



# KOMPETENZSPRUNG

Online Meetings  
souverän moderieren

Zeitmanagement im  
Home Office

Speedreading

Mitarbeiter  
digital führen

Achtsamkeit für  
Führungskräfte

Wirkungsvolles  
Auftreten und Präsentieren

Gedächtnistraining

Young Professionals:  
Ready for Next Step!

Stark in der Krise mit  
Positiver Psychologie

Schlagfertigkeit

SmartBrain: Lernen in  
Veränderungsprozessen

Gesprächskompetenz



## Online Seminare

[www.kompetenzsprung.de](http://www.kompetenzsprung.de)

PERSONAL- & FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG

## Weiterbildung im Online-Format – geht das? Wir sagen: Eindeutig ja!

**Gerade jetzt** ist es besonders wichtig, an der persönlichen Weiterentwicklung zu arbeiten, sich **neue Impulse** zu holen und sich **neue Wege** zu erschließen!

In Online-Seminaren und Online-Coachings befähigen wir Menschen im Beruf, sich und **ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln**.

Hier finden Sie eine **Auswahl an Themen**, mit denen **Fach- und Führungskräfte handlungsfähig** und fit für die Herausforderungen der **Zukunft** bleiben.

Mit viel **Erfahrung** und **Liebe** zur Weiterentwicklung unterstützen wir Sie dabei, sich auch digital weiterzubilden.

Viel Spaß beim Durchblättern! 😊



## Wie wir arbeiten...

Manche unserer Kunden befürchten, dass Online-Seminare anstrengend und langweilig sind. Das muss nicht sein.

Unsere Online-Seminare sind **abwechslungsreich**, **dynamisch** und **interaktiv**. Wir arbeiten live, u.a. mit **mehreren Kameras** und kombinieren **digitale** mit klassischen **Methoden**.

Auch Online arbeiten wir im Plenum und in Kleingruppen. Wir kombinieren **Inputs** mit **Selbstreflexion**, **Diskussionen**, **Übungen**, **Fallbeispielen** und **Best-Practice-Elementen**. Viele sind überrascht, wie **persönlich**, **vertrauensvoll** und **wirksam** der Austausch auch Online sein kann.

Durch gehirngerechte Pausengestaltung und angemessene Aktivierungsübungen halten wir Körper und Geist auch **im digitalen Raum fit und wach**.

Das Verhaltensdreieck

KOMPETENZSPRUNG

Kundenmotive

Profit €

Freude

Ansehen

Komfort

Sicherheit

Welche Beispiele fallen Ihnen ein?

Kunde möchte etwas geschenkt

Kunde möchte die Antwort so schnell wie möglich.

Bitte Antworten direkt

AnswerGarden

Welche Tipps habt ihr für den Umgang mit schwierigen Kunden?

tief durchatmen

5 Diskussionen markieren

positive gedanken

ruhig bleiben

aktives zuhören 3

offene fragen

offene körperhaltung

## Online Meetings souverän moderieren



Online Meetings stellen uns vor ganz neue Herausforderungen: Der **Beziehungsaufbau** wird erschwert, die **Aufmerksamkeitsspanne** der Teilnehmenden sinkt deutlich und die **Technik** im digitalen Raum erfordert **ganz neue Methoden**.

In unserem beispielhaft aufgebauten Webinar erhalten Sie viele praktische **Tipps & Tricks**, spannende **Denkanstöße** und **kreative Ansätze**, um Ihre Online Meetings erfolgreicher zu gestalten.

Setzen Sie Ihre **Moderationskompetenz** auch im digitalen Raum wirksam ein und führen Sie Ihre Online Meetings **zielgerichteter und effektiver** durch!

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **Kompakt-Webinar (90 Min.)**<sup>1</sup>  
Die wichtigsten Tipps für die Online Moderation
- **3 x ½-Tages Webinar**<sup>2</sup>
  - Grundlagen der Online Moderation
  - Online Meetings planen & gestalten
  - Schwierige Situationen & Praxisübung mit Feedback

## Zeitmanagement im Home Office



Vielen Menschen fällt es schwer, sich zu **motivieren** und ihren **Aufgaben strukturiert** nachzugehen. Besonders im Home Office lassen wir uns noch **leichter ablenken** und können uns oft **schwer konzentrieren**.

In unserem Webinar lernen Sie konkrete Methoden kennen, um Ihre Arbeit im Home Office **effektiver und effizienter** zu nutzen. Dadurch **entlasten Sie sich selbst, schaffen mehr** in der geplanten Zeit und sind **motiviert für neue Herausforderungen**.

