

## **„Endlich mehr Freude im Job!“**

### **ein praxisorientiertes Training und Coaching für alle, die mehr persönliche Kompetenz für ihren Berufsalltag gewinnen wollen**

#### **Zielgruppe:**

Sie sind richtig in diesem praxisorientierten Training und Coaching, wenn Sie

- neugierig sind auf praxisnahe Handlungsmodelle, wie sie die Transaktionsanalyse (TA) – nutzbar in Beruf und Privatleben - bereitstellt,
- mehr über sich selbst erfahren wollen,
- und dadurch mehr persönliche Kompetenz für Ihren Berufsalltag erwerben
- oder sich auf eine (neue) berufliche Tätigkeit vorbereiten wollen.

#### **Kurzbeschreibung:**

Persönliche Kompetenz im Berufsalltag, zum Beispiel in der Zusammenarbeit im Team, kann gelernt, geübt, reflektiert und erweitert werden. Die Veranstaltung verbindet Trainings- und Coachingelemente: Sie lernen grundlegende Konzepte der Transaktionsanalyse (TA) kennen, die Ihnen helfen, das menschliche Verhalten im Arbeitskontext besser zu verstehen. Sie gewinnen Erkenntnisse über sich selbst anhand Ihrer mitgebrachten Fragen und Praxisfälle aus Ihrem beruflichen Alltag und lernen, wie Sie Ihre persönliche Kompetenz erweitern können.

#### **Die Transaktionsanalyse**

- ist eine psychologische Methode, die Menschen hilft, Kommunikation zu verstehen und effektiver zu kommunizieren, und zwar sowohl im beruflichen Kontext als auch in privaten Beziehungen.
- ist ein Persönlichkeitskonzept, das dazu hilft, innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen – auch in ihrer Bedeutung für die Zusammenarbeit im Beruf - zu verstehen. Sie ist dazu geeignet, das Potential der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und auszuschöpfen.

Sie bringen Ihre Fragen aus Ihrem eigenen Berufsalltag ein und finden Lösungswege im Einzelgespräch mit der Trainerin und aus dem achtsamen Ideen- und Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmer/innen. Sie reflektieren die Möglichkeiten, das Gelernte mit Ihren vorhandenen Erfahrungen zu verbinden, und setzen die Dinge, die Ihnen wichtig sind, ganz individuell in Ihrem beruflichen Alltag um.

#### **Arbeitsweise:**

- Impulsreferate der Trainerin zu den inhaltlichen Schwerpunkten, Einzel- und Gruppenübungen
- Arbeit an Fragen, Anliegen und Praxisfällen im achtsamen Ideen- und Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmer/innen.
- Planung des individuellen Praxistransfers, Reflexion von Veränderungen

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, mit der Trainerin Einzelgespräche zu vereinbaren.

**Termine:**

6 Mal dienstags jeweils 18:15 bis 20:45 Uhr.

Bei Bedarf kann die Anfangs- bzw. Schlusszeit mit den Teilnehmer/innen noch abgestimmt werden.

24.05., 31.05., 07.06. - Pfingstferien - 28.06., 05.07., 12.07.2011

Bei Wunsch der Teilnehmer/innen können drei Folgetermine für den Herbst 2011 vereinbart werden.

**Ort:** Reutlingen, Hegelstr. 4, in der Logopädie-Praxis Verena Nerz (Nähe Volkspark/ Georgenschule, 10 Gehminuten vom Stadtbus-Bahnhof „Stadtmitte“, Parken in der Hegelstr. oder Moltkestr./Sporthalle)

**Teilnahmegebühr:**

Euro 180,- (pro Abend Euro 30,-), bitte bei Kursbeginn entrichten oder überweisen

**Teilnehmerzahl:** maximal 10

**Anmeldung und Information:**

telefonisch bei Angelika Gutbrod-Speidel 0160 8432660 oder per e-mail an [angelikaspeidel.beratung@t-online.de](mailto:angelikaspeidel.beratung@t-online.de), oder an [info@ta-seminar-reutlingen.de](mailto:info@ta-seminar-reutlingen.de)

Anmeldung ab sofort möglich, Anmeldeschluss: 16.05.2011. Sie erhalten Ihre Anmeldebestätigung am 17.05.2011.

**Inhalte im Überblick:****1. Abend (24. Mai 2011)****„Beachtet werden – oder Was will der Mensch bei der Arbeit außer Geld verdienen?“**

Bedürfnis nach Beachtung und Anerkennung/ „Strokes“ im Arbeitskontext.  
Praxisfälle der Teilnehmer/innen, individueller Praxistransfer und Reflexion,  
Erwartungen und eigene Ziele der Teilnehmerinnen in diesem Training

**2. Abend (31. Mai 2011)****„Kommunikation auf Augenhöhe“**

Kommunikation als wesentliches Element in der Zusammenarbeit, Kommunikation genau betrachtet: das „Ich-Zustands-Modell“ und „Transaktionen“, häufige Ursachen für Kommunikationsstörungen und ihre Behebung,  
Praxisfälle der Teilnehmer/innen, individueller Praxistransfer und Reflexion

**3. Abend (7. Juni 2011)****„Teamwork- oder Ist die Gruppe mehr als die Summe der Einzelnen?“**

Das Bild von der Gruppe/Gruppenimago, Gruppenstruktur, Modell zur Gruppendynamik,  
Praxisfälle der Teilnehmer/innen, individueller Praxistransfer und Reflexion,

- **Pfingstferien** -

**4. Abend (28. Juni 2011)****„Auswege aus Manipulation und Mobbing“**

Von offenen Verträgen und von häufig „verdeckten“ und doch wirksamen Verträgen in der Zusammenarbeit, die zu Manipulationen und Mobbing führen können,

Rückblick und weitere Erwartungen der Teilnehmer/innen in der Mitte des Kurses,  
Ziele und „Verträge“ in diesem Kurs,  
Praxisfälle der Teilnehmer/innen, individueller Praxistransfer und Reflexion

**5. Abend (5. Juli 2011)**

**„Konfliktmanagement – oder vom destruktiven und vom konstruktiven Streiten“**

Statt „Abwerten von Möglichkeiten“ echte „Problemlösungen“ realisieren,  
Praxisfälle der Teilnehmer/innen, individueller Praxistransfer und Reflexion

**6. Abend (12. Juli 2011)**

**„Autonomie – oder Chancen für Veränderung“**

Autonomie als selbstbestimmtes Denken, Fühlen und Handeln und ihre Bedeutung  
für Arbeit und Zusammenarbeit,  
Praxisfälle der Teilnehmer/innen, individueller Praxistransfer und Reflexion, Rückblick  
und Ausblick mit den Teilnehmer/innen am Ende des Kurses.

**Trainerin:**

Angelika Gutbrod-Speidel, Diplom-Soziologin mit den Schwerpunkten Arbeit und Berufe,  
Organisationspsychologie und Kommunikation. Langjährige Berufserfahrung als Leiterin  
Personalbetreuung/ Personal- und Organisationsentwicklung eines mittelständischen  
Unternehmens, Beraterin, Projektleiterin in der überbetrieblichen Ausbildung, freiberufliche  
Hörfunkjournalistin. In Ausbildung zur Transaktionsanalytikerin. Mitglied der DGTA Deutsche  
Gesellschaft für Transaktionsanalyse und des bds Berufsverband Deutscher Soziologinnen  
und Soziologen.