

Newsletter 2014 – 2

„Selbst“...ständig



Überblick

- 1.) 20 Jahre WA Pfalz
- 2.) Aktuelles und Ausblick
- 3.) Gesundheits-Gipfel 2014
- 4.) kritischer „Blick“
- 5.) Lern- und Klausurtipps
- 6.) Strategie-Tool „Canvas“
- 7.) Empfehlungen 2014
- 8.) aktuelle Termine 2014
- 9.) erfolgreiche Praxisbeispiele

Jubiläums-Newsletter

Hallo,

Juhuu - Jubel! Die Wirtschaftsakademie Pfalz hat Geburtstag und wird 20 Jahre. Ein Grund zum Feiern. Lasst es uns gemeinsam tun.

Viel Spaß beim Lesen und bis bald,

Eure Bianca
Kleine-Wilde

Das Leben ist zu kurz und kostbar und viel zu schade, um Trübsal zu blasen. Sag ja zu dir, den Menschen und den Umständen in deinem Leben und genieße diesen Tag von ganzem Herzen.



Let Verlag www.let-verlag.de (empfehlenswerte kostenfreie Tages-APP)

1.) 20 Jahre WA Pfalz



Wir feiern – feiert gerne mit uns!

20 Jahre WA Pfalz – WOW – 20 Jahre erfüllen uns mit Stolz.

Das alles geht nur mit tollen Teilnehmern wie Euch. Vielen Dank dafür. Als großes Dankeschön eine ganz besondere Aktion bis Ende des Jahres.

1.) Auf alle noch kommenden Seminare des Seminarcampus in 2014 erhaltet Ihr als ehemalige treue Teilnehmer 20% Nachlass. Nutzt die Gelegenheit und schlagt zu. Bitte bei der Anmeldung einfach „Jubiläums-Rabatt“ vermerken.

2.) Auf alle Empfehlungen, die sich zu einem Seminar im Seminarcampus von August bis Dezember anmelden erhaltet Ihr als Vermittlung ein Dankeschön-Seminar-Gutschein von 10% des Umsatzes. Einfach Euren Namen auf der Anmeldung vermerken lassen und ich schicke Euch den Gutschein zu.

2.) Aktuelles & Ausblick

Prüfung zum „zertifizierten Personal Coach (WA Pfalz)“

Ich gratuliere recht herzlich

Kristian Häberle

Ich wünsche Dir viel Erfolg auf Deinem Weg.

Der 1. Gesundheits-Gipfel 2014 in Ludwigshafen – 26. September 2014

Gemeinsam mit der BARMER GEK Ludwigshafen planen wir einen Gesundheits-Gipfel. Mit interessanten Vorträgen und Informationsständen gestalten wir einen kurzweiligen Tag zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Zielgruppe sind in erster Linie Firmeninhaber und Personaler. Habt Ihr Interesse, dann seid auch Ihr herzlich Willkommen. Nähere Informationen siehe Punkt 3.

Lerntainer für Kinder und Jugendliche

Nächstes Jahr biete ich den „Lerntainer für Kinder“ an der WA an. Eine tolle, vielseitige Ausbildung, mit der ihr Kurse und Lerncoachings für Kinder anbieten könnt. Näheres dazu demnächst auf unseren Homepages.

Netzwerken

Netzwerken ist Alles in der heutigen Zeit. Gerade in dem „Haifischbecken“ der Trainer, Coachs und Berater sollten wir zusammenhalten. Hier 3 neue Angebote /Ideen zum gemeinsamen Netzwerken

1.) Die Platzierung unserer **Homepages** hängt unter anderem von der Anzahl der Links auf anderen Homepages ab. Ich habe bereits auf meiner Seite unter „Über uns“ ein WA Netzwerk eingerichtet.

<http://www.wa-seminarcampus.de/index.php/Netzwerk.html>

Wer hat Lust dabei zu sein? Einfach eine Mail mit Logo, Firma, Ansprechpartner und Interseite an mich und ich füge Euch bei mir ein. Im Gegenzug bitte ich Euch mich auf Eurer Seite ebenfalls zu platzieren. Sobald ich es technisch hinbekomme ☺ werde ich die gleiche Seite auch zusätzlich auf www.wa-pfalz.de erstellen. Ihr habt somit den Vorteil, gleich auf 2 Homepages zu erscheinen.

