränderung aktiv zu steuern.

Ihr strukturierter Weg zu wirksamer Führung im Wandel:

Trainingsmodul 1

Kick Off Meeting und Modul **Führen in Zeiten der Veränderung**

Persönlichkeitstest:

- Durchführung BIP Test
- Auswertungsgespräche zum BIP Testergebnis

Trainingsmodul 2

Grundlagen der Führung

Trainingsmodul 3:

Grundlagen der Kommunikation

Trainingsmodul 4:

Teamentwicklung

Trainingsmodul 5:

Führen aus Distanz

Trainingsmodul 6:

Change Management und Zeit- und Selbstmanagement - agile Steuerung des Arbeitsalltags

Bochumer Inventar zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung (BIP) der Ruhr Uni Bochum (RUB)

Zum Start der Führungsfortbildung empfehlen wir den Einsatz des Bochumer Inventars zur berufsbezogenen Persönlichkeitsbeschreibung (BIP) der Ruhr-Universität Bochum. Das Verfahren unterstützt Führungskräfte dabei, ihre berufsbezogenen Persönlichkeitsmerkmale besser einzuordnen und mit den Anforderungen ihrer Führungsrolle in Verbindung zu bringen.

Das BIP ist ein wissenschaftlich fundiertes Selbstbeschreibungsinventar. Es erfasst berufsbezogene Persönlichkeitseigenschaften, die im Arbeits- und Führungskontext relevant sind. Neben fachlichen Qualifikationen rücken dabei auch überfachliche Kompetenzen in den Blick, zum Beispiel Arbeitsverhalten, soziale Kompetenzen und persönliche Stabilität.

In der Forschungsversion erfasst das BIP 17 berufsbezogene Persönlichkeitsaspekte, die vier Bereichen zugeordnet werden. Wichtig ist: Es geht nicht darum, dass alle Eigenschaften möglichst stark ausgeprägt sein müssen. Entscheidend ist vielmehr, welche Merkmale für die jeweilige Rolle, Aufgabe und Führungssituation besonders bedeutsam sind.

Quelle: <https://www.testentwicklung.de/testverfahren/bip-si.html>

Wir binden das BIP in die Führungsreihe ein, um von Beginn an gezielt an der eigenen Führungsrolle zu arbeiten. Die Ergebnisse dienen den Teilnehmenden als persönliche Orientierung für die Workshops und Coachings. So können sie ihre Stärken, Entwicklungsfelder und Verhaltensmuster bewusster reflektieren und konkrete Impulse für ihren Führungsalltag ableiten.

Unser Ablauf der Führungsreihe - Detailbeschreibung:

Trainingsmodul 1 Kick Off Meeting Führungs- verständnis und Haltung	Die Führungsreihe startet mit einem gemeinsamen Kick-off. Die Teilnehmenden lernen sich kennen, erhalten einen klaren Überblick über Ablauf, Ziele und Inhalte der Fortbildung und werden in den Einsatz des BIP sowie die begleitenden Coachingformate eingeführt. Gleichzeitig setzen wir den ersten inhaltlichen Impuls: Was bedeutet gute Führung heute, welche Haltung braucht es im Wandel und wie kann ein gemeinsames Führungsverständnis entstehen? • Impulse zu Führungsverständnis, Personalführung und Haltung • Reflexion der eigenen Führungsrolle und der Erwartungen an Führung Ziel: Ein gemeinsames Verständnis von Führung schaffen, Orientierung für die Fortbildung geben und die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden von Beginn an aktivieren.
Führen in Zeiten der Veränderung	In diesem Modul geht es darum, Führung in Veränderungsprozessen bewusst und wirksam zu gestalten. Die Teilnehmenden klären, was moderne Personalführung ausmacht, wie sich Leadership und

