

# Die Macht der Gedanken

## Resilienz - konkret!

---

- **Impuls-Workshop**

2 Stunden voller Aha's und nützlichem Input für den Alltag Ihrer Mitarbeiter\*innen

- **Impuls-Reihe**

3 Impulse, je 2 Stunden praktisches BGM Breite Inhalte, tiefes Verständnis und praktische Übungen für nachhaltigen Transfer in den Arbeitsalltag

- **Teamtage / Seminartage**

Alles an einem Tag. Plus kollegialer Austausch, Bezug auf gemeinsame Anliegen und Themen sowie gemeinsam erarbeiteter individueller Alltagstransfer



# Die Macht der Gedanken

## ImpulsWorkshop

### Warum es lohnt, sich Gedanken über Gedanken zu machen

Gedanken rauben uns manchmal den Schlaf, verengen unseren Focus, blockieren reale Handlungsoptionen und trennen uns von unserem körperlichen Erleben.

Gedanken haben Kraft und Macht, sie können uns stärken oder schwächen, unterstützen oder demotivieren, beflügeln oder auslaugen.

Gesundes Denken lohnt sich!

### Der Impuls-Workshop im Überblick

- 2-stündige Inhouse-Fortbildung
- Als BGM-Maßnahme geeignet
- Für Mitarbeitende, Führungskräfte & Teams
- Umfangreiches Handout für erste praktische Schritte im Alltag
- Auch in enge Dienstpläne integrierbar
- Je nach Bedarf gemischte Gruppen oder separate Workshops für Führungskräfte mgl.
- Auch für Elternabende o.ä. Veranstaltungen
- Einmal-Workshop oder Basis-Workshop der 3-teiligen Impulsreihe (je 2 Stunden)

### INHALTE: Worum geht's im Workshop?

- Warum sind wir so oft auf das Negative fixiert?
- Welche typischen Denkfallen und hinderlichen Denkmuster regieren unseren Tag?
- Welche Auswirkungen hat das auf unsere Stimmung, Motivation und Leistungsfähigkeit - und unsere Gesundheit?
- Was haben Gedanken mit Stress zu tun?
- Wie können wir negative Gedanken stoppen?
- Wie geht Gesundes Denken?
- Welche Tools helfen dabei?
- Wie können wir das umsetzen?

Zwei Stunden voller Aha's über Macht und Auswirkung unserer Gedanken sowie praktische Tips für den Arbeitsalltag. Auch als Online als Webinar möglich

Terminanfragen an Romy Schnaubelt  
[info@wege-zum-dialog.de](mailto:info@wege-zum-dialog.de)  
oder +49 8035 96 89 21

Kosten 290 Euro



# Die Macht der Gedanken

## TEAM-Tag oder SEMIAR-Tag

### Den Handlungsspielraum im Alltag gemeinsam erweitern

Sie wollen lieber tiefer gehen und gemeinsam mehr rausholen?

Dieser Workshop ist eine Alternative zu den drei einzelnen Workshop-Impulsen der Resilienz-Reihe „Die Macht des Denkens“. Der Impulsworkshop wird mit den zwei aufbauenden, praxisorientierten Workshops der Reihe zu einem 6 stündigen Tagesseminar verwoben. Ideal zum Eintauchen und dranbleiben oder als Teamtag.

### Worum geht's an diesem Tag ?

- Inhalte der Impulsworkshops 1, 2 und 3
- **plus** Transfer der Inhalte auf relevante Teamaspekte, aktuelle Themen und Anliegen der Gruppe
- **plus** gemeinsames Erleben und kollegialer Austausch
- **plus** zusammen erarbeiteter Transfer schafft Verbindlichkeit und Unterstützung im Alltag

### Der Tages-Workshop im Überblick

Terminanfragen an [info@wege-zum-dialog.de](mailto:info@wege-zum-dialog.de)  
oder +49 8035 96 89 21

Kosten 850 Euro

**Als offene Fortbildung** können Sie mit diesem Workshop einen nachhaltigen Impuls für Kooperation, Eigenverantwortung und gesunde Mitarbeiter durch Gesundes Denken setzen.

Der Workshop kann eine **lohnende Option für Teams** sein, einen Tag am Thema dran zu bleiben, gemeinsam zu lernen, auszuprobieren und den Transfer so noch nachhaltiger zu gestalten. Das Teamthema / Anliegen wird inhaltlich in den Workshop integriert.