2.) Aktuelles & Ausblick

2.) Netzwerken heißt auch Austausch. Dazu biete ich Euch die Gelegenheit am **Samstag, 15. November 2014**. Von 14.00 bis 18.00 Uhr (gerne auch open End) wird es ein **Supervisions-Treffen** geben. Ich plane so ca. 3 Stunden ein geführtes „Programm“ (aktuelle Zahlen, Daten und Fakten zum Thema Burnout, Mobbing – Reflexion der Trainer- und Beratertätigkeit u.v.m.). Danach gehen wir über in den offenen Austausch und gemütliches Beisammensein. Für Verpflegung ist gesorgt, dafür erbitte ich eine kleine Spende von 5 Euro pro Person.

3.) Facebook ist mittlerweile auch ein wichtiges Werbemittel. Gemeinsam erreichen wir weit mehr Leute, als nur alleine. Wer hat Lust, dass wir unsere Veranstaltungen gegenseitig auf unseren Chroniken teilen? Bitte einfach melden. Ich freue mich über jede Zusage.

Ich für mich kann garantieren, dass ich keine komischen Videos oder Berichte teile, sondern lediglich Seminare und Veranstaltungen.

Weitere Netzwerk-Ideen? – Nur zu. Ich bin für Vorschläge offen.

3.) Gesundheits-Gipfel 2014

Gesunde Mitarbeiter sind die Basis für erfolgreiche Unternehmen. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist nicht nur zeitgemäß, sondern steigert auch die Attraktivität Ihres Unternehmens und hilft Lohnnebenkosten zu senken. Darüber möchten wir, die **Wirtschaftsakademie Pfalz** Sie in Zusammenarbeit mit der **BARMER GEK-Ludwigshafen** und **PKgesundheitscoaching** informieren und laden ein, zum

Gesundheits-Gipfel 2014

26. September 2014

Für SIE kostenfrei !

Sie erhalten aktuelle Informationen aus erster Hand mit Vorträgen zu den Themen:

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- BEM - Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Aufgabenfelder zukunftsorientierter Personalarbeit

Außerdem erwarten Sie:

Infostände verschiedener Kooperationspartner zu aktuellen Gesundheitsthemen wie z.B. **Augenschule Buchheit**, sowie den Balance-Check der **BARMER GEK**, bei dem Sie Ihre individuelle Stressbelastung messen können.

Veranstaltungsort: Wirtschaftsakademie Pfalz, Turmstr. 8, 67059 Ludwigshafen

Wann: 26.09.2014, 9.00 bis 16.00 Uhr

9.00 Uhr	Come Together
9.30 bis 10.00 Uhr	Begrüßung und Eröffnung Was hat Gesundheitsmanagement mit Stadtmarketing zu tun? – Das Gesundheitswesen als wichtiger Baustein im gesamten Stadtmarketing der Stadt Ludwigshafen Referent: Herr Michael Cordier, Geschäftsführer der LUKOM
10.00 bis 10.30 Uhr	Betriebliche Gesundheitsförderung aus der Sicht der Gesetzlichen Krankenversicherung Referent: Herr Dieter Bahlo, BARMER GEK Ludwigshafen
10.50 bis 11.30 Uhr	Zukunftsorientierte Personalpolitik in Unternehmen Referent: Herr Jürgen Kleine-Wilde, Direktor Wirtschaftsakademie Pfalz
11.50 bis 12.30 Uhr	Betriebliches Eingliederungsmanagement Referentin: Rechtsanwältin Katrin de Vries
13.00 bis 13.15 Uhr	Brain Fit - Workshop Referentin: Petra Karsch, PKgesundheitscoaching
13.15 bis 14.00 Uhr	Möglichkeiten zur Integration eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements im Unternehmen Referenten: Bianca Kleine-Wilde, Fachschule für Gesundheitsmanagement (WA Pfalz) in Zusammenarbeit mit Petra Karsch, Pkgesundheitscoaching
14.00 bis 16.00 Uhr	Zeit für Informationsangebote und offenes Netzwerken

3.) Anmeldung Gesundheits-Gipfel

Gesundheits-Gipfel 2014

26. September 2014

Für SIE kostenfrei !

Veranstaltungsort: Wirtschaftsakademie Pfalz, Turmstr. 8, 67059 Ludwigshafen

Wann: 26.09.2014, 9.00 bis 16.00 Uhr

Wir nehmen mit ____ Personen an Ihrem „Gesundheits-Gipfel 2014“ teil.