	Management unterscheiden und welche Führungsgrundsätze als gemeinsame Orientierung dienen können. • Woran wollen wir uns orientieren? Welches Leitbild und welche Führungsgrundsätze dienen uns als gemeinsame Grundlage für das Führungshandeln? • Führung in Organisationen mit unterschiedlichen Rollen, Erwartungen und Interessen • Umgang mit Arbeitsverdichtung und Komplexität • Kommunikation von Veränderungen • Motivieren und Führen Ziel: Führungskräfte für die besonderen Anforderungen von Veränderungsprozessen sensibilisieren und ihre Handlungssicherheit im Führungsalltag stärken.
Durchführung BIP Test	Damit die Entwicklung der Führungskräfte gezielt und individuell erfolgen kann, absolvieren die Teilnehmenden den BIP-Test digital. Die Ergebnisse werden anschließend in persönlichen Auswertungsgesprächen mit den Coaches besprochen. So entsteht eine fundierte Grundlage für die weitere Entwicklung: Stärken, Entwicklungsfelder und konkrete Lernziele werden sichtbar und dienen in den Trainingsmodulen sowie in den Coachings als persönlicher Kompass.
Trainingsmodul 2 Grundlagen der Führung	Im Modul „Grundlagen der Führung“ entwickeln die Teilnehmenden ein klares Verständnis ihrer Führungsrolle. Sie reflektieren, welche Eigenschaften, Haltungen und Verhaltensweisen wirksame Führung ausmachen, und übertragen diese Erkenntnisse auf ihre eigene Praxis. Dabei arbeiten wir mit konkreten Führungstechniken, einem gemeinsamen Führungsleitbild sowie den Grundlagen einer fach- und beziehungsorientierten Zusammenarbeit. Das Erfahrungswissen der Teilnehmenden wird aktiv einbezogen und für die Gruppe nutzbar gemacht. Ziel: Die Führungskräfte nehmen einen praxistauglichen Werkzeugkoffer für ihren Führungsalltag mit und können ihn direkt in ihren Teams einsetzen.
Trainingsmodul 3: Grundlagen der Kommunikation	In diesem Modul stärken die Teilnehmenden ihre professionelle Führungskommunikation. Sie lernen, Gespräche klarer zu strukturieren, verbale und nonverbale Signale bewusster wahrzunehmen und schwierige Gesprächssituationen sicherer zu führen. Dazu arbeiten wir mit bewährten Kommunikationsmodellen, unter anderem von Friedemann Schulz von Thun und Paul Watzlawick, sowie mit Methoden wie aktivem Zuhören, Perspektivwechsel und Rollenklärung. Praxisnahe Übungen und

	Rollenspiele sorgen dafür, dass die Inhalte unmittelbar erprobt und in den Führungsalltag übertragen werden können. Ziel: Die Führungskräfte kommunizieren klarer, verbindlicher und wirksamer und verfügen über konkrete Methoden für Gespräche mit Mitarbeitenden und Teams.
Trainingsmodul 4: Teamentwicklung	Dieses Modul zeigt, wie Teams sich entwickeln und wie Führungskräfte diesen Prozess aktiv unterstützen können. Die Teilnehmenden lernen Modelle und Werkzeuge der Teamentwicklung kennen und wenden sie auf ihre eigene Führungspraxis an. Im Mittelpunkt stehen Teamrollen, Teamnormen, Zusammenarbeit, Arbeitspräferenzen, Entscheidungsprozesse und der Umgang mit herausfordernden Situationen. Darüber hinaus geht es darum, Teammeetings wirksam zu gestalten, Aufgaben klar zu steuern und die Zusammenarbeit nachhaltig zu verbessern. Ziel: Die Führungskräfte erkennen Entwicklungsphasen und Dynamiken ihrer Teams und können diese gezielt, stärkend und lösungsorientiert begleiten.
Trainingsmodul 5: Zeit- und Selbstmanagement - agile Steuerung des Arbeitsalltags	Dieses Modul verbindet Zeit- und Selbstmanagement sowie agile Methoden für den Führungsalltag. Die Teilnehmenden entwickeln ein klares Verständnis für die Dynamiken von Veränderungsprozessen und schärfen ihre Rolle als Orientierung gebende Führungskräfte. Sie lernen, mit Widerstand und Emotionen konstruktiv umzugehen, Sinn zu vermitteln und Veränderungen Schritt für Schritt in die Praxis zu bringen. Ergänzend erarbeiten wir praxistaugliche Ansätze für Priorisierung, Selbstorganisation, Zielklarheit und agile Steuerung. Ziel: Die Führungskräfte verstehen Veränderung als gestaltbaren, iterativen Prozess und gewinnen konkrete Werkzeuge, um ihren Arbeitsalltag und ihre Teams wirksam zu steuern.
Coaching und Videoanalysen	Die individuelle Begleitung sorgt dafür, dass die Inhalte der Führungsreihe nachhaltig wirken. Nach dem Persönlichkeitstest finden persönliche Auswertungsgespräche statt, in denen die Teilnehmenden ihre Entwicklungsziele ableiten. Diese Ziele werden in einer Zielmatrix festgehalten und mit den Themen der Trainingsmodule verknüpft. Nach dem dritten Modul unterstützen weitere Coachingtermine den Transfer in die Praxis. Optional eingesetzte Videoanalysen ermöglichen eine konkrete Reflexion von Kommunikations- und Führungsverhalten und liefern wertvolles Feedback für die persönliche Weiterentwicklung.