Nutzen Sie die wichtigsten Faktoren für erfolgreiches Zeitmanagement auch im Home Office und **gewinnen Sie so mehr Zeit** für die Dinge, die Ihnen wirklich wichtig sind!

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **Kompakt-Webinar (90 Min.)<sup>1</sup>**  
Die wichtigsten Tipps für die Arbeit im Home Office
- **½-Tages Webinar<sup>2</sup> zzgl. individuellem Begleitcoaching<sup>8</sup>**
  - Kurz-Inputs mit praktischen Tipps und vielen Übungen
  - anschließendes, persönliches Coaching am Arbeitsplatz
- **Webinar (1 Tag)<sup>3</sup>**
  - Kurz-Inputs mit praktischen Tipps und vielen Übungen
  - Analyse des persönlichen Zeitnutzungsverhaltens
  - Prozessarbeit: Umgang mit individuellen Zeitfressern

## Stark durch Krisen mit Positiver Psychologie



Krisen gefährden das, was uns lieb und vertraut ist lösen oft Ängste und Unsicherheiten aus. Die wissenschaftlich fundierten Modelle und Methoden der Positiven Psychologie bieten Möglichkeiten, wie wir **Krisen kraftvoll, zuversichtlich und selbstbestimmt begegnen** können.

In unserem Webinar gestalten Sie anhand ganz konkreter Modelle und Methoden Ihren **persönlichen Umgang** mit Krisen **konstruktiver und zuversichtlicher**.

Nutzen Sie den **Krisennavigator**, um in verschiedenen Phasen angemessen zu handeln. Nutzen Sie die **Kraft positiver Emotionen** als Kraftquelle. Lernen Sie aktiv, **optimistisch** und **zuversichtlich** mit schwierigen Situationen umzugehen. Kommen Sie von der **Krise zur Chance**, indem Sie **Mindset** bewusst ausrichten und formulieren sich Wege aus der Unsicherheit.

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **2 x ½-Tages Webinar<sup>2</sup>**
  - der Krisennavigator: die Dynamik von Krisen nutzen
  - Emotionen erzeugen und aktiv gestalten
  - Lernbarer Optimismus
  - Achtsamkeit als Quelle von Zuversicht und Kraft
  - Glück in der Krise? Geht das?

Dieses Produkt findet in Zusammenarbeit mit [www.positivity-guides.de](http://www.positivity-guides.de) statt

[www.kompetenzsprung.de](http://www.kompetenzsprung.de)

## SmartBrain: Lernen in Veränderungsprozessen



Veränderungen sind für viele Menschen nicht leicht zu bewältigen. Ob **neuer Job oder Umstrukturierung** am bestehenden Arbeitsplatz: Liebgewonnene Gewohnheiten und Strukturen zu verändern, löst **oft eher Ängste als Vorfreude** aus. Veränderungen zu bewältigen bedeutet zugleich auch, neues zu lernen, **neue Erfahrungen** zu machen und sich stetig weiterzubilden – auf dem neuesten Stand der Technik zu sein und sich **flexibel auf neue Inhalte einlassen** zu können.

Sagen Sie **ja zu beruflicher Veränderung!** Nutzen Sie dafür unser breites Portfolio an Techniken, Methoden, Werkzeugen, Tipps und Tricks, um Lernen in Veränderungsprozessen zu **verstehen**, zu **meistern** und aktiv **selbstbestimmt** zu gestalten.

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **Webinar (2 Tage)**<sup>3</sup>
  - zwei aufeinander folgende, intensive Tage, um sicher in die berufliche Veränderung zu starten
  - Methoden-Mix aus Change-Management, Mnemotechniken, Lebenslanges Lernen, Agiles Arbeiten, Zeit- & Selbstmanagement uvm.
- **4 x ½-Tages Webinar**<sup>2</sup> zzgl. **persönliches Coaching**<sup>8</sup>
  - thematische Bündelung auf 4 Blöcke
  - 1-2 persönliche Coachings zwischen den Terminen

## Gesprächskompetenz – Zielorientiert und auf Augenhöhe



Vom **Informationsgespräch** über das **Feedback-** oder **Konflikt-**gespräch bis hin zum **Kundengespräch**: In diesem Webinar reflektieren Sie Ihr persönliches **Gesprächsverhalten** und lernen grundlegende Aspekte der **Gesprächspsychologie** kennen, die Sie in **praktischen Übungssequenzen** trainieren.