- 6-stündige Inhouse-Fortbildung (8UE)
- Als BGM-Maßnahme geeignet
- Fortbildung für Mitarbeitende und Führungskräfte oder einzelne Teams
- Team-Tag-geeignet
- Umfangreiches Handout für nachhaltigen Alltagstransfer



# Die Macht der Gedanken

## Impuls-REIHE 3x2h

### 3 Impulse, 2 Stunden, 1 Ziel : Gesundes Denken für Motivation & Selbstwirksamkeit

Nach dem Impuls-Workshop I „Die Macht der Gedanken“ folgen später zwei weitere, praxisorientierte Impulse von je 2 Stunden. Hier werden die Inhalte vertieft und erweitert, es gibt viele praktische Übungen für nachhaltiges Verständnis, Raum für individuelle Fragestellungen und Transferpraxis für den Alltag.

#### I Verstehen

- Welche hinderlichen Denkmuster regieren unseren Tag?
- Warum sind wir oft so auf das Negative fixiert?
- Welche Auswirkungen hat das auf unsere Stimmung, Motivation und Leistungsfähigkeit & unsere Gesundheit?
- Was haben Gedanken mit Stress zu tun?
- Wie können wir negative Gedanken stoppen?
- Wie geht Gesundes Denken?
- Welche Tools helfen dabei?
- Wie können wir das umsetzen?

#### II Lernen & anwenden

- Selbstwirksamkeit und Gesundes Denken ganz praktisch
- Lernen, Ausprobieren und Einüben hilfreicher Tools & praktikabler Techniken für den Arbeitsalltag
- Basiswissen & Übungen für Achtsamkeit als kognitive und praktische Schlüsselfähigkeit im Alltag

#### III Praxis & Transfer

- Vertiefen und festigen bisher gelernten Techniken für mehr Selbstwirksamkeit und Gesundes Denken
- Übungen für praktische Achtsamkeit im Alltag
- Arbeit an individuellen Fragestellungen
- Nachhaltiger Praxistransfer und gegenseitige Unterstützung gemeinsam erarbeiten

#### Die Impuls-Reihe im Überblick

- 3x2h Impulsworkshops, in beliebigem Abstand durchführbar
- aufeinander aufbauend
- praxis- und transferorientiert
- Umfangreiche Handouts
- Inhouse-Fortbildung
- Als BGM-Maßnahme geeignet
- Fortbildung für Mitarbeitende und Führungskräfte oder einzelne Teams

Kosten 860 Euro

---

Anfragen und Beratung gerne

Jederzeit, nehmen Sie einfach Kontakt auf:

Romy Schnaubelt  
oder +49 8035 96 89 21  
[info@wege-zum-dialog.de](mailto:info@wege-zum-dialog.de)  
[www.Wege-zum-Dialog.de](http://www.Wege-zum-Dialog.de)

# Wege zum Dialog

Mit Workshops und Fortbildungen, 1:1 Coaching, themenorientierten Supervisionen oder Teamtagen unterstütze ich Sie dabei, Führung & Zusammenarbeit produktiv zu gestalten, zu verändern und so weiterentwickeln, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

Selbstwirksamkeit halte ich dabei für eine Schlüsselkompetenz, bei Mitarbeitenden ebenso wie bei Führungskräften.

Lebendige Beratungsprozesse, Empathie & Humor sind mir wichtig. Es ist mir eine Freude, mit Ihnen überraschende & nachhaltige Lösungen für Dilemmata, Stress und Kommunikationsschwierigkeiten zu entdecken.

Ich arbeite mit anerkannten wirksamen Methoden. meinem Bauchgefühl und integriere auch Techniken wie PEP® oder Achtsamkeit, denn ich bin der Überzeugung, dass reden oft nicht ausreicht.

## Romy Schnaubelt



” Manche reparieren Autos.  
Ich unterstütze Menschen.  
Damit es wieder  
von selbst rollt. “

- Zertifizierte systemische Coach & Supervisorin
- Certified Human Resource Managerin (DAM)
- Zertifizierte PEP® Anwenderin
- Fachreferentin für Pädagogik, Psychologie, Resilienz und Stressmanagement, Kommunikation und Führung
- Lehrbeauftragte der FH Rosenheim
- Langjährige, interdisziplinäre Erfahrung in der freien Wirtschaft, im sozialen Kontext und mit Führungsthemen
- facettenreichen persönlichen Erfahrungsschatz als Supervisorin, Trainerin, Selbständige, Mama - und Mensch.



Romy Schnaubelt  
Heidenauerstraße 7  
83064 Raubling

Kontakt:  
+49 8035 96 89 21  
info@wege-zum-dialog.de  
www.Wege-zum-Dialog.de