



*Mark Bottke*  
KOMMUNIKATION, DIE BEWEGT

<https://mb-trainings.de/>  
[mark.bottke@mb-trainings.de](mailto:mark.bottke@mb-trainings.de)  
+49 (0)7731 - 9077988  
<https://www.facebook.com/bottke.mark>  
<https://www.instagram.com/markbottke>  
<https://www.linkedin.com/in/markbottke>  
<https://www.youtube.com/markbottke>

## Angebotsübersicht

### Inhaltsverzeichnis (anklickbar)

Beratung und Supervision: ★➡ (Einzel)coaching für Führungskräfte und Mitarbeitende	02
Beratung und Supervision: ★➡ Konfliktanalyse für Schulen und Unternehmen	03
Beratung und Supervision: ★➡ (Team)beratung und Supervision	04
Seminare und Workshops: ★➡ Aggressions- und Emotionstraining für Schulen und Eltern	05
Seminare und Workshops: ★➡ Deeskalation und Kommunikation im beruflichen Alltag	06
Seminare und Workshops: ★➡ Deeskalierend handeln am Arbeitsplatz mit Publikum / im Außendienst	07
Seminare und Workshops: ★➡ Erste-Hilfe-Kurse für Unternehmen	08
Seminare und Workshops: ★➡ Herausfordernde Verhaltensmuster erkennen und verstehen	09
Seminare und Workshops: ★➡ Konfliktmanager*in im beruflichen Kontext werden	10
Seminare und Workshops: ★➡ Körpersprache und Status-Spiele im beruflichen Kontext	11
Seminare und Workshops: ★➡ Kulturpsychologie (im Sozial- und Gesundheitswesen)	12
Seminare und Workshops: ★➡ Schulfach „Glück“ (nachhaltiges Kompetenztraining)	13
Seminare und Workshops: ★➡ Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für jedermann	14
Seminare und Workshops: ★➡ Umgang mit Mobbing im beruflichen und privaten Kontext	15
Seminare und Workshops: ★➡ Workshops für Schülerinnen und Schüler (gefördert durch Rückenwind)	16
Seminare und Workshops: ★➡ Workshops für die Generation 60 Plus	17
Seminare und Workshops: ★➡ Zielsicher argumentieren im beruflichen und privaten Kontext	18
Seminare und Workshops: ★➡ Zusätzliche Aufbau-Module	19
Vorträge: ★➡ Die dunkle Seite der Künstlichen Intelligenz	20
Vorträge: ★➡ Die Macht des unbewussten Denkens	21
Vorträge: ★➡ Gewalt und Drogen an Schulen	22
Vorträge: ★➡ Grundlagen der Transaktionsanalyse und der Systemischen Beratung	23
Vorträge: ★➡ Möglichkeiten und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation	24
Vorträge: ★➡ Resilienz und Coping trainieren	25
Vorträge: ★➡ Schulfach „Glück“ versus „Die Welle“ und „Das Experiment“	26
Vorträge: ★➡ Umgang mit der Cannabis-Legalisierung: Ein Angebot von Eltern für Eltern	27
Vorträge: ★➡ Verhalten im Katastrophenfall	28
Digitales Training: ★➡ Digitales Arbeiten für Mitarbeitende	29
Digitales Training: ★➡ Online-Seminarmethoden	30
Digitales Training: ★➡ PC-Handling und Online-Konferenzen	31
Digitales Training: ★➡ Zusätzliche Aufbau-Module	32

## Beratung und Supervision

# ★ (Einzel)coaching für Führungskräfte und Mitarbeitende

### *Umgang mit herausfordernden Situationen im (Arbeits)alltag*

#### **Zielgruppe**

Personen, die für eine konkrete Frage oder eine Situation aus ihrem (Arbeits)alltag einen Blick von außen benötigen, zum Beispiel bei einer Konfrontation mit einem herausfordernden Mitarbeitenden und/oder Vorgesetzten.

#### **Ziele und Inhalte**

Ziel ist es, die Situation gemeinsam zu analysieren, Handlungsstrategien zu entwickeln und konstruktive Lösungswege zu beschreiben.

Bringen Sie ein Anliegen mit ins Gespräch, z. B. zu einem der nachfolgend genannten Themen und gönnen Sie sich eine Auszeit, um das in Ruhe zu reflektieren:

#### *Inhaltliche Beispiele für Privatpersonen oder Mitarbeitende*

- Homeoffice
- Gelassen sein, gelassen bleiben – Selbstreflexion
- Spannungsfelder
- Veränderungsprozesse
- Konflikte
- Vorbereitung auf besondere Gespräche
- Klarheit

#### *Inhaltliche Beispiele für Führungskräfte*

- Karriereanker – mit welchen Motivatoren arbeiten meine Mitarbeiter\*innen?
- Feedback- und Gruppenstrategien
- Umgang mit Mobbing
- Unterschiedliche Lerntypen und Umgangsmöglichkeiten
- Mögliche Verhaltensmuster der Leitung
- Störungen und Umgangsmöglichkeiten und Härtefälle
- Schlagfertigkeitstechniken
- Welche Fachstellen können bei Bedarf involviert werden (z. B. bei Suchtthematik, sexuellen Übergriffen, häufigen Erkrankungen etc.) ?
- Wiedergutmachung und Beziehungsgestaltung

#### **Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Persönliches Gespräch
- Telefonat
- Videokonferenz

#### **Dauer**

Zwei bis sechs Sitzungen à ein bis zwei Stunden (individuell anpassbar)

## Beratung und Supervision

# ★ Konfliktanalyse für Schulen und Unternehmen

### *Unterstützung auf dem Weg in weitere Maßnahmen*

#### **Zielgruppe**

Unternehmen und Führungskräfte

#### **Ziele und Inhalte**

Identifikation der Ursache(n) einer Konfliktsituation

Oft sind es mehrere Aspekte, die bei einem Konflikt zusammenwirken und die für eine konstruktive Lösung berücksichtigt werden müssen.