Diversity Management – die Vielfalt in der Ausbildung fördern und Vielfalt leben

Ziel	Diversity Management ist ein wichtiges Zukunftsthema für Ausbildung, Unternehmen und Verwaltung. Auszubildende bringen heute vielfältige Erfahrungen, Hintergründe und Lebensrealitäten mit – und genau darin liegt eine große Chance. In diesem Seminar lernen Ausbilderinnen, Ausbilder und Mitarbeitende, Vielfalt bewusst wahrzunehmen, wertzuschätzen und als Erfolgsfaktor für eine moderne Ausbildungskultur zu nutzen. Ziel ist ein Ausbildungsumfeld, in dem Vorurteile abgebaut, gegenseitiges Verständnis gestärkt und alle Auszubildenden unabhängig von persönlichen Merkmalen respektvoll begleitet werden. So entsteht eine offene, faire und leistungsfördernde Ausbildungskultur.
Teilnehmerkreis	Alle Ausbilder*innen und Mitarbeitenden, die ihre kulturelle Vielfalt im täglichen Arbeitsleben verbessern möchten.
Inhalte	• Diversity Management verständlich einordnen: Bedeutung, Chancen und Nutzen für eine moderne Ausbildung. • Interkulturelle Kompetenz und interkulturelle Öffnung in der Ausbildungspraxis stärken. • Reflexion der eigenen Rolle als Ausbilderin oder Ausbilder: Standort, Prägungen, Identitäten und innere Bilder. • Analyse des Ausbildungsteams: gemeinsame Haltung, Zusammenarbeit und Entwicklungspotenziale. • Sensibilisierung für Vorurteile, Stereotype und unbewusste Denkmuster. • Gestaltung eines vielfältigkeitssensiblen Onboardings mit Vorbereitungs-, Orientierungs- und Integrationsphasen. • Förderung von kulturellem Dialog, gegenseitigem Verständnis und wertschätzender Kommunikation. • Entwicklung von Tandem-Formaten, die Vielfalt als Lern- und Entwicklungschance nutzen. • Erarbeitung eines konkreten Handlungsplans für eine offene, faire und wertschätzende Ausbildungskultur. • Einbindung kultureller Ereignisse und Lebensrealitäten der Auszubildenden in den Ausbildungsalltag.
Dauer	2 Tage
Methodik	Wir erarbeiten mit den Ausbilder*innen an ihrer kulturellen Vielfalt, indem wir durch intensive Gruppenarbeiten neue Perspektiven auf vielfältige kulturelle Eigenschaften erzeugen.

Speziell für Führungskräfte: Business Coaching

Business-Coaching für Führungskräfte - Meine Führungskompetenzen stärken und erfolgreicher handeln!

