

Persönlichkeits- bildung & Softskills

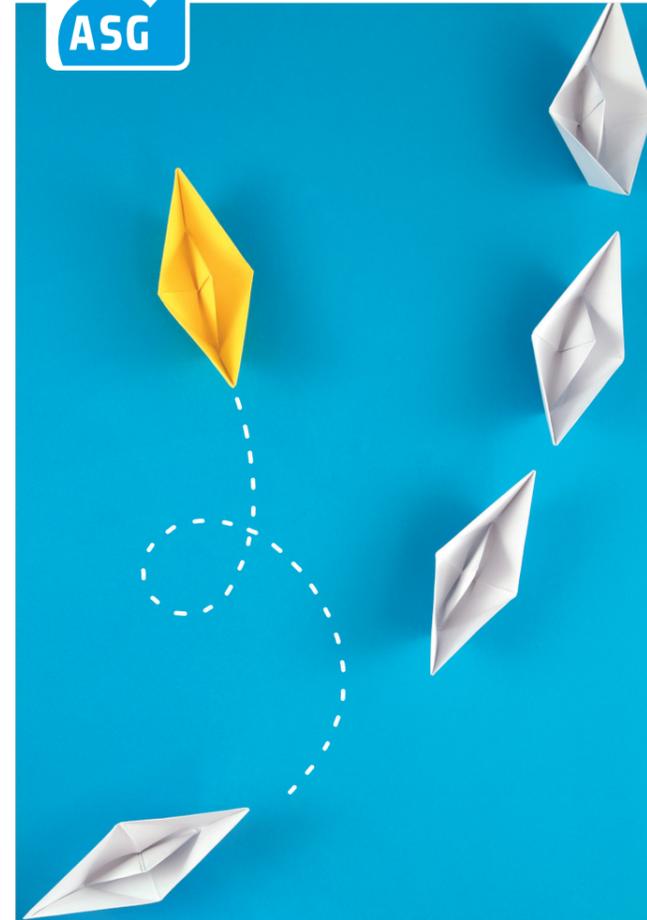
Weiterbildung und Familienbildung
in Düsseldorf seit 1954

Rhetorik, Persönlichkeitsbildung & Softskills

Workshops, Seminare
und Bildungsurlaube



2023



ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Telefon: **0211 1740-0**
E-Mail: asg@asg-bildungsforum.de

Weitere Informationen zu diesen
Seminaren, neue Seminar-Angebote
und alle aktuellen Informationen finden
Sie unter:



Schnell und einfach anmelden:
www.asg-bildungsforum.de/RM

„Neue Autorität“ – ein Führungsansatz mit transformativer Wirkung

„Neue“ oder „Transformative Autorität“ ist ein Handlungs- und Handlungskonzept, das mit einem Verständnis von Transparenz, Ausgleich, Vernetzung, Selbstreflexion und weiteren Elementen für eine andere Kultur des Führens und Geführt-Werdens steht.

Dieses Seminar will hierzu Impulse geben, Wissen vermitteln und zu Reflexion und Handlung anregen.

Torsten Poppek, Dipl. Sozialwissenschaftler
2 Termine | EUR 280,00

Sa, 11.11.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr

So, 12.11.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr

2301240012 | Gerresheimer Straße 90

Stressmanagement – Work-Life-Balance Bildungsurlaub

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Die zunehmenden Anforderungen unserer hochdynamischen Gesellschaft verlangen immer mehr Ausdauer und Belastbarkeit von Körper und Geist. Das sogenannte Burnout-Syndrom kann jeden treffen.

Dieses Seminar thematisiert die Entstehung und Vorbeugung von Burnouts und zeigt, wie man wieder zur inneren Balance findet, die eigenen Akkus auflädt und mit seinen Ressourcen besser haushält. Es bietet Tipps und Anregungen zur Stressbewältigung und zum sinnvollen Zeitmanagement.