*Zum Beispiel:*

- WER ist am Konflikt beteiligt?
- WORUM geht es genau, worin besteht er Konflikt?
- WAS bedeutet der Konflikt für mich und den/die Anderen?
- WIE gehen die Beteiligten im Konflikt miteinander um?
- AUF WELCHER EBENE soll vorrangig eine Lösung gesucht werden?
- Können die Beteiligten den Konflikt selbst klären/lösen?
- Erste Ideen für eine Lösung

#### **Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Persönliches Gespräch
- Telefonat
- Videokonferenz

#### **Dauer**

Abhängig vom Umfang der Auseinandersetzung (individuell anpassbar)

## Beratung und Supervision

# ★ Teamberatung und Supervision

### *Herausforderungen gemeinsam meistern*

#### Zielgruppe

- *Beratung*: Für Organisationen und/oder Gruppen, die sich eine fachliche Beratung wünschen (z. B. zum Thema Sicherheit)
- *Supervision*: Für Gruppen, die sich eine längerfristige Begleitung wünschen

#### Ziele und Inhalte

- *Beratung*: Beantwortung der fachlichen Fragen
- *Supervision*: Dient der Verbesserung beruflicher Arbeit. Sie schafft Reflexionsräume und ermöglicht ein vertieftes Verstehen beruflicher Realität, indem sie eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln und Dimensionen analysiert und erörtert.

#### *Zum Beispiel:*

- Fallbesprechung (über eine/n Kundin/Kunden, Klient/in, Patient/in)
- Herausfinden von Ressourcen und Potenzialen.
- Ein neues Team hat den Wunsch, sich kennenzulernen.
- Ein Team möchte sich weiterentwickeln.
- Zu einem bestimmten Thema soll eine gezielte Reflexion stattfinden.
- Es gibt ein Problem, das besprochen werden soll.
- Wiedergutmachung und Beziehungsgestaltung
- Nachbereitung: Wie kann ich einer Wiederholung vorbeugen?

#### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Persönliches Gespräch
- Videokonferenz
- Fachlicher Input
- Diskussion
- Interner Erfahrungsaustausch

#### Dauer

- *Beratung*: meistens einmalig (individuell anpassbar)
- *Supervision*: ein bis zwei Stunden alle sechs bis acht Wochen (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Aggressions- und Emotionstraining für Schulen und Eltern

## *Umgang mit Aggressionen und weiteren starken Gefühlen*

### Zielgruppe

Primär für Kinder und Jugendliche an Schulen  
Sekundär für Eltern mit einer Gewaltthematik

### Ziele und Inhalte

Reflexion der eigenen Gefühle sowie das Erlernen von Handlungsalternativen und kniffligen emotionalen Situationen.

Die Inhalte passen sich den jeweiligen Persönlichkeitsmerkmalen an.

*Zum Beispiel:*

- Reflexion der vier Primärgefühle (Wut, Trauer, Angst und Freude)
- Reflexion der positiven und negativen Trigger
- Aggressionen gezielt herauslassen
- Bewegungsübungen
- Entspannungsübungen
- Gemeinsame Erarbeitung von Handlungsalternativen

### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Persönliches Gespräch
- Telefonat
- Videokonferenz

### Dauer

Abhängig vom Umfang der Auseinandersetzung (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Deeskalation und Kommunikation im beruflichen Kontext

## *Deeskalative und kommunikative Kompetenzen vertiefen*

### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen, die im beruflichen Kontext die kommunikative und deeskalative Kompetenz zu spontanem und überzeugendem Auftreten brauchen.

### Ziele und Inhalte

Ziel ist es, die Wahrnehmung der Mitarbeiter\*innen dafür zu sensibilisieren, ihre eigenen Stärken besser einschätzen zu können und ihnen das Bewusstsein für ihre Sprache und Körperhaltung im Konfliktfall deutlicher zu machen. Im Fokus steht die Vermittlung deeskalativer Kommunikations- und Konfliktbewältigungsstrategien für Mitarbeiter\*innen. Zusätzlich werden gewünschte Inhalte und Themen für den spezifischen beruflichen Kontext abgestimmt.

*Es geht unter anderem um:*

- Primäre Prävention: Wie verhindern?
- Sekundäre Prävention: Wie in der Akutsituation verhalten?
- Tertiäre Prävention: Wie nachbereiten?
- Gruppen und Gruppendynamik
- Selbstreflexion und Psychohygiene (Einschätzung eigener Kompetenzen, Trigger und Stärken)
- Einfluss der inneren Haltung auf das eigene Verhalten
- Umgang mit ablehnendem Verhalten & verbalen Aggressionen (Beleidigungen, Drohungen etc.)
- Gesprächsführungstechniken
- Körpersprache und Status-Spiele (grundlegende Bedeutungen und Anwendungsmöglichkeiten)
- Unterschiede in der nonverbalen Kommunikation bei verschiedenen Kulturen
- Praktische Übungen zur Vermeidung von Eskalation und von Strategien für den Notfall

### Optionale Inhalte

*Besonderheiten bei einem Arbeitsplatz mit Publikumsverkehr*

- Besonderheiten an einem Arbeitsplatz mit Bargeld (optional Simulation eines Überfalls)
- Bedrohung mit Waffen und/oder durch unter Drogen- und Alkoholeinfluss stehende Täter\*innen
- Besonderheiten an einem Arbeitsplatz mit Menschen mit kognitiven Veränderungen
- Die vier Phasen der Demenz und Validationsmöglichkeiten nach Naomi Feil
- Weitere Themen, die Ihnen ein wichtiges Anliegen für Ihr Deeskalationstraining sind

### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Gruppenarbeiten, Praxistraining und Rollenspiele
- Interner Erfahrungsaustausch

### Dauer

Ein Tag (acht Zeitstunden) – Optional auch an zwei oder drei Tagen möglich (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

### ★ **Deeskalierend handeln am Arbeitsplatz mit Publikumsverkehr / im Außendienst** *Deeskalative und kommunikative Kompetenzen vertiefen*

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiter\*innen, die im beruflichen Kontext die deeskalative Kompetenz zu spontanem und überzeugendem Auftreten gegenüber ihren Bürger\*innen benötigen.

Mitarbeiter\*innen, die im beruflichen Kontext im Außendienst eingesetzt sind und die deeskalative Kompetenz zu spontanem und überzeugendem Auftreten gegenüber Bürger\*innen benötigen.