Ziel	Business Coaching unterstützt Führungskräfte dabei, Herausforderungen souverän zu meistern, die eigene Rolle zu reflektieren und persönliche Handlungskompetenz gezielt weiterzuentwickeln. Es ist mehr als reine Problemlösung: Coaching eröffnet neue Perspektiven, stärkt die Führungspersönlichkeit und hilft, berufliche Ziele klarer und wirksamer zu verfolgen. In einem strukturierten Prozess arbeiten wir mit der COAST-Methode an individuellen Fragestellungen, konkreten Lösungswegen und nachhaltigen Entwicklungsschritten. So gewinnen Führungskräfte mehr Klarheit, Sicherheit und Wirksamkeit in ihrem beruflichen Handeln.
Teilnehmerkreis	Young Professionals und Führungskräfte in allen Berufssituationen
Inhalte	Die eigene Führungspersönlichkeit stärken und wirksam weiterentwickeln. • Individuelle Standortbestimmung zur aktuellen beruflichen Situation. • Reflexion persönlicher Herausforderungen, Rollenanforderungen und Entwicklungsthemen. • Erkennen persönlicher Stärken, Potenziale und Ressourcen. • Gezielte Stärkung von Führungskompetenzen, Selbstführung und Entscheidungsfähigkeit. • Entwicklung klarer Perspektiven für Karriere, Verantwortung und berufliche Ziele. • Klärung von Beziehungs-, Kommunikations- und Konfliktthemen. • Professionelles Führen in agilen, dynamischen und komplexen Arbeitswelten.
Methodik	Wir begleiten Sie nach einem ersten kostenlosen Kennenlernen und unterstützen Sie in einem strukturierten Prozess, Ihre Ziele zu formulieren und umzusetzen. Wir bieten Ihnen durch viele verschiedene Methodiken eine kompetente Unterstützung in Ihrem Entwicklungsprozess an. Wir sind professionell ausgebildete Coaches und garantieren Ihnen unsere absolute Verschwiegenheit.

Training emotionaler Kompetenzen (EmoTrain) - Lachst du noch oder schreist du schon?

EmoTrain – das Gruppentraining für die richtige Emotionsregulation (Auch als Coaching buchbar!)	
Ziel	In diesem an der Otto-Friedrich-Universität Bamberg entwickelten und validierten Training stärken die Teilnehmenden zentrale emotionale Kompetenzen für den Berufsalltag. Sie lernen, eigene Emotionen bewusster wahrzunehmen, besser zu regulieren und auch emotionale Reaktionen anderer angemessen einzuordnen. Gerade in anspruchsvollen Arbeitssituationen entscheidet der professionelle Umgang mit Emotionen oft darüber, ob Kommunikation gelingt, Konflikte entschärft werden und Menschen handlungsfähig bleiben. EmoTrain vermittelt dafür praxisnahe Strategien, die im Arbeitsalltag sofort anwendbar sind – für mehr Gelassenheit, Klarheit und konstruktive Zusammenarbeit.
Teilnehmerkreis	Mitarbeitende denen manchmal das Lachen vergeht.
Inhalte	• Modul 1: Emotionen verstehen – Grundlagen zu Emotionen, emotionaler Intelligenz und emotionaler Kompetenz. • Modul 2: Emotionen bei anderen wahrnehmen – Basisemotionen erkennen und Reaktionen besser einordnen. • Modul 3: Eigene Emotionen bewusst wahrnehmen – Selbstreflexion stärken und mit dem Emotionsdetektiv arbeiten. • Modul 4: Eigene Emotionen regulieren – das Modell der Emotionsregulation verstehen und Strategien wie Achtsamkeit und kognitive Neubewertung anwenden. • Modul 5: Emotionen anderer regulieren – den Zusammenhang zwischen Emotionsregulation und Kommunikation verstehen und praktisch nutzen. • Modul 6: Nachhaltigkeit sichern – Tandemcoaching aufbauen und Follow-up-Aufgaben für die Blended-Learning-Phase entwickeln.
Dauer	2 Tage
Methodik	Nach dem Leitfaden des Trainings zur emotionalen Kompetenz des Zentrums für Angewandte Personalpsychologie der Otto-Friedrich-Universität Bamberg erleben die Teilnehmenden in diesem zweitägigen Seminar durch viele Praxisübungen wie Emotionsregulation wirkungsvoll gelingen kann.

