

Hazelnut Consulting

Psychologische
Untermehrnensberatung



### Inhaltsübersicht

Die Hazelnut eLearning-Plattform umfasst zurzeit die folgenden Kurse:

## **Gesundheitsmanagement & Gesundheit**

- Grundlagen des Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Systemische Beratungskompetenz für GesundheitsmanagerInnen
- Resilienz Die innere Widerstandskraft
- Gesunder Umgang mit Stress und Belastung am Arbeitsplatz

### **Interaktion & Kommunikation**

- Körpersprache verstehen und richtig einsetzen
- Mikropolitische Fähigkeiten am Arbeitsplatz
- Die dunkle Triade Destruktive Persönlichkeiten in Unternehmen

## **Organisationsentwicklung und Change Management**

Unternehmenskultur zielgerichtet gestalten

## **Führung**

Laterale Führung – Führung ohne Hierarchie

Unsere eLearning-Plattform bietet eine zeitlich und örtlich flexible Möglichkeit der Weiterbildung. Nach Buchung eines eLearnings erhält jeder Teilnehmende individuelle Zugangsdaten zu unserer Plattform und kann anschließend selbstständig seine Lerngeschwindigkeit wählen.







## Grundlagen des Betriebliches Gesundheitsmanagement

"Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." (Arthur Schopenhauer)

Die Gesundheit von Mitarbeitenden rückt immer stärker in den Fokus der betrieblichen Betrachtung und übt erheblichen Einfluss auf die Mitarbeiterzufriedenheit aus. Es gilt die Gesundheit nicht nur zu erhalten, sondern aktiv zu fördern. Nur ein systematisches Vorgehen verspricht Erfolg, welches die individuellen Gegebenheiten der Organisation berücksichtigt und Handlungsfelder fundiert analysiert. Gesunde Mitarbeiter sind die Grundlage für eine gesunde Unternehmung. Aus Unternehmenssicht muss stetig an der Erhaltung gesundheitsfördernder Maßnahmen gearbeitet werden.

### Inhalt

Innerhalb dieses eLearnings vermitteln wir Ihnen (Auszug):

- Eine Einführung in das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)
- Relevanz und Nutzen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Der BGM-Prozess, Bestandteile, Instrumente und Prozessschritte
- Analysen im Gesundheitsmanagement
- Ableitung und Entwicklung von Maßnahmen
- Kommunikationsstrategie & -kanäle
- Exkurs: Der Gesundheitstag



### Lernziele

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Strukturen, Prozesse und Instrumente eines systematischen und zielorientierten betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die Teilnehmer lernen...

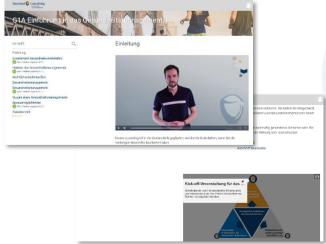
- ... die Bestandteile von der Analyse über die Maßnahmenentwicklung hin zur Evaluation kennen.
- ..., was ein systematisches, zielgerichtetes und fundiertes Gesundheitsmanagement auszeichnet.
- ..., wie sie dies im Unternehmen umsetzen können.
- ... Instrumente, Strategien und Vorgehensweisen kennen, um dem Ziel einer gesunden Organisation zu begegnen.

#### **Umfang** 8 Stunden

- 5 Live-Videos
- **11** Animationsvideos
- 23 Interaktive Elemente
- 7 Übungsblätter







## Systemische Beratungskompetenz für GesundheitsmanagerInnen

Während in Organisationen das Bewusstsein für die Relevanz von Gesundheitsförderung wächst, steigen die Anforderungen an damit beauftragte Personen und deren Beratungsleistung. Dabei wird von diesen eine immer umfassendere, proaktive Beratung erwartet, die kundenorientiert alle Erwartungen und Sichtweisen abdeckt: Mitarbeitende, Organisation, Führungskraft, Kollegen, usw.

Während wir in unserer Gesellschaft bei Problemen oder Fragen häufig allzu schnell zu Lösungsvorschlägen springen, ohne Gründe, Auslöser oder auch relevante Wechselwirkungen genauer zu beleuchten, wird im Rahmen der Veranstaltung ein gezielter Blick auf die Erforschung genau dieser Punkte gelegt.

