

# Trainings & Coachings



Sie wünschen ein Inhouse-Training oder Einzelberatungen/Coachings zur Förderung von Leistung, Effektivität, Gesundheit und Wohlbefinden, die gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Oder wünschen Sie einen Vortrag oder ein Referat zu einem aktuellen Thema. Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir beraten Sie gerne und stellen Ihnen Programme, Ziele und Inhalte zusammen, die Ihren betrieblichen Bedürfnissen entsprechen.

Die Trainings & Coachings von ICAS decken die meisten Themen zur Förderung der psychischen Gesundheit, wie auch viele Managementthemen ab. Weitere verwandte Themenbereiche oder -vertiefungen können auf Wunsch entwickelt werden.

Unser Know-how und unsere praktische Erfahrung basieren auf die vielen Fälle, die wir täglich beraten und betreuen (über 4'000 pro Jahr). Unsere Trainer, Berater und Coaches sind Spezialisten, die eine fundierte Ausbildung und eine langjährige Berufserfahrung besitzen.

Inhouse-Trainings und Coachings stellen eine besonders effektive und wirtschaftliche Form der Mitarbeiter- und Organisationsentwicklung dar – insbesondere in der Kombination. Coachings sind ein optimales Mittel, um den individuellen Transfer der im Training erlernten Inhalte in die tägliche Praxis zu gewährleisten.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Auswahl von erprobten Trainings & Coachings.

# Trainings & Coachings

## **Psychische Gesundheit**

Die ständig wachsenden Anforderungen an Mitarbeiter begünstigen zunehmend das Entstehen psychischer Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen oder Belastungsstörungen. Nur gesunde Mitarbeiter können Leistungen erbringen. In diesem Seminar präsentieren wir Grundlagenwissen zum Thema „psychische Gesundheit“. Das Seminar zielt auf eine Stärkung von Handlungssicherheit und Handlungskompetenz und beantwortet Fragen wie: "Was ist eine psychische Erkrankung?", "Wie erkenne ich das frühzeitig?", "Wie spreche ich Mitarbeiter an?" und "Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?".

## **Stressmanagement**

Dieses Training richtet sich an Führungskräfte. Ziel dieses Trainings ist es Warnsignale von Stresserkrankungen rechtzeitig bei sich und anderen zu erkennen und entsprechende Gegenmassnahmen zu entwickeln. Die Teilnehmer/Innen werden mit dem Thema Resilienz vertraut gemacht und in die Lage versetzt, eigene Resilienzpotenziale zu identifizieren und neue Resilienztechniken zu erwerben.

## **Suchtprävention am Arbeitsplatz**

Die Teilnehmer/Innen erhalten in diesem Seminar grundlegende Kenntnisse über das Ausmaß und die Erscheinungsformen von Suchtmittelmissbrauch und Abhängigkeit am Arbeitsplatz. Darüber hinaus wird das Phänomen der Co-Abhängigkeit behandelt und anhand von Fallbeispielen die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten eines differenzierten Umgangs und einer adäquaten Ansprache problematischer Mitarbeiter/innen erarbeitet. Schliesslich erfahren Teilnehmer/Innen wie sie im Bedarfsfall auf suchtmittelmissbrauchende und abhängige angemessen und lösungsorientiert reagieren können.

## **Persönlichkeitsschutz am Arbeitsplatz**

Fehlender Persönlichkeitsschutz kann die Arbeitsleistung beeinträchtigen, die Anstellung gefährden und ein negatives Arbeitsklima schaffen. Alle Mitarbeitenden haben ein Recht auf Schutz ihrer persönlichen Integrität am Arbeitsplatz. In diesem Seminar werden geeignete Massnahmen vermittelt, um Gefährdungen der persönlichen Integrität am Arbeitsplatz, namentlich durch sexuelle Belästigung, Mobbing, sowie Diskriminierung aller Art zu verhindern.

## **Führung / Leadership**

Führung ist darauf auszurichten, Führbarkeit zu ermöglichen und Gegebenheiten zu kultivieren, die angestrebten Verhaltensweisen günstig zu beeinflussen. In diesem Training werden dafür erforderliche Kenntnisse und Einsichten in Prinzipien menschlichen Verhaltens vermittelt. Ausserdem gehören folgende Themen zum Lerninhalt: Führen durch Persönlichkeit und soziale Kompetenz, Ziele konsequent anstreben und erreichen, Veränderungen wirksam managen sowie Motivation und Engagement entwickeln.

# Trainings & Coachings

## **Teammanagement**

Change Management, Kommunikation

Ziel der Trainings ist die Verbesserung der Zusammenarbeit und der Kommunikation, damit die Effektivität und die Arbeitsergebnisse gesteigert werden. Dazu gehören das Verstehen der eigenen Stärken, sowie das Erlernen der wichtigsten Regeln der Teamentwicklung und Teamarbeit.

## **Selbstmanagement**

In diesem Seminar lernen Teilnehmer/Innen diverse Methoden und Techniken kennen, die ihnen helfen, die Übersicht zu behalten, anstehende Herausforderungen zu bewältigen und Ziele dank Selbstmanagement zu erreichen. Nutzen und Bedeutung der Arbeitstechnik werden vermittelt. Nach dem Seminar verfügen Teilnehmer/Innen über individuelle Strategien, die es ihnen erleichtern das Gelernte in den Arbeitsalltag umzusetzen.