Firma, Name, Adresse:

Tel./E-Mail: _____

Wir kommen mit _____ Personen

Namen der begleitenden Personen

Datum/Unterschrift

4.) „kritischer Blick“

Gewalt an Schulen Ausdruck von Boreout? – Ein kritischer Gedankenstoß

(Bianca Kleine-Wilde)

Stress, Gewalt, Mobbing ... An vielen Schulen heute schon fast Alltag. Streitigkeiten zwischen Kindern und Jugendlichen gab es schon immer. Was ist allerdings passiert, dass die Situationen immer mehr eskalieren? Die Gründe sind sicherlich sehr komplex. Ich möchte hier auf ein Phänomen aufmerksam machen, dass meiner Erfahrung nach immer mehr um sich greift und noch sehr wenig beachtet wird. Dem Boreout. Boreout entstammt dem englischen Begriff to bore (langweilen) und ist das Gegenstück zu Burnout (ausbrennen). Wenn wir uns das „System Schule“ näher betrachten, haben wir zum einen die Lehrer. Sind unsere Lehrer heute noch erfüllt von Ihrem Beruf? Wie viel Begeisterung und Enthusiasmus finden wir heute noch im Klassenzimmer? Ist das nicht längst an den meisten Schulen zu einer Rarität geworden? Zum anderen haben wir die Schüler. Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie wollen aus sich heraus lernen. Wenn Sie morgens an einer Bushaltestelle mit Schülern vorbeifahren, sehen Sie begeisterte, freudige, neugierige Schüler, die es kaum erwarten können in die Schule zu kommen? Ich sehe oft Frust, Langeweile, Angst, mit einem Wort „Stress“ in den Gesichtern. Versetzen wir uns mal in die Situation eines Schülers. Sie gehen täglich zu Ihrer „Arbeit“, von der Sie mind. 60% nicht mehr interessiert. Ihr Chef sieht Sie als notwendiges Übel an, Ihnen werden Aufgaben gegeben, dass Sie beschäftigt sind, ein individuelles Interesse an Ihrer Person ist schon lange nicht mehr gegeben. Der Frust der Chefetage schlägt sich in Ihrer Mitarbeiterbewertung nieder. Wie motiviert sind Sie an einem solchen Arbeitsplatz? Fühlen Sie sich ausreichend gefordert und erfüllt? Ich wage mal die Behauptung „Nein“. Viele meiner Klienten empfinden in diesen Situationen Langeweile und Frust. Im Gegenteil zu einem Burnout, kann ein Boreout für die Umgebung zu einem Problem werden. Bin ich gelangweilt, suche ich mir ein anderes Betätigungsfeld. Bei mangelnden Möglichkeiten leider oft ein destruktives. Finden wir in einer Schule erhöhte Aggressivität, lohnt sich ein Blick darauf, ob die Kinder und Jugendlichen ausreichend gefordert, oder nur verwaltet werden.

Aufruf! Was sagt Ihr zu dem Thema? Stimmt Ihr mir zu? Welcher Meinung seid Ihr?

Schreibt mir gerne. Kommentare werden im nächsten Newsletter veröffentlicht.

kleine-wilde@wa-pfalz.de

5.) 5 Lern- und Klausurtipps

1. Tipp: Viel Schlafen

Wenn wir eine große Menge lernen, braucht unser Gehirn auch Zeit, um das Gelernte zu verarbeiten. Das macht es am Besten im Schlaf. Daher immer wieder kurze Schlafpausen einbauen.

2. Tipp: Lerntypengerecht lernen

Es gibt 3 Hauptwahrnehmungskanäle. Visuell – über die Augen; Auditiv – über das Gehör und Kinästhetisch – über das Gefühl & Tun. Meistens ist es so, dass bei uns einer dieser Kanäle besonders ausgeprägt ist und wir ihn somit bevorzugt nutzen. Wenn wir auf einem „falschen“ Kanal lernen, können wir in einer Stresssituation (=Klausur oder Präsentation) das Gelernte nicht mehr abrufen.

Wer seinen eigenen Lerntyp nicht kennt, empfehle ich das Praxisseminar „Lernstrategien“ oder ein kurzes Lerncoaching bei mir.

3. Tipp: Wiederholen

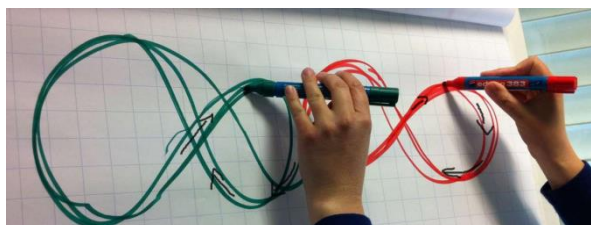
Wiederholen ist die Mutter des Lernens. Bauen wir in die Wiederholungen noch alle unsere Sinne ein, verkürzen wir die Lerndauer um ein Vielfaches.

