



# EO Institut



[EO-Institut.de/Akademie](https://EO-Institut.de/Akademie)

## SEMINARE & TRAININGS

# 2020

  
EO Institut

# „Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“

Henry Ford

Henry Ford spricht mit seinem Zitat an, wie wichtig es ist, sich weiterzuentwickeln. In der Arbeitswelt 4.0 kann man noch weitergehen: Wer immer tut, was er schon kann, wird recht bald von den Anforderungen der neuen Arbeitswelt überholt.

Die Arbeitswelt 4.0 stellt viele Organisationen, Führungskräfte und Beschäftigte vor Herausforderungen. Getrieben durch Globalisierung, Digitalisierung und den demografischen Wandel verstärkt sich der Trend zur Mobilisierung und Flexibilisierung der Arbeit. Diese Entwicklung birgt Risiken für die psychische Gesundheit, die Arbeitszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit jedes und jeder Einzelnen. Wenn die Veränderungen aber bewusst und kompetent angegangen werden, ergeben sich Chancen für alle Beteiligten.

Die Themen mobiles & flexibles Arbeiten, Diversity Management und der Umgang mit Belastungsfaktoren der Arbeitswelt 4.0 und eine adäquate Führung stellen den Schwerpunkt unserer aktuellen Seminar- und Trainingsangebote dar. Die Themenvorschläge in dieser Broschüre geben eine Auswahl der möglichen Seminarthemen wieder. Neben klassischen Schulungsangeboten bearbeiten wir alle Themen nach Absprache auch in strukturierten unternehmensweiten Programmen, in interaktiven Workshop-Formaten oder in Form von Beratung und Coaching von einzelnen Personen. Wir unterstützen Sie gern bei der Planung und Durchführung von Inhouse-Angeboten in Ihrer Organisation oder in unseren Räumlichkeiten in Berlin.

Kontaktieren Sie uns gern für eine individuelle Beratung!

*Julia Hapkemeyer*

**Dr. Julia Hapkemeyer**  
Geschäftsführerin

*Nicole Scheibner*

**Nicole Scheibner**  
Geschäftsführerin

*Alexander Tirpitz*

**Alexander Tirpitz**  
Geschäftsführer



## Unsere Themen

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.....	4
Umgang mit psychisch beanspruchten Beschäftigten .....	5
Mobiles Arbeiten und Entgrenzung.....	6
Diversity Management .....	7
Resilienz .....	8
Stressmanagement.....	9
Führungspsychologische Grundlagen.....	10
Sparring für Führungskräfte .....	11
Konfliktmanagement.....	12
Supervision für BEM Beauftragte .....	13
Agile Methoden für jede Arbeitswelt .....	14



## Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Den Prozess verstehen und optimal gestalten

### Schwerpunkte

- Vorstellung von Instrumenten und Vorgehensweisen zur Ermittlung psychischer Belastung
- Analyse der Ist-Situation im eigenen Unternehmen
- Strategie zur Umsetzung im eigenen Unternehmen
- Verstehen der Dokumentationspflichten
- Wirksamkeitskontrolle der Maßnahmen
- Klärung möglicher Hürden im Prozess

### Seminarziele

Die Teilnehmenden entwickeln ein Konzept für die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen im eigenen Unternehmen.

### Methoden

Vermittlung theoretischer Grundlagen, offener Erfahrungsaustausch, angeleitete Gruppendiskussionen, Vorbereitung auf Praxis-Transfer

### Zielgruppe

Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Mitarbeitende des Personalbereichs

### Zielgruppe

Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Mitarbeitende des Personalbereichs

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



---

## Umgang mit psychisch beanspruchten Beschäftigten

### Belastungen erkennen und ihnen begegnen

---

#### Schwerpunkte

- Abgrenzung von Belastung & Stress
- Individuelle und organisationale Ursachen für psych. Belastungen und Stress
- Psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) entwickeln
- Überblick zu psychischen Erkrankungen
- Handlungsoptionen und Grenzen der Unterstützung erkennen
- Gesprächsführung mit Betroffenen

#### Seminarziele

Es geht darum, Warnsignale zu erkennen, Belastungsursachen zu analysieren und Ressourcen aufzubauen. Dabei geht es sowohl um Belastungen und Ressourcen in der Organisation bzw. bei den Beschäftigten als auch um persönliche Belastungssituationen der Teilnehmenden.