Dadurch werden Sie Ihren **Kommunikationsstil** entscheidend verbessern und Ihre Ziele leichter erreichen. Ihre Kommunikation wird **sicherer, flexibler und effektiver**.

**Kommunizieren Sie transparent**, erreichen Sie andere und kommen Sie so im Gespräch schneller zu Ihrem Ziel!

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **2 x ½-Tages Webinar<sup>2</sup>**
  - Grundlegende Kommunikationsmodelle
  - Gesprächsstruktur und -techniken
  - Fragetechniken und aktives Zuhören mit Praxisübungen
- **Webinar (2 Tage)<sup>3</sup>**
  - zwei aufeinander folgende, intensive Tage mit vielen Fallbeispielen und Zeit für persönliche Reflexion
  - Rollenspiele mit intensiven Feedback-Sessions
  - Transparente Kommunikation in schwierigen Situationen



## Schlagfertigkeit



Sprachlos zu sein macht hilflos. Ob in Diskussionsrunden, bei Vorträgen oder im vier-Augen-Gespräch: Oft wissen wir nicht, wie wir auf **kritische Zwischenfragen oder verbale Angriffe** reagieren sollen.

In diesem Praxistraining lernen Sie, Diskussionen auf die **Sachebene** zu lenken und **kritische Situationen konstruktiv** zu lösen. Sie setzen **Sprache treffsicher** ein und wenden **Schlagfertigkeit auf Augenhöhe** an.

Gewinnen Sie **Souveränität in Ihrem Auftreten** und bewahren Sie sich den **Respekt** anderer!

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **2 x ½-Tages Webinar<sup>2</sup>**
  - 6 Schlagfertigkeitstechniken
  - Praxisübungen mit Feedback-Sessions
- **Webinar (2 Tage)<sup>3</sup>**
  - zwei aufeinander folgende, intensive Tage mit vielen Fallbeispielen und Zeit für persönliche Reflexion
  - 10 Schlagfertigkeitstechniken
  - viele Praxisübungen mit intensiven Feedback-Sessions
  - Selbstreflexion: Meine wunden Punkte und individuelle Umgangsstrategien für kritische Situationen

## Wirkungsvolles Auftreten und Präsentieren



Im Kundengespräch, in Verhandlungen oder Präsentationen müssen wir andere **Menschen von uns und unseren Produkten überzeugen**. Oft liegt es nicht an mangelnden Fakten oder Argumenten, dass wir uns nicht durchsetzen können, sondern am **persönlichen Auftreten**.

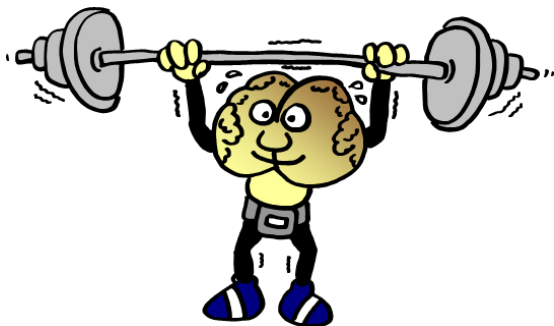
In diesem Webinar erfahren Sie, **wie Sie auf andere wirken**. Sie **optimieren Ihre Wirkung** und trainieren **souveränes und professionelles Auftreten**.

Bringen Sie Ihre **Stärken zum Strahlen** und **überzeugen Sie andere** von Ihren Inhalten UND Ihrer Person!

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **½-Tages Webinar – Schwerpunkt Präsentation & Rhetorik<sup>2</sup>**
  - Präsentationstechniken
  - Wirkfaktoren (Körpersprache und Stimme) effektiv einsetzen
  - Tipps um Umgang mit Lampenfieber
  - Kurz-Übung mit persönlichem Feedback
- **Webinar (1-2 Tage)<sup>3</sup>**
  - viele vertiefende Praxis-Übungen mit kurz-Feedbacks
  - intensive Videoanalyse persönliches Auftreten
  - stärkenorientierte Übungen

## Gedächtnistraining – Informationen leichter merken



Im Zeitalter der **Digitalisierung** und **Wissensexplosion** ist es wichtig, viele Fakten im Kopf zu behalten. Aber ist es überhaupt möglich, **Informationen langfristig im Gehirn abzuspeichern**?

Die Antwort lautet JA!

