

### **Fokus-Seminare**

Fokus-Seminare sind themenspezifische Kursangebote zur individuellen Schwerpunktsetzung. Bitte beachten Sie jeweils die genaue Beschreibung des Teilnehmerkreises.

#### **Die Fokus-Seminare gliedern sich nach folgenden Themenbereichen:**

##### **Zielorientiertes Coachen von Mitarbeitenden und Teams**

- Coaching von Mitarbeitenden (ECM)
- Konfliktmanagement (EKK)

##### **Steigern der persönlichen Leistungsfähigkeit**

- Fit im Kopf – mental stark (EMS)
- Herausforderung Gelassenheit (EFG)
- Life Balance (ELB)
- «Xsund»: Gesundheitsfaktoren aktiv erleben (EXG)

##### **Überzeugen als kommunikative Persönlichkeit**

- Rede- und Präsentationstechnik (ERP)
- Verhandlungs- und Argumentationstraining (EVT)
- Rhetorik und Dialektik in Kleingruppen (ERD)
- Gewandtes und sicheres Auftreten (EGA)
- Umgang mit Medien / Medientraining (EUM)
- Souverän und überzeugend im Rampenlicht (ESU)

##### **Effektives und effizientes Bearbeiten von Aufgaben und Projekten**

- Problemlösungs- und Entscheidungstechnik (EPT)
- Projektmanagement (EPM)

##### **Veränderungen erfolgreich führen und gestalten**

- Mein Umgang mit Veränderungen (EUV)
- Älter werden als Führungskraft (EAF)