

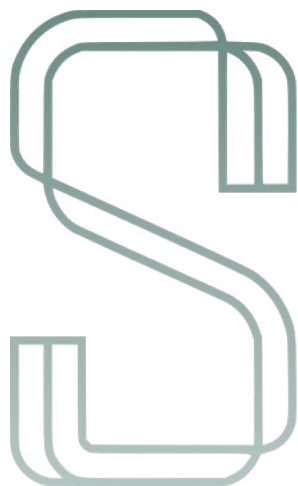
---

# Programmheft 2025

---

Inhouse-Seminare | Softskills-Workshops |  
Führungskräftetrainings | Azubitrainings |  
Neuroleadership | Teamevents |  
Betriebliches Gesundheitsförderung

---



SKILL UP SCHMIEDE  
powered by Schnee



**Sebastian Schnee**  
- Geschäftsführer -

## **Kontakt**

Skill up Schmiede  
Inh. Sebastian Schnee  
Team- & Personalentwicklung  
Sudetenstraße 7  
49076 Osnabrück

## **Büro**

Hafenstraße 2B  
49090 Osnabrück

Tel.: 0541 9632 8985 00  
E-Mail: [info@skill-up-schmiede.de](mailto:info@skill-up-schmiede.de)

[www.skill-up-schmiede.de](http://www.skill-up-schmiede.de)



**SKILL UP SCHMIEDE**  
powered by Schnee

03	Vorwort	<b>26</b>	<b>Betriebliches Gesundheitsförderung</b>
04	Kurzporträt: Über uns	27	Betriebliche Gesundheitsförderung
<b>05</b>	<b>Soft-Skills-Trainings</b>	28	Gesunder Rücken
06	Kommunikationstraining	29	Stress- & Zeitmanagement
07	Projektmanagement	30	Gesundes Führen
08	Konfliktmanagement	<b>31</b>	<b>Teambuilding und Events</b>
09	Präsentationstraining	32	Team-Olympiade
10	Selbst- und Zeitmanagement	33	Domino Challenge
11	Business Knigge	34	Projekt Turmbau
<b>12</b>	<b>Führungskräfte</b>	35	Outdoor-Teambuilding
13	Führungskräfte-Training		
14	Vom Mitarbeiter zur Führungskraft		
15	Neuroleadership		
16	Rhetorik		
<b>17</b>	<b>Auszubildende</b>		
18	Azubi-Training		
19	Azubi - Fit for Work		
20	Azubi - Mach deinen Weg		
21	Azubi-Jump		
22	Digitaler Azubi-Workshop		
<b>23</b>	<b>Persönlichkeitsentwicklung</b>		
24	Wie wirke ich auf andere?		
25	Transaktionsanalyse		

# Programmheft 2025

## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlichen Dank für Ihr Interesse an unserem Programmheft und unseren vielfältigen Angeboten! Wir möchten Sie, Ihr Team und Ihr Unternehmen auf Ihrem Weg in die Zukunft begleiten und bieten Ihnen maßgeschneiderte Unterstützung, um Ihre Ziele zu erreichen.

In diesem Programmheft finden Sie eine breite Auswahl an Trainings, Workshops, Seminaren und Events. Unser Angebot ist in folgende Kategorien unterteilt:

- › Soft-Skills-Trainings
- › Betriebliche Gesundheitsförderung
- › Führungskräfte-Entwicklung
- › Persönlichkeitsentwicklung
- › Programme für Auszubildende
- › Teambuilding und Events

Nach einer ersten Auftragsklärung entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Konzept, das perfekt auf Ihre unternehmerischen und persönlichen Ziele abgestimmt ist. Sollten Sie ein gewünschtes Thema nicht im Programmheft finden, kein Problem! Wir bieten darüber hinaus zahlreiche weitere Lösungen an und entwickeln bei Bedarf neue Konzepte gemeinsam mit Ihnen.

Unsere Programme können sowohl inhouse als auch extern durchgeführt werden. Dabei arbeiten wir mit einem Netzwerk von Kooperationspartnern zusammen, um die passende Location für Sie zu finden. Auf Wunsch kümmern wir uns auch um zusätzliche Services wie Catering.

Wir freuen uns darauf, Sie in gemeinsamen Trainings, Workshops und Projekten zu begleiten und gemeinsam Erfolge zu feiern!  
Herzliche Grüße



*Sebastian Schnee*  
- Geschäftsführer -



SKILL UP SCHMIEDE  
powered by Schnee

## Kurzporträt

### Über uns

Seit über **6 Jahren** unterstützen mein Team und ich Unternehmen dabei, ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte nachhaltig weiterzuentwickeln. Unser Angebot umfasst Team- und Personalentwicklung, Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, Coaching und maßgeschneiderte Teamevents. In dieser Zeit haben wir erfolgreich mit **über 700 Teams** aus den unterschiedlichsten Branchen zusammengearbeitet und sie auf ihrem Weg zu mehr Erfolg und Stärke begleitet.

Mit meinem Bachelorabschluss in Sportwissenschaften und Volkswirtschaftslehre sowie einem Master in „**General Management**“ mit Schwerpunkt Personalentwicklung bringe ich eine fundierte interdisziplinäre Ausbildung mit.

Neben dem fachlichen Wissen besitze ich ein großes Repertoire an praktischem Know-how und Erfahrungen: Schon während meines Studiums arbeitete ich als Assistenztrainer bei der syn.energy GmbH. Dort entdeckte ich meine Leidenschaft für Team- und Personalentwicklung und vertiefte diese durch eine mehrjährige Ausbildung zum **Coach (ECA)**.