#### Methoden

Vermittlung theoretischer Grundlagen, angeleitete Gruppendiskussion, Selbstreflexion, Gruppen- und Einzelarbeit mit Fallbeispielen, offener Erfahrungsaustausch

#### Zielgruppe

Führungskräfte, Akteure der Bereiche HR und Betriebliches Gesundheitsmanagement

Anfragen an [akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



## **Mobiles Arbeiten und Entgrenzung**

### Zwischen Flexibilitäts- und Erreichbarkeitserwartungen

#### **Schwerpunkte**

- Chancen und Risiken flexibler Arbeitsformen
- Individuelle und soziale Voraussetzungen für gesundheitsbewusstes und erfolgreiches mobiles Arbeiten
- Besonderheiten beim Führen auf Distanz
- Mit Problemen und Herausforderungen mobiler Arbeitsformen umgehen
- Gestaltungsmöglichkeiten wahrnehmen

#### **Seminarziele**

Es werden praktische Handlungsempfehlungen zur Gestaltung mobiler Arbeitsformen erarbeitet und ausgetauscht. Dabei wird der Erfahrungsaustausch zwischen den Führungskräften methodisch unterstützt und es werden aktuelle und praxisrelevante Erkenntnisse aus der Forschung vorgestellt.

#### **Methoden**

Vermittlung kommunikations- und arbeitspsychologischer Grundlagen, offener Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, angeleitete Gruppendiskussionen, Vorbereitung auf Praxistransfer

#### **Zielgruppe**

Führungskräfte

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



---

## Diversity Management

### Vielfalt im Team nutzen und führen

---

#### Schwerpunkte

- Relevanz des Themas für Führungskräfte
- Unterschiede im Team gezielt nutzen lernen
- Strategien im Umgang mit Unterschieden im Team
- Rolle der Führungskraft im Rahmen eines Diversity Managements
- Ansätze zur Entwicklung einer individuellen Strategie für das Diversity-Management

#### Seminarziele

Die Teilnehmenden wissen wie Unterschiede am Arbeitsplatz für alle Beteiligten genutzt werden können. Sie haben gelernt, verschiedene Perspektiven einzunehmen und die vielfältigen Potenziale im Team im Rahmen ihrer Führung zu berücksichtigen. Dafür haben sie auf Teamebene eine Strategie für das interne Diversity Management erarbeitet.

#### Methoden

Vermittlung gruppenpsychologischer Grundlagen, Selbstreflexion, moderierte Gruppendiskussionen, Gruppen- und Einzelarbeit

#### Zielgruppe

Führungskräfte

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



---

## Resilienz

### Die eigenen Ressourcen stärken und managen

---

#### Schwerpunkte

- Reflexion eigener Handlungs- und Denkmuster
- Grenzen wahrnehmen, Nein sagen lernen
- Umgang mit Stress: innere Antreiber und Motivatoren erkennen
- Eigene Stressmuster verstehen
- Belastungssituationen bei sich erkennen, Prävention von Burnout
- Umgang mit Entgrenzung

#### Seminarziele

Die Teilnehmenden kennen die individuellen Schutzfaktoren der Resilienz. Sie kennen ihre persönlichen Stärken und wie sie diese ausbauen können. Sie reflektieren ihre persönliche Situation und können (negative) Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen. Das Finden eines Gleichgewichts zwischen An- und Entspannung soll erlernt werden.