Torsten Poppek, Dipl. Sozialwissenschaftler
5 Tage (35 Ustd.) | EUR 320,00

Mo–Fr, ab 06.11.2023 | 09:00 – 15:15 Uhr

2301230011 | Gerresheimer Straße 90

Resilienz – die Kunst in Krisen zu bestehen und zu wachsen

Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät

Krisen gehören zum Leben. Kaum ein Mensch bleibt dauerhaft von belastenden Ereignissen oder Umstrukturierungen der Lebensumstände verschont.

Doch es gibt Menschen, die nichts umzuwerfen scheint, die sogar an ihren Krisen wachsen. Was unterscheidet diese Menschen von jenen, die mit ihrem Schicksal hadern? Es ist die Resilienz-Fähigkeit; sie versetzt uns in die Lage, Krisen und andere Widrigkeiten gut zu überstehen und: Die eigene Resilienzfähigkeit kann trainiert werden!

Monika Kuhmann
1 Termin | EUR 52,00

Sa, 04.11.2023 | 09:30 – 17:00 Uhr

2301240013 | Gerresheimer Straße 90

Ganzheitliches Stressmanagement mit Ayurveda und Achtsamkeit

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Ingrid Hartings
5 Tage (30 Ustd.) | EUR 300,00

Mo–Fr, ab 24.04.2023 | 09:30 – 15:00 Uhr

2302662955 | Gerresheimer Straße 90

Mo–Fr, ab 13.11.2023 | 09:30 – 15:00 Uhr

2302662956 | Gerresheimer Straße 90

Gut und sicher entscheiden

Entscheidungstechniken – Basisseminar

Gute Entscheidungen sind kein glücklicher Zufall, sondern Können! Lernen Sie das Handwerkszeug, um einen Entscheidungsweg bewusst zu gestalten. Geht es um eine JA/NEIN-Entscheidung? Oder ist zwischen verschiedenen Alternativen auszuwählen? Für jede Situation bekommen Sie Vorschläge an die Hand, um die Entscheidung zu strukturieren und zu erkennen, was besser für Sie ist.

Wenn es (noch) nicht genügend gute Alternativen zur Auswahl gibt, sollten Sie weitere Lösungsmöglichkeiten herausfinden. Dazu lernen Sie systematische Suchmethoden, aber auch kreative Techniken. So schaffen Sie sich einen Raum der Möglichkeiten. Denn die erstbeste Lösung ist selten die beste. Halten Sie es aus, ein wenig zu warten, um zu wirklich passenden Entscheidungen zu kommen. Entscheidungen aufschieben oder unsicher sein? Das können Sie dann getrost hinter sich lassen!

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.
2 Termine | EUR 170,00

Sa, 21.10.2023 | 10:00 – 17:30 Uhr

So, 22.10.2023 | 10:00 – 17:30 Uhr

2301240009 | Gerresheimer Straße 90

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Ingrid Hartings
5 Tage (30 Ustd.) | EUR 300,00

Mo–Fr 09.10.2023 | 09:30 – 15:00 Uhr

2302662950 | Gerresheimer Straße 90



Rhetorik

Kommunikationsgrundlagen

Modul 1

Einstieg und Wiedereinstieg

In Theorie und Praxis wird das benötigte Basiswissen vermittelt, das zu mehr Klarheit und Akzeptanz in der Alltagskommunikation führt. Das Seminar richtet sich an Interessierte, die eigene kommunikative Fähigkeiten solide und systematisch aufbauen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorhandenes Wissen wird aktualisiert und aufgefrischt.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
4 Termine | EUR 79,00
Mo, ab 04.09.2023 | 18:00 – 20:15 Uhr
2301230004 | Gerresheimer Straße 90

Kommunikationsgrundlagen

Modul 2

Auffrischung und Aufbau

In Theorie und Praxis wird für Fortgeschrittene vermittelt, wie professionelle Gesprächstechniken langfristigen Erfolg in der Kommunikation sichern.