Hybrid-Seminar zur Vorbereitung auf die Ausbildereignung nach AEVO

Ausbildereignung schnell und einfach erlangen durch unser Hybrid-Vorbereitungsseminar!	
Ziel	Wer ausbilden möchte, braucht neben persönlicher und fachlicher Eignung auch fundierte arbeitspädagogische Kenntnisse und Handlungskompetenzen. Dieses Hybrid-Seminar bereitet angehende Ausbilderinnen und Ausbilder gezielt auf die schriftliche und praktische Prüfung nach der Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO) vor. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Rollen-, Methoden- und Handlungskompetenzen, die für eine professionelle, moderne und erfolgreiche Ausbildung erforderlich sind. Gerade angesichts des Fachkräftemangels stärken Unternehmen mit qualifizierten Ausbilderinnen und Ausbildern ihre Ausbildungsqualität und sichern langfristig ihren Nachwuchs.
Teilnehmerkreis	Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im Unternehmen die Funktion des Ausbilders/der Ausbilderin übernehmen sollen.
Inhalte	• Seminarmodul 1: Einstieg in das virtuelle Klassenzimmer, Prüfung der Ausbildungsvoraussetzungen und professionelle Ausbildungsplanung. • Seminarmodul 2: Ausbildung vorbereiten und den Auswahl- sowie Einstellungsprozess von Auszubildenden sicher begleiten. • Seminarmodul 3: Ausbildung praxisnah durchführen, Lernprozesse gestalten und Ausbildungsabschnitte erfolgreich abschließen. • Seminarmodul 4: Gezielte Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit Unterweisung, Präsentation und prüfungsnahen Übungen.
Dauer	Die vier Module teilen sich jeweils auf zwei ganztägige und vier halbtägige Trainingsmodule auf. Die gesamte Dauer des Seminars beträgt 40 Unterrichtsstunden. Modul 1 und 4 werden analog im Tagungshotel durchgeführt und Modul 3 und 4 digital in halbtägigen Veranstaltungen, die jeweils gegen 13 Uhr starten.
Trainer und Methodik	In diesem Seminar werden praxiserfahrene, hochqualifizierte Dozentinnen und Dozenten eingesetzt. Dabei kommt eine Kombination aus Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, selbstgesteuertem Lernen, gemeinsame Erarbeitung einer Unterweisungseinheit bzw. einer Präsentation und zusätzlichen eigenen Übungseinheiten zum Tragen.

Von Ausbildern für Ausbilder empfohlen: Lehrjahre sind keine Herrenjahre? Jetzt vielleicht doch? Seminarreihe für Ausbilder*innen

„LEHRJAHRE SIND KEINE HERRENJAHRE? JETZT VIELLEICHT DOCH?“	
Ziel	Eine gute Ausbildung ist ein entscheidender Faktor, um Nachwuchskräfte zu gewinnen, zu entwickeln und langfristig im Unternehmen zu halten. Ausbilderinnen und Ausbilder übernehmen dabei eine Schlüsselrolle: Sie begleiten junge Menschen fachlich, persönlich und methodisch durch eine prägende Entwicklungsphase. Die Seminarreihe „Lehrjahre sind keine Herrenjahre? Jetzt vielleicht doch?“ unterstützt Ausbilderinnen und Ausbilder dabei, ihre Rolle professionell auszufüllen, moderne Lernmethoden sicher einzusetzen und Ausbildung zeitgemäß, motivierend und wirksam zu gestalten. Die sieben Bausteine können flexibel kombiniert oder unabhängig voneinander gebucht werden.
Teilnehmerkreis	Die Seminarreihe " Lehrjahre sind keine Herrenjahre? Jetzt vielleicht doch " spricht alle an, die Ihre Fähigkeiten in der Ausbildung verbessern möchten und moderne Lernmethoden in die Praxis integrieren möchten.
Inhalte	• Trainingsmodul 1: Grundlagen der Ausbildung – Rolle und Selbstverständnis als Ausbilderin oder Ausbilder, rechtliche Grundlagen im Überblick, Ausbildungsziele, Ausbildungsstart, Onboarding und Gestaltung einer erfolgreichen Ausbildungszeit. • Trainingsmodul 2: Kommunikation in der Ausbildung – professionelle Kommunikation mit Auszubildenden, Besonderheiten der Generation Z, verbale und nonverbale Signale, Transaktionsanalyse und das Vier-Seiten-Modell nach Schulz von Thun. • Trainingsmodul 3: Persönlichkeit der Ausbilderin oder des Ausbilders – Anforderungen an gute Ausbildung, Ausbilderleitbild, eigene Persönlichkeitsstruktur, Wirkung auf Auszubildende und professionelle Nähe und Distanz. • Trainingsmodul 4: Wirkungsvolle Gespräche mit Auszubildenden – strukturierte Gesprächsführung, klassische und systemische Fragetechniken, Gesprächsphasen, Umgang mit Emotionen, Feedback, Kritikgespräche und Zielvereinbarungen. • Trainingsmodul 5: Konflikte im Ausbildungsalltag – Entstehung von Konflikten, typische Konfliktursachen, professionelle Konfliktgespräche und wirksame Konfliktprävention.