Mein sportwissenschaftlicher Hintergrund und zahlreiche Weiterbildungen im Gesundheitsbereich befähigen mich außerdem, als **zertifizierter Trainer (Zentrale Prüfstelle Prävention) Präventionskurse** anzubieten.

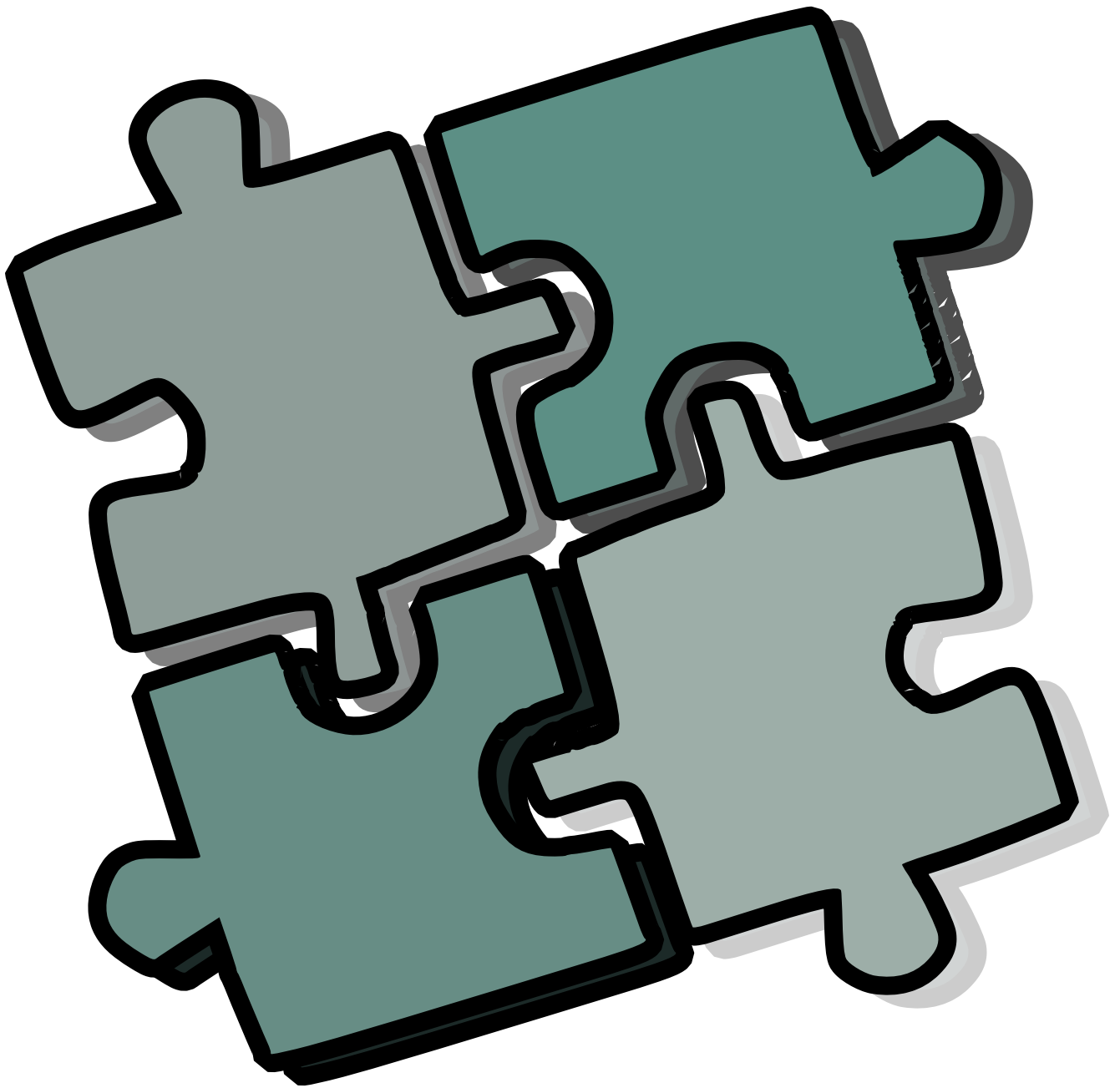
2019 ging ein großer Traum in Erfüllung: Ich gründete mein eigenes Unternehmen. Trotz der Herausforderungen der Coronapandemie samt Lockdown konnten wir wachsen und unser Team erweitern – darauf sind wir besonders stolz. Mit neuer Expertise und frischen Ideen haben wir unser Angebot für Sie weiterentwickelt. Lassen Sie sich von unserem Programm inspirieren.

2024 haben wir einen wichtigen Meilenstein erreicht: Durch unser Renaming zu „Skill up Schmiede powered by Schnee“ stärken wir unsere Marke und heben unser Unternehmen auf die nächste Stufe.

Wir freuen uns auf gemeinsame Trainings, Kurse, Workshops und eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit Ihnen!

Ihr Team der *Skill up Schmiede powered by Schnee*

# Soft-Skills-Trainings



## Kommunikationstraining

Steuern Sie souverän  
jede Gesprächssituation!



### Inhalte

Kennen Sie das Gefühl, aneinander vorbei zu reden, sich falsch verstanden zu fühlen oder dass Ihre Botschaft beim Gegenüber ganz anders als gedacht, ankommt?

Unser Kommunikationstraining sensibilisiert für eine gelungene Kommunikation und trainiert Ihre Kommunikations-Skills.