#### Methoden

Vermittlung theoretischer Grundlagen, Selbstreflexion, Gruppen- und Einzelarbeit, offener Erfahrungsaustausch, Vorbereitung auf Praxistransfer

#### Zielgruppe

Beschäftigte und Führungskräfte

Anfragen an [akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



## Stressmanagement

### Gelassenheit im Arbeitsalltag durch Yoga

#### Schwerpunkte

- Einblick in den theoretischen Hintergrund und die Wirkweisen von Yoga und Meditation.
- Erlernen einzelner Yogasequenzen und Meditationstechniken.
- Auseinandersetzung mit Herausforderungen im (Arbeits-)Alltag und wie Yoga beim Umgang mit diesen helfen kann
- Übungen zur Förderung der Resilienz und des Selbstvertrauens in konkreten (Führungs-) Situationen

#### Seminarziele

Die Teilnehmenden wissen, auf welchen Ebenen Yoga und Meditation wirken und wie diese Ebenen voneinander abhängen. Die Teilnehmenden lernen ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und achtsam durch den Alltag zu gehen. Die Teilnehmenden haben konkrete praktische Übungen zur Entspannung und Stressreduktion erlernt, die sie in ihrem (Arbeits-) Alltag anwenden können.

#### Methoden

Vermittlung theoretischer Grundlagen, offener Erfahrungsaustausch, praktische Yogasequenzen & Impulsvorträge, Rollenspiele

#### Zielgruppe

Führungskräfte

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



---

## Führungspsychologische Grundlagen

### Mitarbeiter und Teams effektiv führen

---

#### Schwerpunkte

- Persönlichkeitspsychologie und Führung
- Emotionale Intelligenz in der Führung
- Lösungsorientierte Führung
- Gestaltung von Führungsbeziehungen
- Umgang mit Erwartungen
- Führung & Motivation

#### Seminarziele

Die Teilnehmenden reflektieren in dem Seminar ihre eigene Führungspersönlichkeit. Sie lernen persönliche Stärken kennen und wissen, wie sie diese ausbauen können. Sie erlernen, wie sie die Einstellungen ihrer Beschäftigten berücksichtigen, um motivierend und zielorientiert zu handeln.

#### Methoden

Vermittlung psychologischer Modelle, Selbstreflexion, moderierte Gruppendiskussionen, Gruppen- und Einzelarbeit mit individuellem Feedback, offener Erfahrungsaustausch, Übungen für Praxis-transfer

#### Zielgruppe

Führungskräfte

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



---

## Sparring für Führungskräfte

Im Kampf die eigenen Stärken erkennen und nutzen

---

### Schwerpunkte

- Psychologische Analogie von Führung und Kampfsport
- Selbstreflexion des eigenen Führungsstils
- Training verschiedener Techniken im Stand und am Boden
- Kurze Wiederholung der trainierten Techniken
- Gruppendiskussion zu schwierigen Führungssituationen
- Abschlussrunde mit Selbstreflexion, Gruppen- und Coach-Feedback

### Seminarziele

Im Rahmen des Kickbox- und Bodenkampfes erleben Teilnehmende, welche Bedeutung die mentale Einstellung auf den Kampfverlauf hat und was dies mit der alltäglichen Arbeit zu tun hat. Außerdem wird deutlich, wie individuelle Nachteile zu Vorteilen werden können, wie man ökonomisch mit der eigenen Kraft und Ausdauer umgehen und wann man durch Nachgeben siegen kann.

### Methoden

Vermittlung theoretischer/psychologischer Grundlagen, Selbstreflexion, moderierte Gruppendiskussionen, individuelles Feedback, praktisches Kampfsporttraining

### Zielgruppe

Führungskräfte

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



---

## Konfliktmanagement

### Konflikte konstruktiv lösen

---

#### Schwerpunkte

- Verstehen verschiedener Konfliktstile und Konfliktarten
- Psychologische Wahrnehmungsfehler erkennen
- Konfliktdynamiken verstehen und durchbrechen
- Konfliktanalysen
- Erlernen effizienter Kommunikationstechniken im Konfliktfall

#### Seminarziele

Teilnehmende erfahren, wie Konflikte entstehen und kennen ihren persönlichen Konfliktstil. Sie lernen Konflikte zu analysieren und lösungsorientiert anzusprechen.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, eigene Denk- und Verhaltensweisen in Konfliktsituationen zu hinterfragen, um somit in Konfliktsituationen eine konstruktive Haltung zu bewahren.