- Trainingsmodul 6: Fördern und Fordern – Umgang mit leistungsstarken und leistungsschwächeren Auszubildenden, individuelle Förderung, klare Erwartungen und geeignete Strategien zur Verhaltensänderung.
- Trainingsmodul 7: Diversity in der Ausbildung – Vielfalt verstehen und gestalten, interkulturelle Kommunikation, Umgang mit Sprachbarrieren und individuellen Lebenslagen, Reflexion von Vorurteilen sowie Aufbau einer wertschätzenden und diskriminierungsfreien Ausbildungskultur.

Dauer

7 Seminartage/ Je Seminarmodul 1 Tag

Abgrenzen und effektiver arbeiten: Charmant NEIN Sagen

Nein sagen im Berufsleben – Für mehr Effizienz, Entlastung und weniger Stress“

Ziel Wer klar und wertschätzend Nein sagen kann, schützt die eigenen Ressourcen, setzt Prioritäten und arbeitet langfristig fokussierter. Dieses Training unterstützt die Teilnehmenden dabei, sich im Berufsalltag souverän abzugrenzen, ohne Beziehungen zu belasten. Durch kurze Theorieimpulse, praxisnahe Übungen und persönliche Reflexion entwickeln sie Formulierungen und Strategien, mit denen sie Anliegen professionell ablehnen, Stress reduzieren und ihre Arbeitsfähigkeit stärken.

Tagesablauf erster Seminartag

- Begrüßung und Einstieg: Vorstellung des Programms, Klärung der Ziele und Austausch zu Erwartungen sowie persönlichen Herausforderungen.
- Warum Nein sagen oft schwerfällt: Psychologische Hintergründe wie Harmoniestreben, Perfektionismus oder Angst vor Ablehnung – und die Folgen von dauerhaftem Ja-Sagen.
- Die Kunst des professionellen Nein-Sagens: Klare, wertschätzende Formulierungen entwickeln, Prioritäten sichtbar machen, Alternativen anbieten und Grenzen sicher vertreten.
- Selbstbewusst Nein sagen: Selbstwert, Abgrenzung, Umgang mit Schuldgefühlen sowie Wirkung von Körpersprache und Tonfall.
- Praxisarbeit mit individuellen Fällen: Konkrete Situationen der Teilnehmenden analysieren und passende Lösungsstrategien erarbeiten.
- Nachhaltigkeit sichern: Alltagstaugliche Übungen, Umgang mit Rückfällen und konkrete Transferimpulse.
- Abschluss und Feedback: Zentrale Erkenntnisse sichern, offene Fragen klären und persönliche Entwicklungsschwerpunkte festlegen.