Im interaktiven Trainingssetting lernen Sie Gespräche gezielt zu steuern, routinierte Feedbackgespräche zu führen und im Konfliktgespräch die richtige Sprache zu nutzen.

Überzeugen Sie zukünftig alle Ihre Gesprächspartner!



Man kann nicht nicht kommunizieren.

- Paul Watzlawick -

### Themenschwerpunkte



Basics der Kommunikation



Umgang mit Konfliktgesprächen



Gesprächstechniken



Interaktives Trainingsdesign



Gespräche gezielt steuern



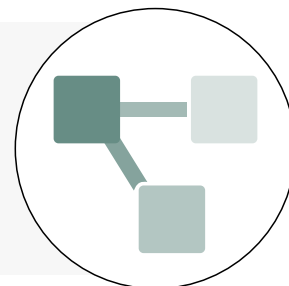
Transfer auf den Berufsalltag



Mitarbeitergespräche

# Projektmanagement

Basics und Tools für den Projekterfolg!



## Inhalte

Projekte und projektbasierte Arbeiten im Berufsalltag gewinnen zunehmend an Bedeutung. Der Projekterfolg und eine funktionierende Teamarbeit sind von einem guten Projektmanagement abhängig.

Die Planung, Koordination, Leitung, Kommunikation und Dokumentation sind wichtige Bestandteile, die es zu beherrschen gilt.

Unser Projektmanagement Workshop umfasst interaktive Szenarien, theoretische Wissensbausteine und moderne Tools des Projektmanagements.

Führen Sie Ihr nächstes Projekt zum Erfolg!



Projektmanagement ist die Kunst, mit 10 Fingern 11 Korken unter Wasser zu halten.

- Gerhard Pews -

## Themenschwerpunkte



Projektmanagement-Tools



Auswahl geeigneter Methoden



Arbeiten in Projektteams



Best-Practice-Übungen



Kommunikationskompetenz



Spannungsfelder bei Projekten



Theoriebausteine

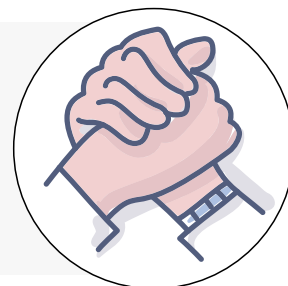


Interaktives Trainingsdesign



# Konfliktmanagement

Konstruktive Konfliktklärung zur Problemlösung!



## Inhalte

Das Konfliktpotenzial im Unternehmensalltag ist allgegenwärtig. Lernen Sie mit unserem Workshop effektvolles Konfliktmanagement.

Das Erkennen von aufkommenden Konflikten ist ein grundlegender Lernbaustein. Eine frühzeitige Intervention wird so erst möglich. Aufgedeckte Spannungen benötigen eine gekonnte Ansprache. Das Trainieren von Gesprächstechniken zur lösungsorientierten Klärung hilft Ihnen Spannungen zu beseitigen. Sie erlangen so die benötigte Souveränität für eine konstruktive Gesprächsführung. In Fall-beispielen wird der Umgang mit Emotionen aller Beteiligten und die eigene Abgrenzung bei der Rolle als Mediator aufgezeigt. Konflikte beinhalten neben negativen Aspekten auch Chancen und Potentiale. Diese werden im Workshop in gemeinsamen Übungen verdeutlicht.

Erlangen Sie ein besseres Miteinander und Teamklima!



The shit is your gold and the gold is your shit.  
- Sprichwort -

## Themenschwerpunkte



Konflikt-ABC



Positive Aspekte von Konflikten



Konflikte frühzeitig erkennen



Fallbeispiele



Gesprächsführung



Gesundheitsprävention



Umgang mit Emotionen



Transfer auf den Berufsalltag

## Präsentationstraining

Erfolgreich präsentieren - mit einem überzeugenden Auftritt!



### Inhalte

**Erfolgreich präsentieren:** In unserem Präsentationstraining lernen Sie, Kollegen und Geschäftspartner mit Ihrem Auftritt zu überzeugen.

Unser Präsentations-ABC gibt Ihnen einen Überblick der wichtigsten Facetten einer Präsentation: u.a. Planung und Vorbereitung, Präsentationsmedien, Visualisierungshilfen, Aufbau einer Präsentation und Interaktion mit den Zuhörern.

Der gezielte Einsatz rhetorischer Mittel fördert Ihre Persönlichkeit und verleiht Ihnen mehr Souveränität. Mit unseren Do's und Don'ts bei Präsentationen erhalten Sie ein solides Fundament für Ihre nächste Präsentation an die Hand.

Praktische Übungen und umfassendes Feedback runden den Workshop ab.

Überzeugen Sie bei Ihrer nächsten Präsentation!



Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

- Seneca -

### Themenschwerpunkte



Präsentations-ABC



Präsentationstechniken



Souverän auftreten



Praktische Übungen



Rhetorik gezielt einsetzen



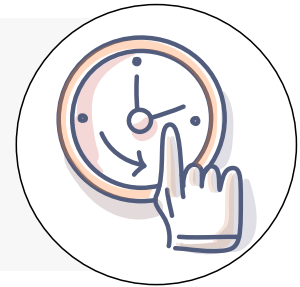
Transfer auf den Berufsalltag



Präsentation: Do's und Don'ts

# Selbst- und Zeitmanagement

Mehr Zeit durch Freiräume - weniger und effektiver arbeiten!