#### Methoden

Impulsvorträge, Selbstreflexion, Übungen in Kleingruppen, Lösung von Fallbeispielen, Checklisten

#### Zielgruppe

Beschäftigte und Führungskräfte

Anfragen an [akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



## Supervision für BEM Beauftragte

### Herausforderungen von BEM-Gesprächen meistern

#### Schwerpunkte

- Organisation des BEM-Prozesses
- Rollenverständnis und Rollenkonflikte
- Ängste der Beschäftigten verstehen
- BEM bei Beschäftigten mit psychischen Erkrankungen
- Abgrenzungsstrategien und Psychohygiene
- Fallbesprechung

#### Seminarziele

Der Workshop dient dem Austausch zu Umsetzungserfahrungen und Best-Practice-Ansätzen. Im Mittelpunkt steht die Supervision von BEM-Beauftragten. Es werden Bewältigungs- und Abgrenzungsstrategien vermittelt und ein Austausch im geschützten Rahmen ermöglicht.

#### Methoden

Selbstreflexion, Gruppenarbeit und Brainstorming, Bearbeitung von Fallbeispielen, Kollegiale Fallberatung, Praxishilfen und -vorlagen

#### Zielgruppe

BEM-Beauftragte sowie alle Personen, die an der Durchführung von BEM-Gesprächen beteiligt sind

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)



## Agile Methoden für jede Arbeitswelt

Moderne Projektarbeitsformen kennenlernen und im Alltag nutzen

### Schwerpunkte

- Zwischen Buzzword und Wunderlösung: Was bedeutet agiles Arbeiten?
- Einführung in das etablierte Rahmenmodell SCRUM
- Grundlagen und Anforderungen an agiles Arbeiten in der Praxis
- Führung von selbstorganisierten Teams
- Einsatz und Umsetzung agiler Methoden

### Seminarziele

In diesem Seminar werden die praktische Relevanz und die arbeitswissenschaftlichen Grundlagen hinter dem Modewort „agil“ erläutert. Führungskräfte erhalten einen Einblick in typische Anwendungsfelder und Kernbestandteile etablierter Modelle. Führungskräfte wissen, welche Methoden im eigenen Arbeitsalltag umsetzbar sind und wie dies gut gelingt.

### Methoden

Vermittlung theoretischer Grundlagen, Selbstreflexion, Analyse der eigenen Teamprozesse; Gruppen- und Einzelarbeit mit Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch

### Zielgruppe

Führungskräfte

Anfragen an  
[akademie@eo-institut.de](mailto:akademie@eo-institut.de)

## Nutzen Sie das arbeitspsychologische Wissen des EO Instituts...

- ... um Führungskräfte zu unterstützen
- ... um Teams zu stärken
- ... um Zufriedenheit und Gesundheit Ihrer Beschäftigten zu erhalten

### Sie haben viele unzufriedene Beschäftigte und hohe Krankenstände? Oder Sie wollen genau das verhindern?



Wir helfen Ihnen dabei, Arbeitsbedingungen arbeitspsychologisch zu überprüfen und beraten Sie, wie Sie die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Beschäftigten erhalten. Nebenbei erfüllen Sie damit eine gesetzliche Pflicht (ArbSchG §5):

Fragen Sie uns nach der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung.

### Viele Neuerungen und starke Stressphasen belasten viele Beschäftigte?



In Workshops vermitteln wir Strategien der Zusammenarbeit, die auch in stressigen Phasen dafür sorgen, dass mit klarem Kopf der Überblick und das Teamklima intakt bleiben.

Fragen Sie uns nach unseren Angeboten zu Team-Resilienz-Maßnahmen.

### Ihre Führungskräfte sind fachlich gut und Sie wünschen sich, dass die Mitarbeiter stärker davon profitieren?



Unsere Experten für Führungsverhalten unterstützen Ihre Führungskräfte dabei, zu erkennen, was ihre Teams brauchen und wie sie ihre Kompetenzen weiterentwickeln können.

Fragen Sie uns nach unseren Angeboten zum Führungskräfte-Coaching.



EO Institut GmbH  
Winsstraße 69A 10405 Berlin  
[www.EO-Institut.de](http://www.EO-Institut.de)  
[info@eo-institut.de](mailto:info@eo-institut.de) oder per Telefon 030 400 407 00