#### **Ziele und Inhalte**

Ziel ist es, die Wahrnehmung der Mitarbeiter\*innen dafür zu sensibilisieren, ihre eigenen Stärken besser einschätzen zu können und ihnen das Bewusstsein für ihre Sprache und Körperhaltung im Konfliktfall deutlicher zu machen.

*Es geht unter anderem um:*

- Allgemeine Besonderheiten bei einem Büroarbeitsplatz mit Publikumsverkehr
- Allgemeine Besonderheiten bei einem Arbeitsplatz im Außendienst
- Kommunikations- und Deeskalationsgrundlagen
- Selbstreflexion und Psychohygiene  
(Einschätzung eigener Kompetenzen, Trigger, Stärken und Grenzen)
- Einfluss der inneren Haltung auf das eigene Verhalten
- Gruppen und Gruppendynamik
- Umgang mit ablehnendem Verhalten und verbalen Aggressionen  
(Beleidigungen, Beschimpfungen, Drohungen etc.)
- Gesprächsführungstechniken
- Körpersprache und grundlegende Bedeutungen
- Status-Spiele der Körpersprache lernen und gezielt einsetzen
- Unterschiede in der nonverbalen Kommunikation bei verschiedenen Kulturen
- Praktisches Üben zur Vermeidung von Eskalation bei angespannten Situationen und von (körperlichen) Strategien für den Notfall
- Praxisreflexion schwieriger Situationen

#### **Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Gruppenarbeiten
- Praxistraining und Rollenspiele
- Interner Erfahrungsaustausch

#### **Dauer**

Ein Tag (acht Zeitstunden) – Optional auch an zwei oder drei Tagen möglich (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

### ★ Erste-Hilfe-Kurse für Unternehmen

**Grundlagen der Erste Hilfe erlernen, potenzielle Gefahren erkennen und richtig einschätzen**

#### Zielgruppe

Für Unternehmen, die Ihre Mitarbeitenden in Erster-Hilfe weiterbilden möchten und/oder deren Kenntnisse aufgefrischt werden sollen.

#### Ziele und Inhalte

Die Erste-Hilfe-Schulung (Lebensretter\*in und Ersthelfer\*in) ist ein Basisangebot, um die Grundlagen der Ersten Hilfe zu erlernen. In dem eintägigen Seminar werden die Teilnehmenden sensibilisiert, potenzielle Gefahren zu erkennen und einzuschätzen. In Theorie und Praxis lernen Sie, wie Sie die richtigen Maßnahmen durchführen – unter anderem die Wiederbelebung.

##### Teil 01

- Bin ich dazu verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten?
- Woran erkenne ich eine lebensbedrohliche Situation?
- Was muss ich tun, wenn sich ein Notfall ereignet?

##### Teil 02

- Rettungskette, Notruf/ Sofortmaßnahmen
- Absichern/ Eigenschutz und Auffinden eines Notfallpatienten
- Atemkontrolle und Herz-Lungen-Wiederbelebung inklusive Defibrillation
- Seitenlage
- Lebensbedrohliche Blutungen und Blutstillung
- Schock und Wärmeerhaltung
- Psychologische Erste Hilfe (PSNV)

##### Teil 03 (Besondere Hilfemaßnahmen)

- Verschlucken von Fremdkörpern und Schwellungen der Atemwege
- Akute Erkrankung der Herzkranzgefäße
- Schlaganfall
- Gewalteinwirkung auf den Kopf
- Hirnbedingte Krampfanfälle
- Sonnenstich
- Knochenbrüche, Unfälle durch elektrischen Strom und Fremdkörper im Auge
- Unterkühlung, Erfrierungen, Verbrennungen und Verätzungen
- Verkehrsunfall und Retten aus dem PKW
- Helm ab – ja (üben) oder nein (Alternativen)

#### Methoden

- Rollenspiele
- Praktische Übungen
- Theoretischer Input

#### Dauer

Ein Termin à neun Unterrichtseinheiten (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Herausfordernde Verhaltensmuster erkennen und verstehen

## *Populismus, Polemik und Scheinargumenten begegnen*

### Zielgruppe

Für Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen, die in öffentlichen Veranstaltungen wie Bürgerversammlungen und in Gremien städtische und / oder kritische Themen und Positionen vertreten.

### Ziele und Inhalte

Ziel ist es, die Teilnehmenden darin zu unterstützen und zu stärken, mit emotionalen Verhaltensweisen, verbalen Konfrontationen und Irritationen professionell umzugehen. Dadurch soll insbesondere auch die Handlungsfähigkeit der Mitarbeiter\*innen in Veranstaltungen und Gremien erhalten bleiben.

Oft sind es mehrere Aspekte, die zusammenwirken und die für eine konstruktive Lösung berücksichtigt werden müssen.

#### *Zum Beispiel:*

- Moralische Wertesysteme
- Gesprächsstrategien und Umgangsmöglichkeiten
- Die Rolle als Moderator\*in versus die Rolle als fachliche Expertin oder fachlicher Experte
- Nonverbale Kommunikation und gezielter Einsatz von Körpersprache
- Schlagfertigkeitstechniken
- Nieder- und hochschwellige Deeskalationstechniken
- Umgang mit Akademiker\*innen und Besserwisser\*innen
- Scheinargumenten begegnen
- Intuition versus Stereotypen
- Mit Personen umgehen, die keinen Zugang zu Diversity-Themen haben
- Praxisreflexion schwieriger Situationen

### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Gruppenarbeiten
- Praxistraining und Rollenspiele, interner
- Erfahrungsaustausch

### Dauer

Ein Tag (acht Stunden) – Optional auch zwei Tage möglich (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ **Konfliktmanager\*in im beruflichen Kontext werden**

## ***Nachhaltiger Aufbau von Kompetenzen für die Bearbeitung von Konfliktlagen***

### **Zielgruppe**

Für Menschen, die sich haupt- oder ehrenamtlich intensiver mit der Konfliktbearbeitung befassen möchten, und ihre entsprechenden Kompetenzen ausbauen wollen.