#### Inhalt

Von den Grundprinzipien über Forschungsergebnisse bis hin zu umfassenden Hintergründen:

- Grundlagen der Beratungskompetenz
- Der systemische Beratungsansatz und systemische Analysemethoden
- Instrumente & Fragetechniken des systemischen Ansatzes
- Vorteile & Mehrwerte der Beratungsleistungen überzeugend herausstellen
- GROW-Modell
- Interventionsmethoden



### Lernziele

Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigene Beratungsleistung und bauen ihre Kompetenzen durch verschiedene zielund lösungsorientierte Techniken und Methoden weiter aus.

Der Fokus der Veranstaltung liegt auf einer umfassenden und fundierten Herangehensweise der Beratung.

## **Umfang** 4 Stunden

- 4 Live-Videos
- **4** Animationsvideos
- 25 Interaktive Elemente
- 8 Übungsblätter











## Resilienz

### Die innere Widerstandskraft

Ob Krisen als Chancen gewertet werden, hängt stark von der Person an sich ab – von der Fähigkeit Krisen, Extremsituationen und hohe Belastungen zu überstehen und im Idealfall sogar daran zu wachsen... der Kunst auch im Unglück etwas Positives zu sehen... "Resilienz".

#### Inhalt

Innerhalb dieses eLearnings vermitteln wir Ihnen (Auszug):

- Begriffsentstehung, Bedeutung und Historie
- Die sieben Schlüssel der Resilienz
- Einführung in die Salutogenese und Pathogenese
- Zusammenhang von Resilienz, Stress und Stressbewältigung
- Studienergebnisse zum Thema Resilienz
- Förderung der individuellen Resilienz im Alltag



### Lernziele

Resiliente Menschen meistern Herausforderungen besser, sind überzeugender und vermeiden schadhaften Umgang mit Stressoren. Sie behalten äußere Einflüsse in Balance, da sie innerlich ausgeglichen und gefestigt sind. Die Teilnehmer lernen:

- Einen besseren Umgang mit herausfordernden und stressigen Situationen
- Training der inneren Haltung, Reduzierung der Vulnerabilität
- Trotz hoher Anforderungen gelassen zu bleiben und komplexe Arbeitsbedingungen kraftvoll zu meistern
- Aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen zu ziehen sowie eigene Ressourcen noch besser zu nutzen
- Im Anschluss werden Sie Rückschläge souveräner bewältigen können..

## **Umfang** 4 Stunden

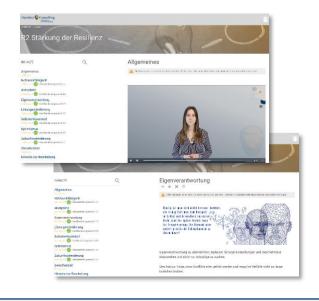
- **4** Live-Videos
- 3 Animationsvideos
- 8 Interaktive Elemente
- 12 Übungsblätter













## Gesunder Umgang mit Stress und Belastung am Arbeitsplatz

## Stressmanagement

Menschen sind im Berufsleben mittlerweile einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt: konstant hohe Anforderungen und Ansprüche, eine zunehmende Flexibilisierung oder auch fließende Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben sind nur einige Belastungen, die im modernen Arbeitsalltag Stressreaktionen hervorrufen sowie langfristig auch die Gesundheit schädigen können.

### **Inhalt**

Von den Grundprinzipien über Forschungsergebnisse bis hin zu umfassenden Hintergründen und individuellen Instrumenten:

- Einführung in die Begrifflichkeiten Stress und Stressmanagement
- Modelle der Stressentstehung
- Instrumentelles Stressmanagement
- Ursachen, Frühwarnsignale & Erkennungsmerkmale
- Mentale regenerative Stresskompetenz
- Verschiedene Organisationstechniken (z.B. Pareto-, Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse,...)
- Individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung und des Stressabbaus
- Burnout-Prävention und Erholung, Life-Domain-Balance



#### Lernziele

Wir erleben nahezu jeden Tag eine Fülle an Herausforderungen, sowohl beruflich als auch privat. Die Entwicklung der steigenden Belastungen zeigt sich auch in den immer weiter steigenden Zahlen der psychischen Erkrankungen in Deutschland. Jedoch ist Stress nicht grundsätzlich negativ zu bewerten, sondern stellt eine natürliche Reaktion des Körpers dar und kann in Maßen sogar positive Effekte erzielen. Um diese zu nutzen, gleichzeitig aber langfristig sowohl gesund als auch leistungsfähig zu bleiben, gilt es seine eigene Stressreaktionen nicht nur zu verstehen, sondern angemessen damit umgehen zu können.

### **Umfang** 8 Stunden

- 9 Live-Videos
- **7** Animationsvideos
- **15** Interaktive Elemente
- 11 Übungsblätter











## Gezielter Einsatz von Körpersprache

## Körpersprache verstehen und richtig einsetzen

Kommunikation ist viel mehr als das gesprochene Wort. Während Menschen aber meist versuchen ihre Worte weise zu wählen, wird der Körpersprache häufig weniger Beachtung zugesprochen. Dabei ist die Relevanz für die Interaktion nicht weniger bedeutsam. Gesprochenes und Körpersprache wirken stets gemeinsam, teils stimmig und passend, teilweise auch ungewollt gegensätzlich. Obwohl der Einsatz von Körpersprache meist unbewusst abläuft, verrät sie vielfach mehr als die genutzten Worte. Ein grundlegendes Verständnis von Körpersprache ist daher relevant, um die Gestik, Mimik und Haltung des Gegenübers angemessen zu interpretieren oder auch die eigene nonverbale Kommunikation wirkungsvoll einzusetzen.

### Inhalt

- Grundlagen der Körpersprache und ihre Bestandteile Mimik, Gestik und Körperhaltung
- Bedeutung und Grenzen von K\u00f6rpersprache in der t\u00e4glichen Interaktion
- Wirkung von Körpersprache auf andere
- Interkulturelle Unterschiede
- Distanzzonen
- Gezielter Einsatz von Körpersprache im Alltag



### Lernziele

Die Teilnehmenden beleuchten kritisch die Bedeutung sowie Wirkung von Körpersprache für die Kommunikation und lernen Grenzen der Wirksamkeit kennen. Sie übertragen die Erkenntnisse auf den eigenen Alltag und können das Gelernte praktisch erproben.

### **Umfang** 4,5 Stunden

- **5** Live-Videos
- **3** Animationsvideos
- **13** Interaktive Elemente











# Mikropolitische Fähigkeiten am Arbeitsplatz

## Die Organisation als modernes Kolosseum?

Zugegebenermaßen eine leicht dramatisierte Darstellung, jedoch ähneln Entschlüsse und Entscheidungen in Organisationen auch tatsächlich heftigen Kämpfen in Arenen. Heimliche Mauscheleien und wechselnde Spieler, Strategien, Regeln und Positionen. Viele Akteure versuchen noch mehr und teils gegensätzliche Interessen oder Unternehmensinteressen durchzusetzen. Um diese Kämpfe allerdings erfolgreich zu führen und auf dieser Ebene gerüstet zu sein, benötigt man entsprechende Kompetenzen.

#### Inhalt

Neben einem generellen Verständnis werden auch die Fähigkeiten zur Wahrnehmung von Taktiken und Strategien vermittelt. Außerdem die notwendigen Fertigkeiten, selbst Einfluss auszuüben und eigene Ziele zu erreichen:

- Grundlagen der Mikropolitik
- Mikropolitische Strategien Arten, Nutzen und Einflussfaktoren
- Mikropolitisches Bewusstsein und mikropolitische Kompetenzen
- Training individueller mikropolitischer Kompetenzen



### Lernziele

Die Teilnehmer werden...

- ... für die Bedeutung und das Auftreten mikropolitischen Handelns sensibilisiert,
- ... reflektieren ihre persönlichen Kompetenzen und
- ... lernen Möglichkeiten kennen, diese Fähigkeiten zu trainieren.

## **Umfang** 3 Stunden

- **3** Live-Videos
- 3 Animationsvideos
- /
- 4 Interaktive Elemente
- 4 Übungsblätter





## Wertorientierte Unternehmenskultur

## Aktive Gestaltung und nachhaltige Verankerung

Folgt man Hofstede ist Kultur für das Kollektiv, was Persönlichkeit für den Einzelnen ist. Auch wenn diese Aussage das Wesen von Kultur beschreibt, bleibt sie dennoch schwer greifbar. Metaphorisch, wenn auch leicht plakativ, lässt sich die Unternehmenskultur am ehesten als die DNA einer Organisation beschreiben. Nur schwer ersichtlich und dennoch bei genauer Betrachtung überall auffindbar. Es gibt generell keine perfekte Unternehmenskultur. Daher ist es entscheidend, eine passende Kultur zu entwickeln, auszubauen und zu manifestieren, da sich hieraus eine Reihe positiver Faktoren wie bspw. Mitarbeiterzusammenhalt sowie hohe Mitarbeiterbindung ergeben. In diesem eLearning erfahren Sie was eine Unternehmenskultur ist, wie diese im Unternehmensalltag zum Ausdruck kommt und wie sie verändert werden kann.

### Inhalt

- Grundlagen der Unternehmenskultur
- Werte als Fundament der Unternehmenskultur
- Organisationsentwicklung in Form von Kulturentwicklung
- Agile Methoden zur Kulturentwicklung
- Die eigene Unternehmenskultur gestalten und verankern



### Lernziele

Die Teilnehmer...

- ... bekommen die Relevanz der Unternehmenskultur vermittelt
- ... lernen Einflussfaktoren sowie Bestandteile und Facetten einer Unternehmenskultur kennen
- ... werfen einen Blick auf die eigene Unternehmung
- ... lernen Ansätze zur nachhaltigen Gestaltung bzw. Veränderung der Unternehmenskultur kennen

### **Umfang** 3 Stunden

- 7 Live-Videos
- **3** Animationsvideos
- 11 Interaktive Elemente
- 4 Übungsblätter











## Die dunkle Triade

## Destruktive Persönlichkeiten in Unternehmen

Die dunkle Triade beschreibt die drei großen zerstörerischen Persönlichkeitsformen: Narzissmus, Psychopathie und Machiavellismus. Von außen und aus Entfernung betrachtet handelt es sich hierbei generell um destruktive Charakterzüge, das liegt vor allem aber am fehlenden Verständnis. Um mit diesen Persönlichkeitsarten erfolgreich in Interaktion zu treten und diese zielführend zu steuern, müssen wir die Merkmale und Muster sowie Antreiber bis hin zu präferierten Umgangsformen verstehen.

#### Inhalt

- Bestandteile der dunklen Triade
- Narzissmus Dysfunktionale Bereiche, die helle Seite und Kriterien
- Psychopathie Grundlagen, Auswirkungen und Auftreten
- Machiavellismus Verhaltensweisen und Abgrenzung
- Interventionsmöglichkeiten im Umgang mit destruktiven Persönlichkeitsstrukturen (Als Organisation und als Führungskraft)



### Lernziele

Als Führungskraft oder aber Kollege, Freund, Lebenspartner: Mit einem Narzissten, Machiavellisten oder Psychopathen zu interagieren kann stark herausfordern, eventuell sogar als unmöglich empfunden werden. Dieses eLearning vermittelt ein Verständnis für...

- ... die Charakterzüge der dunkeln Triade sowie Wertschätzung für dessen positiven Seiten
- ... die Umgangsformen und Antreiber dieser Persönlichkeiten und können Sie gezielt einsetzen
- ... Präventions- und Interventionsmöglichkeiten für destruktive Persönlichkeiten







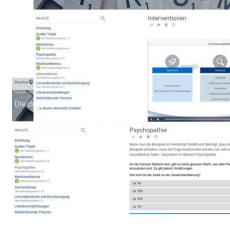
2 Animationsvideos



7 Interaktive Elemente



1 Übungsblatt



## Laterale Führung

## Führung ohne Hierarchie

Führung ohne disziplinarische Verantwortung wird im modernen Arbeitsumfeld als Folge von flachen Hierarchien, Projektteams und anderen Entwicklungen immer relevanter. Diese herausfordernde Form der Führung verlangt von den fachlichen Führungskräften allerdings einiges an Überzeugungskraft, Motivation und kommunikativen Fähigkeiten. Als laterale Führungskraft kann man sich nicht den disziplinarischen Instrumenten bedienen. Nichtsdestotrotz bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten andere Menschen zu führen.