Modul 2 richtet sich an Interessierte, die bereits solide Vorkenntnisse besitzen und vorhandene rhetorische Fähigkeiten verfeinern möchten. Ein Direkteinstieg in das zweite Modul ist bei vorliegenden Kenntnissen (siehe Modul 1) und nach Absprache möglich.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
4 Termine | EUR 79,00
Mo, ab 06.11.2023 | 18:00 – 20:15 Uhr
2301230005 | Gerresheimer Straße 90

Humorvoller Einstieg in alltägliche Wortgefechte

Schlagfertigkeit für Beruf und Alltag

Wer in schwierigen Situationen schlagfertig reagiert, gilt als humorvoll, wortgewandt, rhetorisch überlegen und selbstbewusst.

Dieses Seminar wendet sich an alle, die ihre Meinung in Besprechungen und Diskussionen selbstsicher vertreten wollen, indem sie Manipulationen erkennen, die eigene Position überzeugend begründen und unfaire Angriffe souverän abwehren. Im Seminar lernen Sie Techniken und Regeln für einen verbalen Schlagabtausch kennen.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
1 Termin | EUR 59,00
Sa, 03.06.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301230013 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 28.10.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301230014 | Gerresheimer Straße 90

Rhetorik – Ausdruck und Kraft für Ihre persönliche Präsenz

Überzeugend! In Vortrag und Gespräch

Als Bildungsurlaub nach dem AWbG anerkannt.

Dieses Seminar steigert Ihre kommunikativen Fähigkeiten, führt zum Abbau von Redehemmungen, stärkt die persönliche Sicherheit im Auftreten und verhilft zu einer überzeugenden Durchführung von Gesprächen, Sitzungen und Konferenzen.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
5 Tage (35 Ustd.) | EUR 320,00
Mo–Fr, ab 12.06.2023 | 09:00 – 15:00 Uhr
2301230002 | Gerresheimer Straße 90

Mo–Fr, ab 23.10.2023 | 09:00 – 15:00 Uhr
2301230007 | Gerresheimer Straße 90



Art of Voice

Die Kunst der Stimme

Ihr persönliches Stimmspektrum steht im Mittelpunkt dieses Praxisseminars. Anhand Ihres Stimmporträts ergeben sich viele unterschiedliche und individuelle Trainingsschwerpunkte. Ziel des Workshops ist es, mit Ihren kontrollierten Stimm- und Sprechqualitäten eine hörbar kompetente und individuelle Sprach-Visitenkarte zu erstellen.

Für dieses Praxisseminar brauchen Sie nur Ihre Stimme und eine Portion Motivation zum konkreten Trainieren mitzubringen.

Karen Hempel
2 Termine. | EUR 270,00
Sa, 06.05.2023 | 09:00 – 16:00 Uhr
So, 07.05.2023 | 09:00 – 16:00 Uhr
2301230006 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 23.09.2023 | 09:00 – 16:00 Uhr
So, 24.09.2023 | 09:00 – 16:00 Uhr
2301230018 | Gerresheimer Straße 90

Anleitung zur wirkungsvollen Rede

Für Berufsalltag und Familienleben

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie die emotionale Wirkung Ihrer Vorträge steigern und welche Fähigkeiten Sie aktivieren können, um so zu formulieren, dass Ihr Publikum Ihnen gebannt zuhört.

Jens Grzeskowiak, Dipl. Ökonom
2 Termine | EUR 115,00
Sa, 20.05.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
So, 21.05.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301230015 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 16.09.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
So, 17.09.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301230016 | Gerresheimer Straße 90

Storytelling

Die Kunst des Erzählens

Die Kunst des Erzählens erlebt in unserem digitalisierten Zeitalter eine Renaissance. Die Konkurrenz um die Aufmerksamkeit der Zuhörer ist groß. Eine kluge Unterhaltungsführung hilft jedoch die Hörer zu binden und verschafft dem Sprecher Individualität. Mit passenden Geschichten lassen sich auch komplexe Sachverhalte verständlich machen und fesselnde Beispiele bleiben in Erinnerung.

Dieser Workshop vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse zu einem adäquaten Storytelling und macht Sie vertraut mit den wichtigsten Techniken.