In diesem Webinar lernen Sie, wie Sie Ihr **Gehirn effizienter nutzen**. Durch den gezielten Einsatz von **gehirngerechten Mnemotechniken** wird es Ihnen deutlich leichter fallen, sich **abstrakte Zusammenhänge** oder **Prozessabläufe** zu merken.

Nutzen Sie das **volle Potenzial Ihres Gehirns** und bleiben Sie bis ins hohe Alter **geistig fit!**

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **Kompakt-Webinar (90 Min.)**<sup>1</sup>
  - Grundlagen für erfolgreiches Lernen und Behalten
  - 2 konkrete Mnemotechniken mit kurz-Übungen
- **2 x ½-Tages Webinar**<sup>2</sup>
  - Grundregeln der Mnemonik auf Aufbau des Gehirns
  - Viele Mnemotechniken mit Übungen und Praxisreflexion
- **Webinar (2 Tage mit ca. einwöchigem Abstand)**<sup>3</sup>
  - Gedächtnistraining I (Basics)
  - Gedächtnistraining II (u.a. vertiefende Techniken zum Merken von Zahlen und Namen)

## Speedreading – Informationen schnell verarbeiten



Täglich prasseln Unmengen an schriftlichen Informationen auf uns ein, z.B. in Form von **E-Mails, Protokollen oder Artikeln**.

Um **das Wesentliche herauszufiltern** und die richtigen Entscheidungen zu treffen, ist es wichtig, berufliche Texte **schnell zu verarbeiten** und einzuordnen.

Wir trainieren mit Ihnen grundlegende **Schnellesetechniken**, die Ihnen helfen werden, Ihre **Routinetätigkeiten** in Zukunft deutlich **schneller zu bearbeiten**.

Erhöhen Sie durch die gezielte Anwendung von Speedreading Ihre **Lesegeschwindigkeit!**

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **2 x ½-Tages Webinar<sup>2</sup>**
  - Reflexion bisheriger Lesegewohnheiten<
  - Lernexperimente „Wozu unser Auge fähig ist“
  - Speedreading-Techniken mit Praxisübung
  - zentrale Tipps für analoges und digitales Lesen
- **Webinar (2 Tage)<sup>3</sup>**
  - zwei aufeinander folgende, intensive Tage mit vielen Übungen und Zeit für persönliche Reflexion
  - Lesemanagement und Augenmuskeltraining
  - Umgang mit Fachbegriffen und Fremdwörtern
  - Arbeitstechniken: Konzentriert vieles abarbeiten

## Young Professionals: Ready for Next Step!



Sie wollen sich und Ihre **Expertise** stärker sichtbar machen? In dieser **digitalen Weiterbildungsreihe** lernen Sie in kurzen, kompakten Bausteinen die Kernelemente für **erfolgreiches Auftreten, zielorientiertes und selbstorganisiertes Arbeiten** in der modernen Arbeitswelt. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise Quer durch die Welt der **Soft Skills**. Mit Hilfe von konkreten Techniken, praxisorientierten Übungen und facettenreichem Feedback erreichen Sie Ihre **beruflichen und persönlichen Ziele**.

Mit diesem komplett-Paket sind Sie bestens gerüstet für den nächsten **Sprung auf Ihrer Karriereleiter!**

### Unser Format in einer geschlossenen Lerngruppe:

- **4 x ½-Tages Webinar zzgl. 2 Coachings, Auftakt- und Abschlussmeeting<sup>4</sup>**

**Zielklärung & Auftakt in vertrauensvoller Lerngruppe**

*Individuelles Entwicklungscoaching (90 Min.)*

- Baustein 1: Professionelle Gesprächsführung
- Baustein 2: Souveränes Auftreten und Präsentieren

*Individuelles Entwicklungscoaching (90 Min.)*

- Baustein 3: Moderation und Besprechungsleitung
- Baustein 4: Erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement

**Zukunftsplanung & Abschluss in Lerngruppe:**

## Mitarbeiter digital Führen



In Zeiten, in denen **Homeoffice** und **weltweit verstreute Teams** zur **Normalität** werden, stehen Sie als Führungskraft vor ganz neuen **Herausforderungen** und **Chancen**.

In diesem Webinar erhalten Sie **Hilfestellungen**, **Techniken** und **Übungsraum**, wie Sie virtuelle **Teams zusammenbringen**, trotz **Distanz Nähe schaffen** und **arbeitsfähig** bleiben. Sie erweitern Ihre **Führungstools** und trainieren **Handlungskompetenzen**, um Ihre Mitarbeiter in **Veränderungsprozessen** aktiv zu unterstützen.