### **Ziele und Inhalte**

Diese Reihe von interaktiven Workshops vermittelt Konflikttheorien, Methoden und Instrumente der Konfliktanalyse und -bearbeitung sowie der lösungs- und prozessorientierten Beratung.

*Es geht unter anderem um:*

- Konflikttheorie und Analysemethoden
- Ansätze und Maßnahmen für ein Zusammenleben
- Grundlagen von Kommunikation in konflikthafter Situationen
- Methoden der Konfliktmoderation und Deeskalation
- Gestaltung von angemessenen Dialogformaten, inkl. Vermeidung von Eskalation
- Beratungsansätze sowie Haltung in der Konfliktbearbeitung
- Praktische Anwendbarkeit der Methoden und Konzept

### **Methoden**

- Fachlicher Input
  - Diskussion
  - Gruppenarbeiten
  - Praxistraining und Rollenspiele
- Interner Erfahrungsaustausch

### **Dauer**

Zwei bis vier Schulungstage (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Körpersprache und Status-Spiele im beruflichen Kontext

## *Kulturelle und interkulturelle Kompetenz*

### **Zielgruppe**

Für Menschen, die im beruflichen und/oder privaten Kontext ihre nonverbale, kulturelle und interkulturelle Kompetenz verbessern möchten.

### **Ziele und Inhalte**

Ziel ist es, die Wahrnehmung dafür zu sensibilisieren, die eigene Körpersprache inklusiver Status-Spiele besser einschätzen zu können, und die der eigenen und anderer Kulturen eindeutiger zu interpretieren.

Im Fokus steht die Vermittlung nonverbaler Kommunikations- und Konfliktbewältigungsstrategien.

*Zum Beispiel:*

- Limbisches System
- Entstehung von Körpersprache
- Formen der nonverbalen Kommunikation
- Interpretation von Körpersprache
- Behagen und Unbehagen
- Interkulturelle Stolpersteine in der nonverbalen Kommunikation

### **Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Gruppenarbeiten
- Praxistraining und Rollenspiele
- Interner Erfahrungsaustausch

### **Dauer**

Ein Tag (acht Stunden) – Optional auch zwei Tage möglich (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Kulturpsychologie (im Sozial- und Gesundheitswesen)

## *Auswirkung auf Erleben & Verhalten*

### **Zielgruppe**

Für Menschen, die im beruflichen Kontext mit unterschiedlichen Kulturen interagieren und ggf. auch konfliktreiche Inhalte thematisieren müssen.

### **Ziele und Inhalte**

Ziel ist es, die Wahrnehmung dafür zu sensibilisieren, die eigene Haltung und Wahrnehmung besser einschätzen zu können und die der anderen Kulturen eindeutiger zu verstehen.

*Zum Beispiel:*

- Interkulturelle Kompetenz
- Kultursensibilität
- Vom Stereotyp zur Diskriminierung
- Eisbergmodell der Kultur
- Ethnozentrische Wahrnehmung
- Implizierte Assoziationstests (IAT)
- Kulturelle Unter- bzw. Überlegenheits-Gefühle
- Interkulturelle Stolpersteine

### **Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Gruppenarbeiten
- Interner Erfahrungsaustausch

### **Dauer**

Acht Stunden (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

### ★ **Schulfach „Glück“ (nachhaltiges Kompetenztraining)**

***Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung***

#### **Zielgruppe**

Seminar für interessierte Menschen, pädagogische und andragogische Fachkräfte

Workshop für Schüler\*innen und junge Erwachsene

#### **Ziele und Inhalte**

Schulfach „Glück“: Ein bunter Strauß von Erkenntnissen und Erlebnissen zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit.

Die Inhalte basieren auf den Erkenntnissen von Ernst Fritz-Schub und Prof. Dr. Wolfgang Knörzer.

Das Seminar für Erwachsene vermittelt die dahinterstehenden Ansätze und Übungen. Sie sollen ermutigt werden, die erlernten Inhalte weiterzugeben und/oder anzuwenden.

Der Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene vermittelt Übungen, um ihre mentalen Kompetenzen nachhaltig zu stärken.

*Zum Beispiel:*

- Schulische Wirklichkeit
- Kleine Schritte statt großer Sprünge
- Fluch und Segen des technischen Fortschritts
- Aspekte der Hirnforschung
- Glück ist erlernbar
- Fernöstliche Kampfkünste und Konzentrationsübungen
- Grundlagen, Methodik und Anwendungsfelder zur Entwicklung mentaler Stärke

#### **Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Gruppenarbeiten
- Interner Erfahrungsaustausch

#### **Dauer**

Acht Stunden (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für jedermann

*Zivilcourage zeigen, sich abgrenzen und zur Wehr setzen können*

### Zielgruppe

Menschen, die sich mit Zivilcourage und Selbstbehauptung auseinandersetzen wollen, sowie erste Erfahrungen in Selbstverteidigungstechniken erlangen möchten.

### Ziele und Inhalte

- Einblicke in Präventions- und Deeskalationsstrategien erhalten
- Eigene Grenzen erfahren, wahrnehmen und erweitern
- Einblicke in Selbstverteidigungstechniken erhalten
- Gefahrensituationen in gezielten Rollenspielen durchspielen
- Körperliche Erfahrung durch Partnerübungen sammeln

Der Kurs soll Ihnen daher dabei helfen, gefährliche Situationen richtig einzuschätzen und dazu beitragen, dass Sie sich im Ernstfall besser verteidigen können.

#### Zum Beispiel:

- Präventions- und Deeskalationsstrategien
- Helfen, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen
- Kann ich den Grad der Gefahr feststellen und welche Interventionen sind angemessen?
- Gezielter Einsatz von Körpersprache (Status-Spiele)
- Abwehr-, Befreiungs- und Fluchttechniken
- Effektive Tritt- und Schlagtechniken (Schlagpolstertraining)
- Realistische Verteidigung und Einbeziehung von Nervenpunktstimulation
- Techniken bei körperlichen Einschränkungen

### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Rollenspiele
- Praktische Übungen
- Kung Fu (Kampfsport)
- Krav Maga (Selbstverteidigungssystem)
- Kyusho Jitsu (Nervenpunktstimulation)

### Dauer

Zwei bis sechs Termine à zwei Stunden (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Umgang mit Mobbing im beruflichen und privaten Kontext

**Welche Maßnahmen und Strategien sind im Umgang mit Mobbing zu beachten?**

### Zielgruppe

Interessierte und betroffene Menschen

### Ziele und Inhalte

Dieser Workshop macht Sie mit dem Phänomen von Mobbing vertraut. Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über Anzeichen, Verlauf und Folgen. Schritt für Schritt beschäftigen wir uns damit, wie Sie Mobbing erkennen und aktiv gegensteuern.