Karen Hempel
1 Termin | EUR 170,00
Sa, 22.04.2023 | 09:30 – 17:00 Uhr
2301230012 | Gerresheimer Straße 90

Persönlichkeits- bildung & Softskills

Assessmentcenter Modul 1: Grundlagen

In diesem Trainingsseminar werden der Ablauf und die Struktur eines ACs aufgezeigt. Die Teilnehmenden erhalten wertvolle Einblicke zu Modulen, die üblicherweise verwendet werden, und zur Form der Bewertung und des Feedbacks. Anhand von Einzel- und Gruppenübungen werden Bestandteile eines ACs simuliert. Kurz-Feedbacks nach jeder Übung ermöglichen den Teilnehmenden eine optimale Vorbereitung.

Torsten Poppek, Dipl. Sozialwissenschaftler
2 Termine | EUR 280,00
Sa, 01.04.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
So, 02.04.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301240002 | Gerresheimer Straße 90

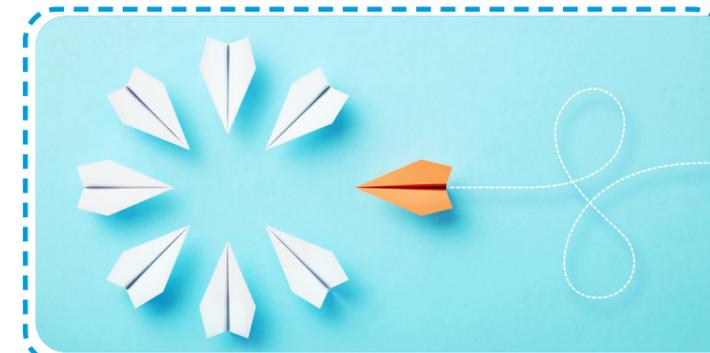
Sa, 16.09.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
So, 17.09.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301240010 | Gerresheimer Straße 90

Assessmentcenter Modul 2: Führungskräfte

Unterschiedliche, vor allem führungsrelevante AC-Module werden vorgestellt und simuliert. Kurz-Feedbacks nach jeder Übung ermöglichen den Teilnehmenden eine optimale Vorbereitung.

Torsten Poppek, Dipl. Sozialwissenschaftler
2 Termine | EUR 280,00
Sa, 12.08.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
So, 13.08.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301240004 | Gerresheimer Straße 90

Sa, 09.12.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
So, 10.12.2023 | 09:00 – 16:30 Uhr
2301240011 | Gerresheimer Straße 90



Entscheidungen treffen wie die Profis

Im Aufbau-seminar Entscheidungstechniken können Sie Ihr Know-how weiter vertiefen. Das zweite Modul lenkt den Fokus auf die sogenannten „Bauchentscheidungen“ und zeigt rationale Entscheidungswege auf.

Wie kommen Bauchentscheidungen zustande? Und wann kann man ihnen vertrauen? Schließlich kann ein gutes Gefühl uns auch mal in die Irre führen. Mit der Disney-Strategie und der Mentoren-Methode lernen Sie zwei Techniken kennen, mit denen Sie Ihre Intuition genauer befragen können.

Zum anderen weiten wir den Bereich der rationalen Entscheidungswege aus. Die Methode der Kriterienbewertung gibt ein genaues Prozedere vor, wie über Entscheidungsziele und Bewertungskriterien ein hohes Maß an Genauigkeit und Transparenz geschaffen wird. So strukturieren Unternehmen z. B. ihre Investitionsentscheidungen. Auch bei größeren privaten Entscheidungen wie Immobilienkauf oder Berufsentscheidungen ist ein solches Plus an Sicherheit sinnvoll.

Sabine Neugebauer, Dipl.-Psych.
2 Termine | EUR 170,00
Sa, 02.12.2023 | 10:00 – 17:30 Uhr
So, 03.12.2023 | 10:00 – 17:30 Uhr
2301240007 | Gerresheimer Straße 90