## Inhalte

Wie lassen sich Stress und Aufschieberitis vermeiden? Was bringt mich dazu meinen inneren Schweinehund zu überwinden?

Ein erhöhtes Arbeitsaufkommen und veränderte Anforderungen sind im Arbeitsalltag eine Herausforderung: Nur noch kurz eine E-Mail beantworten, ein Telefonat führen und die Unterlagen für das Meeting vorbereiten - und die Zeit verfliegt.

Mit der richtigen Fokussierung und Priorisierung können Sie Ihren individuellen Arbeitsalltag optimieren. Die Entschärfung von Zeitfressern, der Umgang mit Störungen und eine Auswahl an Zeitmanagement-Tools geben Ihnen mehr Zeit für Freiräume. Lernen Sie Ihre inneren Antreiber kennen. Sie ermöglichen Ihnen eine neue Perspektive, um Ihre Arbeitsabläufe zu verbessern.

Reduzierter Stress bei besserer Arbeitsleistung!



Focus on being productive instead of busy.

- Timothy Ferris -

## Themenschwerpunkte



Zeitmanagement-Tools



Planen vs. Kreativität



Fokussierung



Mein Arbeitsstil



Zeitfresser entschärfen



Gesundheitsprävention



Innere Antreiber kennen



Transfer auf den Berufsalltag

## Business Knigge

Überzeugender Auftritt mit Stil!



### Inhalte

Ein stilsicherer Auftritt im Business verhilft zu mehr Erfolg und Anerkennung im Unternehmen. Der respektvolle und höfliche Umgang miteinander fördert nicht zuletzt ein gutes Teamklima. Mehr Zufriedenheit und ein besseres Commitment sind das Resultat.

Ein sicheres Auftreten gegenüber Kollegen, Geschäftspartnern und Kunden ist selbstverständlich, aber wer bereitet uns darauf vor? Unser Business Knigge-ABC tut dies. Unternehmensinterne Spielregeln werden in interaktiven Übungen verinnerlicht. Die wichtigsten Do's und Don'ts werden vermittelt und Ihre Wirkung nach außen reflektiert. Übungen zur Selbstreflexion stützen Ihren sicheren Auftritt. Darüber hinaus machen wir Sie mit den wichtigsten Spielregeln für die Interaktion in der digitalen Welt vertraut.

Stilvoll durch den Business-Alltag gehen!



Manche Türen im Leben lassen sich allein mit Freundlichkeit öffnen.

- Ernst Ferstl -

### Themenschwerpunkte



Selbstreflexion



Kommunikation im Betrieb



Meine Wirkung nach außen



Business Knigge in der digitalen Welt



Professioneller Auftritt



Transfer auf den Berufsalltag



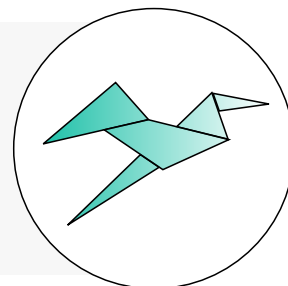
Do's und Don'ts

# Führungskräfte



# Führungstraining

Lebendige Führungstools im interaktiven Trainingsdesign



## Inhalte

Die Qualität von Führungskräften ist maßgeblich an den überfachlichen Kompetenzen messbar. Diese zu fördern und in den Arbeitsalltag zu integrieren, ist eine der Herausforderungen vom heutigen Führungsverhalten.

Unser Training bietet den optimalen Rahmen zur Erweiterung moderner und lebendiger Führungstools. Eine der wichtigsten Tools ist die Kommunikation. Sie hat entscheidenden Einfluss auf unseren Führungserfolg. Die Förderung der Kommunikationskompetenz ist ein zentrales Ziel des Trainings. Die Reflexionskompetenz und die Fähigkeit der Ressourcenanalyse sind weitere entscheidende Bausteine der Führung, die Sie im Training erlernen. Unser interaktives Trainingsdesign fördert Sie zielgerichtet und praxisnah.

Stellen Sie sich für eine erfolgreiche Zukunft auf!



Es gibt keine schlechten Mannschaften, Marshall. Es gibt nur schlechte Offiziere.  
- Napoleon Bonaparte -

## Themenschwerpunkte



Kommunikationskompetenz



Führungsstile



Reflexionskompetenz



Führen von Mitarbeitergesprächen



Ressourcenanalyse



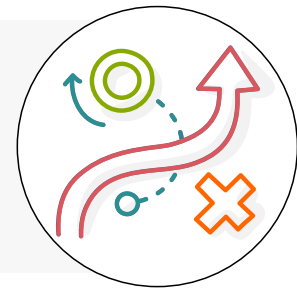
Konfliktklärung



Führungstools

## Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

### Den Switch erfolgreich meistern!



### Inhalte

Wesentliche Aspekte der neuen Rolle als Führungskraft werden beleuchtet und für die Teilnehmer greifbar gemacht: Was verändert sich für mich? Welche Verantwortlichkeiten übernehme ich? Wie kann ich dem neu gewonnenen Gestaltungsspielraum gerecht werden?

Die Gruppe erarbeitet Herangehensweisen und Lösungsstrategien auf diese und weitere Fragen, die eine erfolgreiche Rolle als Führungskraft ermöglichen.

Wertvolle Anregungen, Fallbeispiele, praktische Übungen und ein lebendiger Erfahrungsaustausch werden mit theoretischen Bausteinen verknüpft. Damit geben wir den angehenden Führungskräften das passende Handwerkszeug mit auf den Weg.