4. Tipp: Die liegende 8

Hängen wir in der Klausur mal fest, können wir einfach eine liegende 8 mehrfach auf ein Blatt Papier malen. Das hilft, um beide Gehirnhälften wieder zu verknüpfen und unsere Konzentration zu steigern.

5. Tipp: Aktives Lesen der Aufgabenstellung

Viele Aufgaben werden immer nicht vollständig bearbeitet. Dazu folgender Tipp: Die Aufgabenstellung Wort für Wort ganz genau lesen. Dann farblich die verschiedenen Teilaufgaben markieren und nach der Bearbeitung nach und nach abhaken. So können wir sicher sein, dass wir nichts vergessen.



7.) Empfehlungen 2014

Mobbing Berater (WA Pfalz)

Der Mobbing Berater/in (WA Pfalz) wird ab **05. September oder ab 10. November 2014** wieder starten. Wieder mal eine sehr praxisorientierte Ausbildung, in der es sehr viel um das Thema Selbstwert geht. Mobbing ist heute in vielen Bereichen weit verbreitet. Ob am Arbeitsplatz oder im Privatleben, in der Schule oder sogar schon im Kindergarten. Die Grenzen werden immer öfter scheinbar hemmungslos überschritten. Haben Sie auch diese Erfahrung gemacht? Was können wir denn aktiv dagegen tun? Wie können wir den Mobbingopfern helfen und zur Seite stehen? Wie können wir Unternehmen bzw. die Führungskräfte bei diesem Thema unterstützen? Dann gibt es ja auch noch Bossing und Staffing. Was hat es denn damit auf sich? Gemeinsam werden wir in dieser Ausbildung dem Thema mal auf den Grund gehen.



Trainer/in für emotionale Kompetenz (WA Pfalz)

Am **01. Dezember 2014** geht nach einem erfolgreichen Start zum 2. Mal der/die „Trainer/in für emotionale Kompetenz“ an den Start. Was erwartet Euch hier?

Der Psychologe und Journalist Daniel Goleman versteht unter Emotionaler Intelligenz u.a. die Fähigkeit, Gefühle sowohl bei sich als auch bei anderen richtig einschätzen und beeinflussen zu können. Stress – Burnout - Krisenbewältigung – Mobbing – Kränkungen ... Gefühle spielen immer eine zentrale Rolle.

In dieser Ausbildung beschäftigen wir uns ausgiebig mit unseren Gefühlen. Im Vordergrund stehen hier Techniken aus dem Mentaltraining. Eine spannende Bereicherung zu kognitiven Techniken, um die Klienten auf einer ganz anderen Ebene abholen zu können.

Salutogenese- und Resilienztrainer/in (WA Pfalz)

Der Terminus resilient veranschaulicht die Toleranz eines Systems gegenüber von innen oder von außen kommenden Störungen. Ein resilientes System kann Irritationen ausgleichen oder ertragen, bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der eigenen Integrität. Es übersteht Verformungen, ohne dabei die eigene, ursprüngliche Form einzubüßen. Diese Definition für eine Materialeigenschaft können wir wunderbar auf den Menschen übertragen.

In dieser Ausbildung schauen wir aus dem Blickwinkel des systemischen Gesundheitscoaching auf das Konzept der Resilienz und das Salutogenesemodell (=Gesunderhaltung). Sie erhalten fundiertes Wissen und Methoden, um sie sowohl in Coachings, als auch in Trainings zu integrieren. Der nächste Kurs startet am **08. September 2014** für 5 Tage. Ich freue mich auf spannende Tage mit Euch.