*Zum Beispiel:*

- Prävention von Mobbing
- Formen von Mobbing
- Motivation für Mobbing
- Zusammenhang zwischen Mobbing und Führung
- Gruppendynamische Prozesse in Teams und Abteilungen
- Psychische und psychosomatische Reaktionen der Betroffenen
- Mobbing und Täter-Verhalten
- 45 Mobbinghandlungen nach Heinz Leymann

### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Praktische Übungen und Rollenspiele
- Erfahrungsaustausch

### Dauer

Acht Stunden (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

### ★ Workshops für Schülerinnen und Schüler (gefördert durch Rückenwind) *Selbstsicher und selbstbewusst durch den Alltag*

#### Zielgruppe

Für Kinder an Grundschulen und Unterstufe der Förderschulen (Klasse 1 bis 4)

Für Kinder und Jugendliche an weiterführenden Schulen (Klasse 5 bis 10)

#### Ziele und Inhalte

Altersgerechte Informationen über Streit und Streitentstehung sind ebenso Teil des Angebotes, als auch die Stärkung der Persönlichkeit und Entwicklung von positiven Verhaltensweisen.

Die Beziehungsarbeit, die Begegnung und die Auseinandersetzung mit sich selbst und mit anderen steht im Mittelpunkt des Konzeptes.

Wichtig ist in Bezug auf die Nachhaltigkeit die interdisziplinäre und fächerübergreifende Zusammenarbeit mit den Lehrerinnen und Lehrern, anderen Fachleuten sowie den Eltern.

Ziel ist es, die Wahrnehmung der Kinder dahin gehend zu sensibilisieren, ihre eigenen Stärken besser einschätzen zu können und ihnen das Bewusstsein für ihr Verhalten im Konfliktfall deutlicher zu machen.

*Zum Beispiel:*

- Modul I: Projekt soziales Lernen, Ich-Du-Wir
- Modul II: Projekt Faustlos (Gewaltprävention)
- Modul III: Individuelle Bedürfnisse innerhalb der Klassengemeinschaft
- Modul IV: Erlebnistage für Klassen in „Krisensituationen“
- Modul V: Erziehung zur Ich-Stärke für Kinder mit Gewalterfahrung und Mobbingsituationen
- Modul VI: Individuelle Bedürfnisse innerhalb der Klassengemeinschaft

#### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Input
- Praktische Übungen  
(zum Beispiel: „Näher und Distanz“, „Sicherer Stand“ und „Wie ich mich fühle“)
- Erfahrungsaustausch

#### Hinweis

Mark Bottke ist eingetragener Kooperationspartner bei dem Förderprogramm „Lernen mit Rückenwind“. Mithilfe dieses Bund-Länder-Aktionsprogramm können die vollständigen Kosten übernommen werden.

Allgemeine Informationen über „Rückenwind“ finden Sie hier:

<https://km-bw.de/lernen-mit-rueckenwind>

Die Antragsstellung läuft über das RP Freiburg:

Regierungspräsidium Freiburg

Eisenbahnstraße 68 | 79098 Freiburg im Breisgau

0761 208-0 | [rueckenwind@rpf.bwl.de](mailto:rueckenwind@rpf.bwl.de)

#### Dauer

Nach Bedarf (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

# ★ Workshops für die Generation 60 Plus

### *Sicherheit durch Wissen und Erfahrung*

**Zielgruppe**

Ältere Menschen

**Ziele und Inhalte**

Gemeinsam sprechen wir über Themen wie Zivilcourage, Selbstbehauptung und Eigenschutz. Es geht dabei sowohl um alltägliche Begegnungen als auch um technische Raffinessen.

*Zum Beispiel:*

- Selbstvertrauen stärken und Wissen vertiefen
- Gefahren erkennen und vermeiden
- Handlungsfähigkeit erhalten
- Grenzen ziehen und behaupten
- Verhalten bei Überfällen und Einbruch
- Vorbeugen gegen Betrugsdelikte
- Internet-Betrug
- Senioren-Netzwerk und „Schwätzbänke“

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Praktische Übungen und Rollenspiele
- Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Vier bis acht Stunden (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

### ★ Zielsicher argumentieren im beruflichen und privaten Kontext

*Wohldosierter Mix aus Durchsetzungsstärke einerseits und Einfühlungsvermögen andererseits*

#### Zielgruppe

Für Menschen, die im beruflichen und/oder privaten Kontext gerne diskutieren (müssen).

#### Ziele und Inhalte

Gemeinsam wählen wir die für Sie angemessene Argumentationsstrategie für die jeweilige Gesprächssituation aus, um Ihr individuelles Ziel zu erreichen – ganz gleich, ob im Alltag oder auf beruflicher Ebene.

#### Zum Beispiel:

- Emotionale Ausgangssituation des Gesprächspartners verstehen
- Fragen stellen und aktiv zuhören als Ausgangsbasis
- Auf der Sachebene argumentieren
- Argumentieren unter Stress
- Umgang mit unsachlichem Argumentationsverhalten
- Behagen auslösen
- Reaktionsmöglichkeiten auf Provokationen und persönliche Angriffe
- Scheinargumenten begegnen
- Schlagfertigkeitstraining

#### Methoden

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Praktische Übungen und Rollenspiele

#### Dauer

Acht Stunden (individuell anpassbar)

## Seminare und Workshops

### ★ **Zusätzliche Aufbau-Module**

#### *Weiterführende Inhalte zu den oben genannten Angeboten*

#### **Aufbau-Modul zu den Themen Deeskalations- und Schlagfertigkeitstechniken – inklusive Rollenspiele und Video-Reflexion**

Ziel ist es, die Mitarbeiter\*innen dafür zu sensibilisieren, ihre favorisierten Deeskalations- und Schlagfertigkeitstechniken intuitiv einzusetzen.