„Jeder Mensch ist ein Genie! Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.“  
- Albert Einstein -

### Themenschwerpunkte



Neue Rolle als Führungskraft



Führungs- und Selbstmanagement



Neue Aufgaben & Ziele



Führungsstile



Kommunikationskompetenz



Spannungsfeld Mitarbeiter - Führungskraft



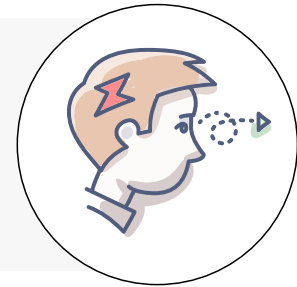
Konfliktmanagement



Führen von Mitarbeitergesprächen

# Neuroleadership

Der Erfolg beginnt im Kopf - neues Führungsverhalten!



## Inhalte

Grundlegende Fragen des Neuroleaderships sind: Wie gehe ich auf das Verhalten meiner Mitarbeiter ein? Wie kann ich die Motivation meiner Mitarbeiter verbessern? Wie kann ich die Mitarbeiter effektiver führen?

Unsere Entscheidungen, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen werden häufig von Emotionen beeinflusst. Unser Belohnungssystem im Gehirn und die daraus resultierenden Emotionen spielen eine entscheidende Rolle bei der Mitarbeiterführung. Wie unser Gehirn funktioniert und welchen Einfluss es auf unsere Entscheidungen nimmt, lernen Sie in diesem Workshop. Das Kennenlernen von Menschenbildern, unsere Reflexionskompetenz und aktuelle neurowissenschaftliche sowie interdisziplinäre Wissensstände werden anschaulich vermittelt. Praktische Übungen machen das Thema greifbar.

Für motiviertere Mitarbeiter!

**Fakten** über das menschliche Gehirn:

Gewicht = 1200 - 1400 Gramm | ca. 86 Milliarden vernetzte Neuronen | kein Schmerzempfinden | Nervenimpulse bis zu 430km/h schnell | rund 5,8 Millionen km Nervenbahnen | besteht aus über 70 % Wasser

## Themenschwerpunkte



Einführung Neuroleadership



Neuroleader Tools



Einfluss von Emotionen



Neurowissenschaftliche Erkenntnisse



Menschenbilder



Führungskompetenz erweitern



Reflexionskompetenz

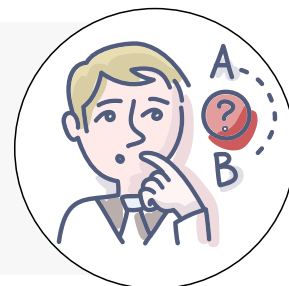


Ansätze der Mitarbeiterführung



# Rhetorik

Souverän, überzeugend und inspirierend reden!



## Inhalte

Wie halten Sie einen souveränen und überzeugenden Vortrag? Wie gelingt eine mitreißende Rede? Wie leiten Sie souverän und selbstbewusst ein Gespräch? Welche Tricks und Kniffe verleihen Ihren Worten mehr Nachklang?

Das Zusammenspiel aus Ihren Worten, Ihrer Körpersprache, Mimik und Gestik sowie inhaltlicher Klarheit ermöglicht einen erfolgreichen Auftritt. Mit praktischen Übungen verbessern und stärken wir diese Fähigkeiten. Das Erlernen eines klar strukturierten Redeaufbaus, die Bezugnahme auf Ihre Zielgruppe und die Kenntnis über verschiedene Kommunikationsmodelle und -stile sind Bausteine dieses Workshops. Ebenfalls trainieren Sie den Umgang mit Lampenfieber, Ihre Schlagfertigkeit und lernen verschiedene Fragetechniken kennen.

Begeistern Sie durch die Macht der Worte!



Überzeugender werden wir nicht durch mehr Argumente, sondern durch ein klares.

- René Borbonus -

## Themenschwerpunkte



Aufbau von Reden/Vorträgen



Umgang mit Lampenfieber



Kommunikationsmodelle



Fragetechniken



Klarheitsregeln



Schlagfertigkeit



Körpersprache, Mimik, Gestik



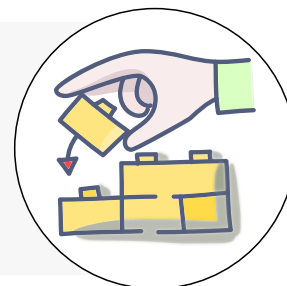
Gesprächssteuerung

# Auszubildende



## Azubi-Kickoff

Den richtigen Grundstein legen!



### Inhalte

Ihre Auszubildenden stehen für Ihr Unternehmen und für die gemeinsame Zukunft. Mit unserem Azubi-Kickoff lernen Sie Ihre Auszubildenden vielfältig kennen. So kann von Beginn an auf Charaktereigenschaften, Stärken und Schwächen eingegangen werden.

Bei Kooperationsaufgaben gilt es für die Auszubildenden intensiv miteinander zu agieren. Die Förderung der Kommunikationskompetenz, eine individuelle Persönlichkeitsentwicklung und eine Verbesserung des Teamgefüges sind zentrale Mehrwerte des Trainings. Das Selbstmanagement und die Lösungskompetenz werden durch das Training gleichermaßen gefördert.

Setzen Sie die richtigen Impulse!



Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

- Laotse -

### Themenschwerpunkte



Gesteigertes Wir-Gefühl



Lösungsfindung



Proaktives Handeln



Selbstmanagement



Kommunikationskompetenz



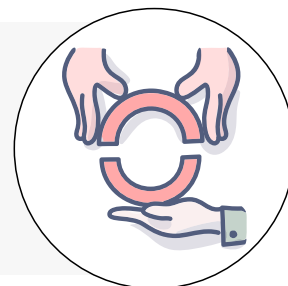
Unternehmensidentifikation



Persönlichkeitsentwicklung

## Azubi - Fit for Work

Optimal vorbereitet in die Ausbildung starten!



### Inhalte

In interaktiven Modulen lernen die Auszubildenden thematische Bausteine der Kommunikation, des Selbst- und Konfliktmanagements und der Präsentationstechniken adäquat anzuwenden.

Kombiniert mit Kooperationsaufgaben für das gesamte Team erfahren sie gemeinsam zu agieren und gleichzeitig das Teamgefüge zu stärken. Unser Azubi-Knigge gibt Ihren Auszubildenden zudem einen greifbaren Rahmen über die Do's und Don'ts der Arbeitswelt.

Das Programm bietet sich als Kickoff- und Follow-up-Workshop an.



Before anything else,  
preparation is the key to success.  
- Alexander Graham Bell -

### Themenschwerpunkte



Kommunikation



Verbesserung überfachlicher Kompetenzen



Selbstmanagement



Interaktives Trainingsdesign



Konfliktmanagement



Transfer auf den Berufsalltag



Azubi-Knigge

## Azubi - Mach deinen Weg

Begleitendes Förderprogramm  
für eine erfolgreiche Ausbildung!



### Inhalte

Eine Ausbildung stellt für die Auszubildenden einen neuen Lebensweg, mit vielen unbekanntem Herausforderungen, dar. Es ist eine Zeit, die die persönliche Entwicklung voranbringt. Unser Programm "Azubi - Mach deinen Weg" unterstützt und stärkt Ihre Auszubildenden in dieser Phase der Persönlichkeitsentwicklung. Durch unser begleitendes Angebot ermöglichen wir Ihren Auszubildenden eine individuelle Förderung. Tools zum Reflektieren von Persönlichkeitsmerkmalen, eine Stärken-Schwächen-Analyse, eine Potenzialanalyse, die Setzung von Meilensteinen sowie Coachingeinheiten sind unter anderem Teil des Programmes. Alles berufsbegleitend mit Präsenzeinheiten und persönlichem Entwicklungspaket.

Für mehr beruflichen und persönlichen Erfolg!



Nicht nur die technische Ausbildung ist von Bedeutung, auch die geistige muss Beachtung finden.

- Bertolt Brecht -

### Themenschwerpunkte



Persönlichkeitsentwicklung



Individuelle Förderung



Entwicklungs-Monitoring



Coaching



Potenzialanalyse



Transfer auf den Berufsalltag



Meilensteine

## Azubi-Jump

Gemeinsamer "UpSprung" in die Ausbildung!

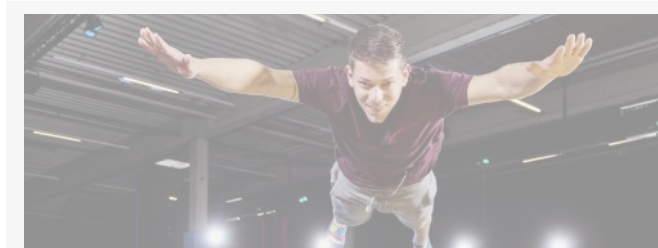


### Inhalte

Unser Azubi-Jump schafft Ihren Auszubildenden einen erfolgreichen "UpSprung" in die Ausbildung. Gemeinsam erleben die Azubis einen erlebnisreichen Team- und Gesundheitstag im UpSprung Osnabrück (Jump House) inklusive Teambuildingeinheit. Unser Kurs teilt sich in zwei Einheiten auf. Eine Teambuilding-Einheit (Zielsetzung: Kommunikation und Engagement) und einer Team- und Gesundheitseinheit (Zielsetzung: Gesundheitsprävention und Teambuilding).

Beim Teambuilding sollen die Auszubildenden gemeinsam an interaktiven Teamprojekten arbeiten. Anschließende Reflexionen samt Übertrag auf den Berufsalltag schaffen eine Nachhaltigkeit und zeigen den Auszubildenden die praktische Relevanz.

Bei den Sprungeinheiten auf den Trampolinen sowie theoretischen und praktischen Übungen zum Thema Gesundheitsprävention erweitern die Auszubildenden zudem ihre Gesundheitsressourcen.



### Themenschwerpunkte



Teamentwicklung



Motivation und Verantwortung



Gesundheitsprävention



Kommunikation



Teambuilding



Engagement



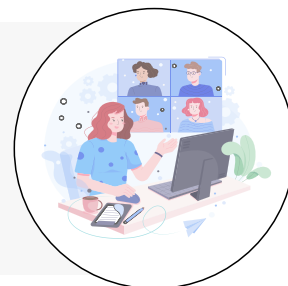
Gesundheitsquiz



Sprungeinheiten im Jump-House

# Digitaler Azubi- Workshop

Virtuelles Teamtraining  
für eine erfolgreiche Ausbildung.



## Inhalte

Das soziale Miteinander und das gemeinschaftliche Arbeiten können für junge Menschen eine große Herausforderung sein. Mit der Ausbildung und damit dem Beginn eines neuen Lebensabschnitts kommen weitere Herausforderungen und Aufgaben für die Auszubildenden hinzu. Team- und Persönlichkeitsentwicklung sollte - vor allem in der heutigen Zeit - noch mehr im Fokus stehen.

Durch unseren digitalen Azubi-Workshop ermöglichen wir Ihren Auszubildenden mit Rückenwind neue Herausforderungen zu bewältigen. Die Themen Kommunikation und Teamfindung bilden den Schwerpunkt des Workshops. Zudem werden je nach individuellen Bedarf weitere überfachliche Kompetenzen gefördert.

Für den gemeinsamen Erfolg und eine Teamidentität!



Zusammenkommen ist ein Beginn,  
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.

- Henry Ford -

## Themenschwerpunkte



Teamfindung



Teamentwicklung



Kommunikationskompetenz



Persönlichkeitsentwicklung



Teamaufgaben

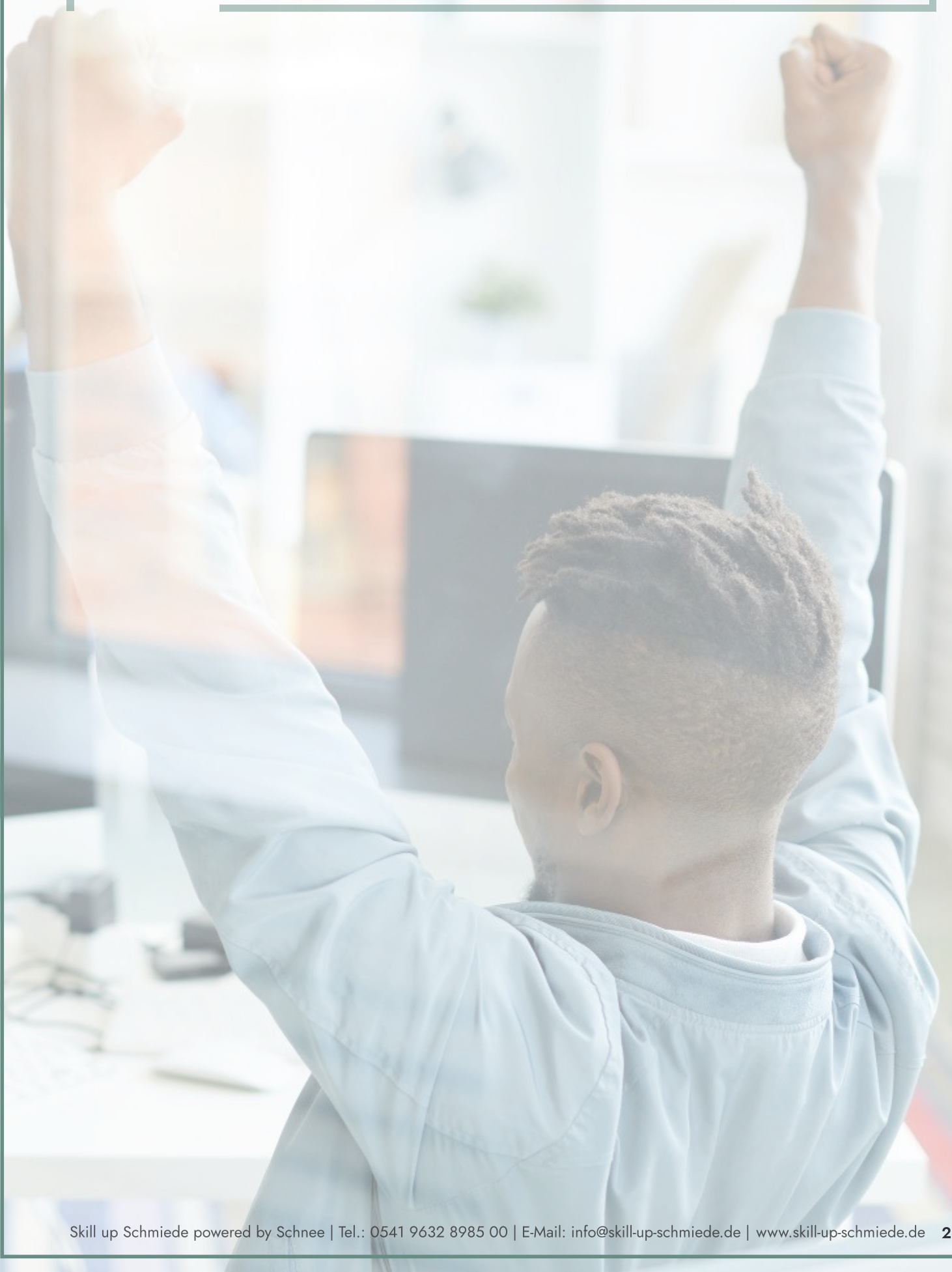


Transfer auf den Berufsalltag



Selbstreflexion

# Persönlichkeitsentwicklung





## Wie wirke ich auf andere?

Intensives Feedback für meine Persönlichkeit!



### Inhalte

Ihre Wirkung auf Mitmenschen, Kollegen und Geschäftspartner zu kennen, ist wertvoll. Diese Selbstkenntnis trägt zu Ihrer Persönlichkeitsentwicklung bei. Die Einschätzung über das eigene Fremd- und Selbstbild beeinflusst wiederum Ihr Handeln und Verhalten.

Übungen, Tools und Persönlichkeitsmodelle geben Ihnen gepaart mit ausführlichem Feedback einen erweiterten und neuen Einblick in Ihre Persönlichkeit. Wie Ihre Worte und Ihr Verhalten wirken, erfahren Sie in diesem Workshop. Beim Impression Management lernen Sie darüber hinaus Ihr Verhalten bewusst und gezielt einzusetzen.

