

# Auszug aus den Inhalten

## Alt tickt anders, Jung auch: Generationen verstehen

### Verständnis und Respekt für unterschiedliche Erwartungen entwickeln

- Auseinandersetzung mit Generationenverständnis und Rollenbildern
- Erwartungen Ausbilder/ Kollegen und eigene Erwartungen

## Raus aus der Deckung: Selbstbewusst statt selbstzweifelnd

### Selbstvertrauen stärken, innere Haltung entwickeln

- Eigene Bedürfnisse, Ziele, Stärken erkennen
- Haltung und Handlungsweisen für persönliche Entwicklung

## Verstehen statt vorbereiten: Kommunikation, die ankommt

### Kommunikationskompetenz erweitern und Missverständnissen vorbeugen

- Körpersprache
- Kommunikation mit verschiedenen Gesprächspartnern
- Formulierungen und Fragetechniken

## Der erste Eindruck zählt: Professionell auftreten analog & digital

### Sicheres Auftreten und angemessene Umgangsformen

- Auftreten im beruflichen Kontext
- Umgang mit anderen Kulturen

## Stress lass nach: So organisierst du dich selbst

### Zeitmanagement und Selbstorganisation verbessern

- Ziele setzen und erreichen
- Strukturiertes Arbeiten
- Techniken zur Selbstorganisation

## Die geheime Superkraft: Resilienz aufbauen und bewahren

### Mentale Stärke entwickeln. Belastungen & Veränderungen meistern

- Umgang mit Druck und Veränderung
- Achtsamer Umgang mit mentaler und körperlicher Gesundheit
- Widerstandskraft stärken

## Wann sag' ich was? Kommunikation mit Kunden & Kollegen

### Souveränes Kommunizieren mit unterschiedlichen Partnern

- Guter Kommunikationsstil im verbalen und schriftlichen Kontakt
- Situationsgerechte Sprache
- Das Unternehmen repräsentieren

## Heute lernen, was morgen zählt: Future Skills entdecken

### Zukunftskompetenzen verstehen und gezielt entwickeln

- Agile Arbeitsmethoden
- Flexibilität und Anpasungsfähigkeit
- Lebenslanges Lernen

## Just do it! Den Chancenblick schulen

### Unternehmerisches Denken und Eigenverantwortung fördern

- Beitrag zum Unternehmenserfolg verstehen
- Projekte und Verbesserungen initiieren
- Verantwortung übernehmen und teilen

## Netzwerk statt Einzelkampf: kontakte, die tragen

### Beziehungsmanagement und Networking-Kompetenz stärken

- Effektive Zusammenarbeit im Team und darüber hinaus
- Beziehungen aufbauen und pflegen
- Ideen umsetzen mit Hilfe des Netzwerks