Entsprechend werden wir gemeinsam über die Techniken sprechen und sie üben.

#### **Aufbau-Modul zu den Themen Konflikt-Analyse- und Management inklusive Gruppenarbeiten und Vorstellung / Reflexion der Ergebnisse**

Ziel ist es, den Mitarbeiter\*innen verschiedene Konflikt-Analyse- und Management-Methoden vorzustellen, die gemeinsam zu bearbeiten und anhand von realen Erlebnissen auszuprobieren.

#### **Aufbau-Modul zu den Themen Gewaltarten, Störungen und Stärken psychischer Krankheitsbilder – inklusive Rollenspiele und Video-Reflexion**

Ziel ist es, die Mitarbeiter\*innen dafür zu sensibilisieren, welche Gewaltarten existieren und welche Störungen und Stärken hinter einzelnen Krankheitsbildern stehen.

Gemeinsam werden wir in Rollenspielen entsprechende Szenarien durchspielen und reflektieren.

#### **Aufbau-Modul zu den Themen Körpersprache, Status-Spiele und Selbstverteidigung – inklusive vieler praktischer Übungen**

Ziel ist es, den Mitarbeiter\*innen einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken beizubringen, sowie sich mit Körpersprache zu beschäftigen und zu lernen, diese durch gezielte Status-Spiele zu nutzen, um sich entweder abzugrenzen oder zu öffnen.

## Vorträge

★ **Die dunkle Seite der Künstlichen Intelligenz (KI)*****Auseinandersetzung mit einer Omnipräsenz*****Zielgruppe**

Interessierte Menschen, Eltern (und ihre Kinder)

**Ziele und Inhalte**

Dieser interaktive Vortrag möchte allen interessierten Menschen ermöglichen, sich gemeinsam mit dem Thema der Künstlichen Intelligenz auseinanderzusetzen.

**Zum Beispiel:**

- Was macht Künstliche Intelligenz so faszinierend?
- Was unterscheidet die aktuellen Spiele von früher?
- Wie reagiert das Gehirn?
- Umgang mit der Suchtgefahr
- Flucht vor der Realität in die Faszination der Virtualität
- Automatisierte Hasskommentare im Netz
- Cyber Security – Wie erkenne ich Fake- bzw. Spam-E-Mails und was gilt es zu beachten?
- Sicherheit – Was darf ich und was sollte ich vermeiden?
- Realität versus Künstliche Intelligenz - Wie unterscheiden?
- Beantwortung von Fragen der Teilnehmer\*innen

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde
- Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

★ **Die Macht des unbewussten Denkens****Wie verlässlich ist unsere Intuition wirklich?****Zielgruppe**

Interessierte Menschen

**Ziele und Inhalte**

Albert Einstein hat gesagt:

*„Alles, was zählt, ist die Intuition. Der intuitive Geist ist ein Geschenk, der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“*

Ziel ist es daher, sich mit unserer Intuition und dem genauen Einfluss der Ratio genauer auseinanderzusetzen.

Zum Beispiel:

- Was ist Intuition?
- Was sind Vorurteile?
- Adaptives Unbewusstes
- Auswirkungen von Stress auf das adaptive Unbewusste
- Die Macht des Augenblicks
- Priming
- Die Warren-Harding-Falle
- Implizierte Assoziationstests

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

**★ Gewalt und Drogen an Schulen** (in Kooperation mit der Polizei BW)  
**Verschiedene Aspekte****Zielgruppe**

Interessierte Menschen, Eltern (und deren Kindern)

**Ziele und Inhalte**

Ziel ist es, die Wahrnehmung zu schärfen und für die Thematik zu sensibilisieren.

*Zum Beispiel:*

- Gibt es Veränderungen seit Corona?
- Welchen Einfluss hat die Schulstruktur auf gewalttätiges Verhalten?
- Welche Drogen gibt es, wie wirken sie und welche werden in der Schule verkauft?
- Warum nimmt Gewalt an den Schulen zu stark zu?
- Umgang mit aggressivem Jugendlichen
- Welche Möglichkeiten der Hilfe gibt es für Betroffene?
- Was tun, wenn die eigenen Aggressionen überhandnehmen?
- Vorstellung des Schulfachs „Glück“

**Methoden**

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Polizei Baden-Württemberg statt.

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde
- Interner Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

## ★ Grundlagen der Transaktionsanalyse und der Systemischen Beratung

### *Einblicke in Methoden und Konzepte*

**Zielgruppe**

Für Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen, die im beruflichen Alltag beratend tätig sind und häufiger mit herausfordernden Situationen zu tun haben.

**Ziele und Inhalte**

Immer wieder passiert es, dass wir und/oder unser Gegenüber uns in Diskussionen verfangen oder in alte Gefühlsmuster zurückfallen. Woher diese stammen, wie wir sie überwinden und die Erkenntnisse beratend nutzen können, ist Inhalt dieses Vortrages.

*Zum Beispiel:*

- TA: Primär – Ersatz- und Mischgefühle
- TA: Ich-Zustände
- TA: Dramadreiack
- TA: Stroke-Ökonomie und Zuwendungsmodell
- TA: Innere Antreiber
- SB: Systemische Grundhaltungen
- SB: Systemisch denken und handeln
- SB: Systemische Fragetechniken
- SB: Systemische Brillen
- SB: Systemische Beratung und Systemische Supervision

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

**★ Möglichkeiten und Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation****Reicht die GFK wirklich aus, um gewaltfrei zu kommunizieren?****Zielgruppe**

Interessierte Menschen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

**Ziele und Inhalte**

Konflikte lösen, empathisch agieren, Einfühlungsvermögen trainieren, wertschätzend kommunizieren.  
Kling gut, oder? Reicht die GfK dafür aus, oder benötigen wir weitere Impulse?  
Darüber möchte ich mich gemeinsam mit Ihnen austauschen.

*Zum Beispiel:*

- Marshal B. Rosenberg
- Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die vier Schritte der GfK
- Möglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation
- Grenzen der Gewaltfreien Kommunikation
- Hirnforschung und Körpersprache

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde
- Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

**★ Resilienz und Coping trainieren*****Psychische Widerstandsfähigkeit steigern und Bewältigungsstrategien optimieren*****Zielgruppe**

Interessierte Menschen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext.

**Ziele und Inhalte**

Wie schaffen wir es, Krisen besser zu bewältigen, herausfordernde Situationen gelassener zu meistern und auch bei großem Druck leistungsfähig zubleiben?

*Zum Beispiel:*

- Stress – biologisch und psychologisch
- Burn-out – medizinische & psychologische Grundlagen
- Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Vielleicht doch besser 10 Resilienzfaktoren?
- 15 Coping-Strategien
- Umgang mit Kindern

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde
- Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

★ **Schulfach „Glück“ versus „Die Welle“ und „Das Experiment“**

**Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung auf der einen Seite.  
Disziplin, Macht, Gehorsamkeit und Sanktionen auf der anderen Seite.**

**Zielgruppe**

Interessierte Menschen, pädagogische und andragogische Fachkräfte

**Ziele und Inhalte**

- Schulfach „Glück“: Ein bunter Strauß von Erkenntnissen und Erlebnissen zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit.
- „Die Welle“: Macht durch Disziplin, Macht durch Gemeinschaft und Macht durch Handeln
- „Das Experiment“: Verhalten unter den Bedingungen von Macht und Unterwerfung

Der Kurs vermittelt sowohl die dahinterstehenden Ansätze als auch die Möglichkeiten und Grenzen.

*Zum Beispiel:*

- Alle drei dahinterstehenden Methoden und Ethiken werden bis heute kontrovers diskutiert. Warum ist das so?
- Was genau steht hinter den Ansätzen, im Speziellen hinter dem Schulfach Glück?
- In welchem Kontext wird im Alltag was eingesetzt?
- Was lösen die entsprechenden Ansätze bei uns aus?
- Wie reagiert das Gehirn?
- Was bedeuten Begriffe wie Priming, Coping, Resilienz und Macht?

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Vor dem Besuch des Vortrages sollten Sie sich eine Zusammenfassung der Filme „Die Welle“ und „Das Experiment“ angesehen haben, idealerweise die kompletten Movies.
- Fachlicher Input
- Diskussion
- Interner Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

**★ Umgang mit der Cannabis-Legalisierung: Ein Angebot von Eltern für Eltern**

(in Kooperation mit der Polizei BW)

**Sicherheit durch Hintergrundwissen erlangen****Zielgruppe**

Interessierte Eltern

**Ziele und Inhalte**

Dieses spezielle Angebot hat das Ziel, allen interessierten Eltern die Möglichkeit zu geben, sich mit der neuen Situation der Legalisierung auseinanderzusetzen. Ziel ist es, dass Sie durch diese Auseinandersetzung konkrete Handlungsmöglichkeiten, Tipps und Kenntnisse mitnehmen und sich dadurch Ihr persönliches Sicherheitsempfinden auch in Bezug auf Ihre Kinder erhöht.

*Zum Beispiel:*

- Aktuelle Zahlen
- Suchtprävention- und Jugendschutz
- Was genau ist legalisiert worden?
- Was ist nach wie vor illegal?
- Cannabis-Varianten Haschisch und Marihuana
- Welche Arten und Wirkungen gibt es?
- Verantwortungsvoller Konsum
- Verhalten in der Öffentlichkeit und im Straßenverkehr
- Cannabis als Medikament
- Cannabis-Clubs

**Methoden**

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Polizei Baden-Württemberg statt.

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde
- Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Zwei bis drei Stunden (individuell anpassbar)

## Vorträge

★ **Verhalten im Katastrophenfall****Vorbereitung auf den Ernstfall****Zielgruppe**

Interessierte Menschen im beruflichen und privaten Kontext

**Ziele und Inhalte**

Vermittlung spezieller Bewältigungsstrategien, um die Fähigkeit der Menschen zu fördern, um in Krisenlagen zielgerichteter zu agieren, und sich von einer Krise schneller erholen zu können.

*Für die Zivilbevölkerung:*

- Bedingungen für Zivilcourage und Hilfeleistung
- Unterlassene Hilfeleistung inklusive aktueller Gesetzeslage
- Gefahrensituationen bei Großveranstaltungen
- Mögliche Ereignisse, die zu einer Krise und/oder Massenpanik führen können
- Psychologie der Massen und Verhalten bei Massenpanik
- Einblicke in die Arbeit der Polizei und Feuerwehr im Krisenfall
- Definition und Stadien einer Krise
- Verhaltensmöglichkeiten in Paniksituationen
- Verhalten am und mit dem Smartphone in Krisensituationen
- Stress, Krise, Trauma und psychiatrische Notfälle
- Limbisches System und Reaktionen auf Stress

*Für Gewerbe und Unternehmen:*

- Begriffsbestimmung, Ziele und Struktur der psychosozialen Notfallversorgung in Deutschland
- Fürsorgepflicht den Mitarbeitenden gegenüber
- Umgang mit Verletzten und Menschen in Angstzuständen vor den Räumlichkeiten
- Verpflichtungsmöglichkeiten von Mitarbeitenden
- To-Do-Checkliste für Gewerbe und Unternehmen mit wichtigen Hinweisen  
Ansprechpartner\_innen und Telefonnummern
- Was müssen Gewerbe und Unternehmen im Krisenfall unternehmen und was nicht

**Methoden**

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde

**Dauer**

Drei bis vier Stunden (individuell anpassbar)

## Digitales Training

★ **Digitales Arbeiten für Mitarbeitende*****Sich spielerisch im digitalen Alltag zurechtfinden*****Zielgruppe**

Mitarbeiter\*innen, die entweder im Homeoffice arbeiten, oder sich in digitale Aufgabenfelder einarbeiten sollen.

**Ziele und Inhalte**

Ziel ist es, digitale Kompetenzen und digitales Hintergrundwissen zu vertiefen.