Erschließen Sie sich das Wissen und die Handlungskompetenz, um **im Wandel zielführend zu führen!**

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **Kompakt-Webinar (90 Min.)<sup>5</sup>**  
Herausforderungen der neuen Arbeitswelt – wichtigste Führungsempfehlungen für die VUCA-Welt.
- **3 x ½-Tages Webinar<sup>6</sup>**
  - Digital Leadership: Führungsrolle und Führungsverhalten in der neuen Arbeitswelt
  - wie Sie Herausforderungen gestalten, Chancen nutzen
  - Tools, Mindset und Lösungen für virtuelles Arbeiten
  - Umgang mit Ängsten und Widerständen
  - Reflexion eigener Praxisfälle

## Achtsamkeit für Führungskräfte



6 kurze Module –  
gut integrierbar in  
den Arbeitsalltag

In dieser Zeit der **rasanten Veränderungen** stehen Führungskräfte besonders unter Druck. Sie haben viele wichtige **Herausforderungen zu managen** und sind in ihrem Verhalten zugleich ein **Vorbild**.

Achtsamkeit ist dabei gerade für Führungskräfte ein **Schutzschild gegen Stress und Überforderung** sowie eine **Quelle innerer Klarheit, Kraft, Motivation** und zeitgemäßer **Mitarbeiterführung**.

In dieser Webinar-Reihe **erhöhen** Führungskräfte ihre **Resilienz**, indem sie lernen, achtsam zu sein. Das Ziel der insgesamt 6 kurzen Module ist es, dass Führungskräfte **Achtsamkeit erleben, trainieren** und **im eigenen Führungsalltag authentisch umsetzen**.

### Unsere Format-Optionen für Ihren Bedarf:

- **Auftakt (3 Std.) + 5 kompakte Module (á 1,5 Std.)<sup>7</sup>**
  - Achtsamkeit: machtvolle Selbstführung statt Esoterik
  - Neurophysiologische Hintergründe
  - Achtsamkeit als innere Haltung und lernbare Fähigkeit
  - Der Weg zu exzellenter Führungskompetenz
  - Wie Gelassenheit die Produktivität steigert
  - Achtsamkeit im Kontext von VUCA und Digitalisierung

## Preisübersicht – für Ihre Transparenz

Nr.	Kurzbeschreibung	Dauer	Anzahl Personen	Preis
1	Kompakt-Webinar   Basics mit kurzen Übungen	90 Min.	4 bis 10	490,00 €
2	½-Tages Webinar (1-4 Bausteine)	3,5 Std.	4 bis 10	1.190,00 € je ½ Tag
3	Webinar (1 -2 Tage)	09:00-16:00 Uhr	6 bis 10	1.590,00 € je Tag
4	Young Professionals: Ready for Next Step!	4 x 3,5 Std. Webinar 2 x 90 Min. Coaching 2 x 90 Min. Rahmenmeeting	3 bis 6	1.890,00 € p. P.
5	Mitarbeiter digital führen – Kompakt-Webinar	90 Min.	4 bis 10	590,00 €
6	Mitarbeiter digital führen – 3 x ½-Tages Webinar	3 x 3,5 Std.	4 bis 10	3.790,00 €
7	Achtsamkeit für Führungskräfte	1 x 3 Std. 5 x 90 Min.	4 bis 10	980,00 € p. P. bei 4-5 TN 880,00 € p. P. bei 6-7 TN 780,00 € p. P. bei 8-12 TN
8	Individuelles (Online-)Begleitcoaching (1-4)	90 Min.	1	280,00 €
9	Technischer Support für Ihre Teilnehmenden		je Veranstaltung	150,00 €

Alle Preise zzgl. 19% MwSt. | gültig bis 06.22.

Kein passendes Format für Sie dabei? Wir finden auch individuelle Lösungen! Melden Sie sich gerne unter: [kontakt@kompetenzsprung.de](mailto:kontakt@kompetenzsprung.de)

[www.kompetenzsprung.de](http://www.kompetenzsprung.de)





# KOMPETENZSPRUNG

Kompetenzsprung  
Inh.: Elke Meyer  
Kirchplatz 1  
D-38124 Braunschweig

+49 (0)531 257 205 00  
kontakt@kompetenzsprung.de

Zertifiziert u.a. durch:



**Words** *that*  
**ChangeMinds**



**ilm**  
Institute of  
Leadership &  
Management

[www.kompetenzsprung.de](http://www.kompetenzsprung.de)

PERSONAL- & FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG