

# Azubi-Workshops



## Veranstaltungen des Projektes »Gutes Lernen im Betrieb«

### Ohne Stress durch die Prüfung

- Warum wir lernen und wovon wir Angst haben (dürfen)
- Wie wir Lernerfolg strategisch vorbereiten können
- Wie wir den Lernerfolg und die Behaltensleistungen steigern und sichern können
- Lösungsansätze

### Techniken zur Selbstorganisation

- Warum wir häufig das Gefühl haben, effizienter werden zu wollen zwischen Anspruch und Wirklichkeit, innere Antreiber, Zeitfresser und Prokrastination
- Wie wir (Arbeits-)Zeit effizienter nutzen – Tipps und Strategien
- Transfer in den beruflichen und privaten Alltag – Umsetzungshilfen

### Problemlösefähigkeiten

- Was unsere Fähigkeit zur Lösung von Problemen beeinträchtigt – vom Zusammenhang zwischen Gewohnheiten, Ticks und der Problemlösefähigkeit
- Wie wir uns mehr Handlungsoptionen erschließen – hemmende Gewohnheiten ablegen, in Alternativen denken
- Transfer in den beruflichen und privaten Alltag – Umsetzungshilfen

### Konfliktbewältigungsstrategien

- Wie Konflikte entstehen – Ursachen, Wirkmechanismen, Eskalationsstufen
- Wie wir in schwierigen Situationen lösungsorientiert handeln können – wie wir eigene Grenzen erkennen, deeskalierend kommunizieren
- Wie wir unsere Bedürfnisse und Wünsche erfolversprechend formulieren und durchsetzen können – Argumentationsformen und -hilfen

### Resilienz – Widerstandsfähigkeit

- Wie ich selbst meine eigene Widerstandsfähigkeit fördern kann – Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung
- Wie ich mit mithilfe anderer meine Widerstandsfähigkeit stärken kann – Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung, Zukunftsorientierung
- Transfer in den beruflichen und privaten Alltag – Umsetzungshilfen

## Wann und Wo?

**Individuelle Terminvereinbarung möglich**

**Veranstaltungsort  
Inhouse oder nach  
individueller Absprache**

### Ansprechpartner:

Dirk Konzer  
HWK Frankfurt (Oder)  
Region Ostbrandenburg  
Bahnhofstraße 12  
15230 Frankfurt (Oder)  
Telefon: 0335 5619-152  
Fax: 0335 56577-316  
dirk.konzer@hwk-ff.de  
www.hwk-ff.de