Tagesablauf zweiter Seminartag

- Rückblick und Erfahrungsaustausch: Reflexion der bisherigen Erkenntnisse und Besprechung erster Praxiserfahrungen.
- Strategien vertiefen: Bewährte Techniken festigen, Stolpersteine bearbeiten und individuelle Wachstumspotenziale erkennen.
- Kommunikationstraining: Schwierige Nein-Situationen professionell gestalten, souverän auf Widerstände reagieren und manipulative Taktiken erkennen.
- Resilienz und emotionale Abgrenzung: Schuldgefühle, Stress und Rückschläge besser bewältigen und persönliche Werte als Entscheidungshilfe nutzen.
- Transfer in den Berufsalltag: Individuelle Aktionspläne entwickeln, Routinen aufbauen und Strategien an die eigene Arbeitsumgebung anpassen.
- Abschluss und Feedback: Fortschritte reflektieren, offene Fragen klären und ein persönliches Ziel für mehr Klarheit und Abgrenzung formulieren.

Gesund bleiben und die psychische Gefährdung am Arbeitsplatz vermeiden!

Resilienz – Krisen besser meistern und die Selbstwirksamkeit fördern

Resilienztraining für Fach- und Führungskräfte - WIDERSTANDSKRAFT TRAINIEREN UND GESUND BLEIBEN

Ziel und Vorgehensweise:

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, auch in stressigen, unsicheren oder herausfordernden Situationen handlungsfähig, gelassen und leistungsfähig zu bleiben. Gerade Fach- und Führungskräfte stehen häufig im Spannungsfeld von Verantwortung, Entscheidungen, hohen Anforderungen und begrenzten Ressourcen. Dieses Training stärkt die persönliche Widerstandskraft und unterstützt die Teilnehmenden dabei, Belastungen frühzeitig zu erkennen, wirksame Strategien zu entwickeln und ihre mentale Gesundheit aktiv zu fördern. Zum Einstieg arbeiten wir mit dem RKF Resilienz-Kurzfragebogen der Ruhr-Universität Bochum. Die Teilnehmenden erhalten ein fundiertes Ergebnis zu ihrer persönlichen Resilienz-Prägung und leiten daraus individuelle Entwicklungsfelder ab. Anschließend erarbeiten und trainieren wir konkrete Resilienz-Kräfte, Veränderungskompetenzen und alltagstaugliche Strategien, mit denen berufliche Herausforderungen souveräner gemeistert werden können.

RKF Resilienz Kurzfragebogen

Anhand des Resilienz Kurzfragebogens erhalten alle Teilnehmenden sofort ein differenziertes Ergebnis zu ihrer persönlichen Resilienz-Prägung.

Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte

Vorbereitung und Ablauf

Alle Teilnehmenden erhalten 14 Tage vor Trainingsbeginn den digitalen Link zum RKF-Resilienz-Kurzfragebogen. Die Online-Auswertung bildet die Grundlage für die individuelle Standortbestimmung und die gezielte Arbeit im Seminar.

- Start in den Seminartag: Begrüßung, Zielklärung und Einführung in das persönliche Resilienzprofil.
- Auswertung der Ergebnisse: Besprechung der individuellen RKF-Ergebnisse und Ableitung persönlicher Entwicklungsfelder.
- Resilienz gezielt stärken: Arbeit an den sieben Faktoren der Resilienz-Ausprägung und Übertragung auf den beruflichen Alltag.
- Emotionsregulation nutzen: Strategien für mehr innere Stabilität, Gelassenheit und Handlungsfähigkeit.
- Stressfaktoren erkennen und reduzieren: Belastungen analysieren und wirksame Maßnahmen zur Entlastung entwickeln.
- Soforthilfen für herausfordernde Situationen: Praktische Techniken zur Stabilisierung und zum Schutz der mentalen Gesundheit.