### **Inhalt**

- Mögliche Probleme und Widerstände bei fachlicher Führung
- Säulen der lateralen Führung
- Relevanz von Motivation und Partizipation
- Kommunikation als wichtiges Instrument der Führung
- Feedback geben und nehmen
- Frühzeitiger Umgang mit Konflikten
- Situative Führungsstile Merkmale und Auswirkungen



### Lernziele

Sie reflektieren die eigene Rolle sowie ihr eigenes Führungsverständnis, Unterscheidung zwischen lateraler Führung und hierarchischer Führung. Wir vermitteln, was Menschenführung bedeutet und welche Ansätze und Handlungsspielräume es für Führung ohne Hierarchie gibt. Sie bekommen Gelegenheit ihr eigenes Führungsverständnis herauszuarbeiten und gewinnen Klarheit über die eigene Rolle.

Zusätzlich werden Sie im Rahmen des eLearnings in die Lage versetzt, verschiedene Ansatzpunkte der Führung in Bezug auf Motivation, Kommunikation und Partizipation situativ sowie erfolgreich im Arbeitsalltag zu nutzen.

## **Umfang** 8 Stunden

10 Live-Videos



**11** Animationsvideos



**13** Interaktive Elemente



**16** Übungsblätter







### **Kommende Kurse**

Die folgenden Kurse werden in der nächsten Zeit bereitgestellt und erweitern das bisherige Angebot der eLearning-Plattform:

## **Gesundheitsmanagement und Gesundheit**

- Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz
- Psychologie für GesundheitsmanagerInnen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement Aktuelle Trends und Herausforderungen
- Gesunde Führung in Veränderungen

## **Organisationsentwicklung und Change Management**

- Change von der psychologischen Seite angehen
- Change Management für Führungskräfte

### **Führung**

- Die Führungskraft als Coach
- Das Kündigungsgespräch Ein Leitfaden für die Vorbereitung und Durchführung

Das Angebot der Hazelnut eAcademy wird ständig um neue Inhalte und Kurse erweitert. Schauen Sie regelmäßig vorbei, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben oder schreiben Sie uns über academy@hazelnutco.de und wir informieren Sie, sobald neue Kurse zur Verfügung stehen.



Auf Wunsch können wir auch gerne individuelle Inhalte für Sie erstellen und über die Plattform bereitstellen, beispielsweise unternehmensspezifische Weiterbildungen oder Kurse zum Onboarding von neuen Mitarbeitenden.

### **Hazelnut Consulting GmbH**

Als psychologische Organisationsberatung verbindet die Hazelnut Consulting GmbH (wirtschafts-) psychologische Expertise mit betriebswirtschaftlichen Know-how und vereint so verschiedene Disziplinen, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Mit einer mittlerweile mehr als zehnjährigen Erfahrung in der Begleitung, Entwicklung und Beratung von Organisationen, Führungskräften und Mitarbeitern unterstützt sie Organisationen und Menschen gleichermaßen, sich ständig weiterzuentwickeln und neuen Herausforderungen zu stellen. Von der Analyse, über die Konzeptentwicklung und die Durchführung bis zur Evaluation betreut die Hazelnut Consulting ihre Kunden in Projekten, Trainings, Coachings und Beratungsprozessen. Hierbei entwickeln sie aus den Kundenanforderungen, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und ihrer Expertise maßgeschneiderte Lösungen.

Hazelnut Consulting GmbH Harkortstraße 1

58313 Herdecke

Tel.: 02330 6062550 Fax.: 02330 6062599

Mail: info@hazelnutco.de

www.hazelnutco.de