8.) Aktuelle Termine 2014

Ab Mo, 08. Sep 2014	Salutogenese & Resilienztrainer (WA Pfalz) - 50 UE mit Bianca Kleine-Wilde
Do, 18. Sep 2014	Praxisseminar Selbstwertgefühl steigern – 4 UE mit Bianca Kleine-Wilde, WA Pfalz
Ab Mo, 29. Sep 2014	Trainer für Stressmanagement (WA Pfalz) – 30 UE mit Bianca Kleine-Wilde
Mo, 29. Sep 2014	Motivationsvortrag für mein Leben – 3 UE mit Bianca Kleine-Wilde, Coaching Atelier
Di, 30. Sep 2014	Praxisseminar Gewaltfreie Kommunikation – 4 UE mit Bianca Kleine-Wilde, WA Pfalz
Do, 02. Okt 2014	Praxisseminar Nonverbale Kommunikation – 4 UE mit Bianca Kleine-Wilde, WA Pfalz
Ab Mo, 13. Okt 2014	Burnout Berater (WA Pfalz) - 50 UE mit Bianca Kleine-Wilde
Mo, 13. Okt 2014	Praxisseminar Souverän präsentieren – 4 UE mit Bianca Kleine-Wilde, WA Pfalz
Di, 14. Okt 2014	Praxisseminar Strategie Tool: Business Canvas - 4 UE mit B. Kleine-Wilde, WA Pfalz
Do, 23. Okt 2014	Workshop Gewaltfreie Kommunikation – 3 UE mit B. Kleine-Wilde, Coaching Atelier
Ab Do, 30. Okt 2014	Coaching & Supervision (WA Pfalz) - 40 UE mit Bianca Kleine-Wilde
Do, 30. Okt 2014	Praxisseminar Moderationstechniken - 4 UE mit B. Kleine-Wilde, WA Pfalz
Do, 06. Nov 2014	Praxisseminar Grundlagen Kommunikation – 4 UE mit Tim Hertel, WA Pfalz
Ab Mo, 10. Nov 2014	Mobbing Berater (WA Pfalz) - 50 UE mit Bianca Kleine-Wilde
Sa, 15. Nov 2014	SUPERVISIONS-TREFFEN WA, 14.00 Uhr
Ab Fr, 28. Nov 2014	Salutogenese- & Resilienztrainer (WA Pfalz) - 50 UE mit Bianca Kleine-Wilde
Ab Mo, 01. Dez 2014	Trainer für emotionale Kompetenz (WA Pfalz) – 30 UE mit Bianca Kleine-Wilde
Do, 04. Dez 2014	Workshop Loslassen – 3 UE mit Bianca Kleine-Wilde, Coaching Atelier

Praxisseminare sind Abendseminare der WA Pfalz (18.30 bis 21.30 Uhr). Sinn und Zweck dieser Seminare ist es einen Einblick in ein spezielles Thema zu bekommen und so „häppchenweise“ die persönliche Kompetenz zu erweitern. Kosten pro Abend: 30 Euro (bitte in bar an dem entsprechenden Abend mitbringen)

Achtung! Veranstaltungsort Coaching-Atelier, Haßlocher Straße 7, 67459 Böhl-Iggelheim

Die Termine für 2015 sind ab sofort online.

Nähere Informationen zu den einzelnen Seminaren und weitere Termine findet Ihr auf unserer Homepage

www.wa-seminarcampus.de im Terminkalender.

9.) erfolgreiche Praxisbeispiele



Konflikt - Beratung - Mediation

Im Gespräch den Wert des Anderen erkennen

Sabine Hornig

Sabine Hornig ist zertifizierte Kommunikationstrainerin, Burnout Beraterin und Mediatorin. In Ihrer Praxis in Gießen hat sie sich spezialisiert auf die Themen der Kommunikation und Konfliktberatung. Mit viel Herzblut und Engagement führt Sie Ihre Klienten wieder zusammen. Ergänzend ist Sabine Hornig als Trainerin tätig. Denn wo kann ich eine Leidenschaft und Passion besser an den Mann und die Frau bringen, als in Seminaren. Angereichert mit viel Kreativität, Informationen und Witz leitet Sie u.a. Seminare im Bereich der Kommunikation, Moderation oder auch Visualisierung.

www.konfliktberatung-giessen.de



Coaching & Transformation

Wer bei sich selbst ist, muss nichts mehr beweisen.



- HOME
- ZU MEINER PERSON
- SO WIE ICH BIN
- BURN- UND BOREOUT
- STRESS-MANAGEMENT
- ZEIT-MANAGEMENT
- FAMILIEN-BERATUNG
- TRAUER
- TRANSFORMATIONEN - THERAPIE
- ENTSPANNUNGS-VERFAHREN
- LEISTUNGEN

ZU MEINER PERSON



*Birgit Demski-Besecke
geboren 1966
verheiratet, 2 Kinder*

Birgit Demski-Besecke

Wer bei sich selbst ist, muss nichts mehr beweisen. - Eine wahre Aussage, die das Thema Coaching wunderbar auf den Punkt bringt. Bei mir sein - in meiner Mitte sein. Genau dabei hilft Ihnen Birgit Demski-Besecke in Ihrer Praxis in Neustadt. Schaut mal vorbei.

www.coaching-transformation.de

Meine Qualifikationen:

Transformations-Therapeutin nach Robert Betz®

Seelsorge

Betriebliche Suchtberatung