Workshopangebot Gesundheitsmanagement - Emotionales Essen verstehen – mit mehr Klarheit, Selbstfürsorge und alltagstauglichen Strategien

Workshop Gesundheitsmanagement: Emotionales Essen verstehen – mit mehr Klarheit, Selbstfürsorge und alltagstauglichen Strategien

Ausgangssituation	Viele Menschen essen nicht nur aus körperlichem Hunger, sondern auch aus Stress, Frust, Erschöpfung, Langeweile oder dem Bedürfnis nach Belohnung. Im Arbeitsalltag geschieht das häufig unbewusst und automatisiert. Der Workshop unterstützt die Teilnehmenden dabei, emotionales Essen besser zu verstehen, persönliche Auslöser zu erkennen und einen achtsameren, entspannteren Umgang mit Essen und eigenen Bedürfnissen zu entwickeln.
Ziel	Ziel ist es, Essverhalten bewusster wahrzunehmen, emotionale Auslöser zu erkennen und konkrete Strategien für einen gesunden, achtsamen und entlastenden Umgang mit Emotionen und Ernährung zu entwickeln.
Inhalte	• Emotionales Essen verstehen: körperlichen und emotionalen Hunger unterscheiden sowie Zusammenhänge von Stress, Belohnung und Essimpulsen nachvollziehen. • Eigene Essmuster erkennen: typische Auslöser wie Stress, Frust, Erschöpfung, Langeweile oder Einsamkeit reflektieren. • Gedanken, Gefühle und Essverhalten einordnen: persönliche Automatismen im Arbeitsalltag sichtbar machen. • Diätdenken und Körperbild reflektieren: verstehen, warum Verbote, Schuldgefühle und Kontrollgedanken emotionales Essen verstärken können. • Achtsames und intuitives Essen stärken: Hunger- und Sättigungssignale bewusster wahrnehmen, Genuss fördern und impulsives Essen im Alltag reduzieren.
Nutzen für Teilnehmende	Die Teilnehmenden gewinnen ein differenziertes Verständnis für emotionales Essen, stärken ihre Selbstwahrnehmung und lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um Essimpulse bewusster zu regulieren und ein entspannteres Verhältnis zu Essen und Körper zu entwickeln.
Nutzen für Unternehmen	Der Workshop unterstützt die betriebliche Gesundheitsförderung, stärkt Stresskompetenz, Selbstfürsorge und mentale Gesundheit und kann zu mehr Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit und Resilienz im Arbeitsalltag beitragen.

Über das Beratungs- und Trainingsinstitut Münster

Stärken entfalten. Wandel gestalten. Entwicklung wirksam begleiten.

Das Beratungs- und Trainingsinstitut Münster steht für fundierte Expertise, maßgeschneiderte Lösungen und nachhaltige Entwicklungsprozesse. Wir begleiten Menschen, Teams und Organisationen in Coaching, Training, Organisationsentwicklung und beruflicher Weiterbildung – praxisnah, wissenschaftlich fundiert und mit einem klaren Blick für die Anforderungen des Arbeitsalltags. Unser erfahrenes Team aus Trainerinnen, Trainern und Coaches verbindet fachliche Kompetenz mit didaktischer Stärke, Empathie und echter Freude an Entwicklung. So entstehen Lern- und Veränderungsräume, in denen neue Perspektiven wachsen, Kompetenzen gestärkt und konkrete Handlungsschritte möglich werden.

Warum Kundinnen und Kunden uns wählen:

- 📌 Individuelle Beratung: Wir hören genau hin, klären Ziele und entwickeln Lösungen, die zu Menschen, Teams und Organisationen passen.
- 📌 Erfahrene Trainerinnen, Trainer und Coaches: Unser interdisziplinäres Team bringt langjährige Berufserfahrung, hohe Professionalität und Leidenschaft für Entwicklung mit.
- 📌 Praxisnahe Formate mit Wirkung: Unsere Trainings und Coachings sind konkret, aktivierend und auf nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag ausgerichtet.
- 📌 Verlässliche Begleitung im Wandel: Ob Führung, Zusammenarbeit, Kommunikation oder Veränderungsprozesse – wir begleiten mit Klarheit, Empathie und Struktur.

Entdecken Sie, wie wirkungsvolle Entwicklung aussehen kann – mit dem Beratungs- und Trainingsinstitut Münster als kompetentem Partner auf Augenhöhe.

Eine Auswahl unserer Referenzkunden:

Landwirtschaftsverlag GmbH
Provinzial Akademie Münster
A V O - W e r k e August Beisse GmbH
Bistum Münster
Stadtwerke Münster
Kinderland gGmbH Steinfurt