*Zum Beispiel:*

- Welche Kompetenzen besitze ich selbst?
- Was sind wichtige Begrifflichkeiten im digitalen Umfeld?
- Angst als Blockade für die digitale Arbeit. Wie lässt sie sich vermeiden?
- Digitale Motivation – Welche Hebel lassen sich anwenden, um sie zu steigern?
- Welches (technisches) Equipment wird für die eigene Telearbeit benötigt?
- Selbstorganisation – Wie organisiere ich mich im Homeoffice für ein angenehmes und effektives Arbeiten?
- Videokonferenzen – Was gilt es zu beachten?
- Faktor Privatleben – Wie schaffe ich die bestmögliche Trennung, wenn ich zu Hause arbeite?
- Digitale Teams – Was muss ich beachten und wie setze ich es um?
- Sicherheit – Was darf ich und was sollte ich vermeiden?
- Daten – Welche Datentypen gibt es und wie gehe ich damit jeweils um?
- Cyber Security – Wie erkenne ich Fake- bzw. Spam-Mails und was gilt es zu beachten?
- Programme/Tools – Welche Hilfsmittel habe ich in der Zusammenarbeit und wo kommen sie zum Einsatz?

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Gruppenarbeit
- Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Ein bis zwei Tage (individuell anpassbar)

## Digitales Training

★ **Online-Seminarmethoden****Methoden und Strategien für die Online-Seminarpraxis****Zielgruppe**

Interessierte Lehrkräfte und Privatpersonen

**Ziele und Inhalte**

Auch wenn beim Online-Lernen das technische Wissen eine zentrale Rolle spielt, so sind für das Lehren, pädagogische Konzepte, Methodik und Didaktik natürlich auch von grundlegender Bedeutung, zumal es einfache und kreative Gestaltungsmöglichkeiten von Online-Seminaren gibt.

Dieser Kurs bietet daher einfach umzusetzende, praxiserprobte Online-Methoden, die Sie als Bereicherung für Ihre Präsenzs Schulungen ebenso einsetzen können wie für reine Online-Seminare.

Mit einfachen, oft auch kostenlos verfügbaren Werkzeugen, wie einem Konferenzraum oder einer digitalen Lernplattform, kann intuitives Online-Lernen verwirklicht werden.

Ich möchte Ihnen daher Lust auf Online-Seminare machen, Ihnen zeigen, dass das Gestalten von Lehr- und Lernprozessen online ein kreativer Prozess ist, der sehr viel Spaß machen kann.

**Zum Beispiel:**

- Begriffsklärungen
- Kommunikationstools
- Methoden der Online-Seminarpraxis
- Didaktik, nonverbale Kommunikation und Status-Spiele für Online-Seminare
- Allgemeine Kommunikationstechniken, die auch online anwendbar sind
- Techniken für den Beginn, die Mitte und das Ende eines Seminars
- Transfermöglichkeiten und Nachträglichkeit
- Benötigte technische Ausstattung

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Fachlicher Input
- Diskussion
- Fragerunde
- Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Fünf Stunden (individuell anpassbar)

## Digitales Training

★ **PC-Handling und Online-Konferenzen*****Spielerischen Umgang mit PC, Videokonferenzen und Online-Schulungen*****Zielgruppe**

Für Mitarbeitende und Privatmenschen, die sich intensiv mit dem Computer möchten und die Vielzahl der Möglichkeiten nutzen wollen.

**Ziele und Inhalte**

Diese Fachschulung vermittelt neben den benötigten (technischen) Grundausstattungen den grundlegenden Aufbau und die Möglichkeiten von „Zoom“ und „Big Blue Button“ sowie die Funktionen einiger ausgewählter externer Programme.

Die Inhalte und Aufteilung für den Basiskurs werden den individuellen Anforderungen entsprechend zusammengesetzt.

*Mögliche Inhalte dabei sind:*

- Anforderungen an das Internet
- Benutzerverwaltung für Administratoren
- Bildschirme
- Co-Hosting
- Datenschutzkonforme Kontoeinstellungen
- Technisches Equipment
- Einladungen versenden
- Externe Funktionen (z. B. Webcams steuern)
- Externe Programme (z. B. Whiteboards)
- Interne und externe Funktionen: (z. B. Änderung der persönlichen Meeting-ID)
- Kontoerstellung, Kontosperrung und Teilnehmende verwalten
- Meeting planen und Warteraum individualisieren
- Raumgestaltung
- Spezielle Regeln für Onlineveranstaltungen
- Virtuelle Hintergründe und Greenscreen
- Vor- und Nachteile verschiedener Videokonferenz-Systeme

**Methoden**

Je nach gewünschtem Format und Inhalten:

- Persönliches Gespräch
- Videokonferenz
- Fachlicher Input
- Diskussion
- Interner Erfahrungsaustausch

**Dauer**

Basiskurs: Drei Termine à zwei Stunden (individuell anpassbar)

Aufbaukurs: Zwei Termine à zwei Stunden (individuell anpassbar)

Digitales Training

## ★ **Zusätzliche Aufbau-Module**

*Weiterführende Inhalte zu den oben genannten Angeboten*

### **Aufbau-Modul PC-Grundkenntnisse**

In diesem PC-Grundkurs lernen Sie die wichtigsten theoretischen Grundlagen sowie insbesondere die praktische Arbeit am Computer kennen.

Im Vordergrund steht die Vermittlung von Kenntnissen für den alltäglichen Gebrauch, bspw. das Schreiben von Texten oder die Nutzung des Internets.

Das Erlernete wird durch Übungen vertieft, der Umgang mit dem PC wird Schritt für Schritt eingeübt.

### **Aufbau-Modul PC-Sicherheit**

In diesem PC-Grundkurs beschäftigen wir uns intensiv mit dem immer wichtiger werdenden Thema IT-Sicherheit – vom sicheren Passwort, über Spam und Fake, bis zum Schutz vor Schadsoftware.

### **Aufbau-Modul Zoom Praxiskurs**

In dem Praxiskurs geht es unter anderem um das gemeinsame praktische Ausprobieren von internen Funktionen.

Ferner schauen wir uns gemeinsam diverse externe Programme an und probieren diese aus. Natürlich ist auch Raum für individuelle Fragen und das aktive Üben vor der Gruppe.

Entsprechend werden wir gemeinsam über die Techniken sprechen und sie üben.