Lernen Sie neue Seiten an sich kennen!



Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu.

- Ödön von Horváth -

### Themenschwerpunkte



Persönlichkeitsanalyse



Feedback-ABC



Selbst- und Fremdwahrnehmung  $+/-$  Stärken und Schwächen



Wirkung von Worten



Impression Management



Wirkung von Verhaltensweisen

# Transaktionsanalyse

Entschlüsselung des eigenen und fremden Verhaltens!



## Inhalte

Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell. Das Modell erklärt innere Prozesse und zwischenmenschliche Interaktionen. Mit Hilfe des Modells lassen sich Ihre persönlichen Verhaltensweisen und -muster analysieren. In Anwendung auf Ihre geschäftlichen und privaten Beziehungen ergeben sich so neue und erweiterte Sichtweisen sowie Handlungsoptionen.

Modelle zur Persönlichkeit, Kommunikation sowie Rollen schaffen mehr Klarheit über psychologische Abläufe und zwischenmenschliche Strukturen. Dynamische Prozesse im Team erscheinen in einem anderen Licht. Sie können durch ein höheres Verständnis adäquater reagieren und agieren.

Stärken Sie Ihr Charisma!



Wer bin ich - und wenn ja, wie viele?  
- Richard David Precht -

## Themenschwerpunkte



TA Konzepte



Transaktionen



Innere Antreiber



Lebensskript



Ich-Zustände



Psychologische Spiele



Gefühle

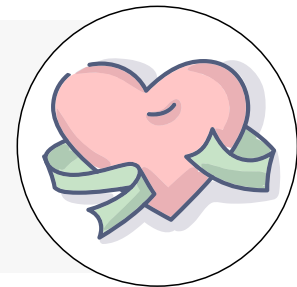


Passivitätskonzept

# Betriebliches Gesundheitsförderung

# Betriebliche Gesundheitsförderung

Für die langfristige Mitarbeitergesundheit!



## Inhalte

Ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement zeichnet sich neben der Vermeidung von Arbeitsunfällen und der Belastungssteuerung am Arbeitsplatz durch den Erhalt der Gesundheit aus. Diese Gesundheitserhaltung spiegelt sich in der Reduzierung von Krankheitstagen sowie der Steigerung der Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter wieder.

Mit unserer Expertise entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein Maßnahmenpaket zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Wir bieten Ihnen Präventionskurse nach §20 SGB V und Module zu den Themen Gesundes Führen, Konflikt-, Stress- und Zeitmanagement an.

Für ein höheres Wohl und mehr Gesundheit Ihrer Mitarbeiter!



Wer glaubt, keine Zeit für seine Gesundheit zu haben, wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.

- Chinesische Weisheit -

## Themenschwerpunkte



Gesundheitsprävention



Implementierung



Aufklärungsarbeit



Wissenschaftliche Erkenntnisse



Analyse der Ist-Situation



Evaluation



Entwicklung von Maßnahmen



# GESUNDER RÜCKEN

*Gesundheitskurs zur betrieblichen Gesundheitsförderung*



## Das erwartet dich...

### *Rückenscreening*

*zur Analyse des IST-Zustandes inklusive Auswertung und persönlicher Handlungsempfehlungen.*

### *Neuroathletik*

*Neurozentriertes Training für Kopf und Körper mit praktischen Übungen für den Arbeitsalltag.*

### *Faszientraining*

*löst Rückenschmerzen, steigert die Beweglichkeit und baut Stress ab.*

### *Funktionelles Training*

*zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Steigerung der Beweglichkeit und verbesserter Stabilität.*

## Alle Kursinhalte + Vorteile im Überblick



### Rückenscreening

Anamnese mit anschließender Testung der Rumpfstabilität.  
Erstellung individueller Handlungsempfehlungen.



### Prävention

Präventive Maßnahmen zur Verhinderung berufsbedingter Rückenschmerzen: Funktionelles Training, Faszientraining und Neuroathletik.



### Übungsvideos

Zugriff auf Videos zur Durchführung der Handlungsempfehlungen und der neurozentrischen Übungen.



### Fachwissen

Kursleitung und Betreuung durch hochqualifiziertes Personal und mit den neuesten Erkenntnissen aus Sportwissenschaften und Medizin.

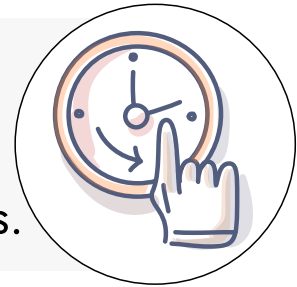


### Steuervorteile

Steuerliche Vorteile als Arbeitgeber sichern - Betriebliches Gesundheitsmanagement (§ 3 Nr. 34 EStG).

## Stress- & Zeitmanagement

Stressfrei durch den Business-Alltag:  
Die Kunst des zeitbewussten Managements.



### Inhalte

In der Businesswelt sind effektives Zeit- und Stressmanagement entscheidend. Lernen Sie, wie Sie Prioritäten setzen, klare Ziele formulieren und mit Stress konstruktiv umgehen. Die Kunst, Zeit bewusst zu nutzen, verschafft Ihnen nicht nur einen klaren Überblick über Aufgaben, sondern steigert auch Ihre Produktivität.

Durch gezieltes Selbstmanagement entwickeln Sie ein Gespür für effizientes Arbeiten und schaffen Raum für Kreativität und Innovation. Dieser Workshop bietet praxisnahe Werkzeuge und Strategien, um Zeit effektiv zu managen und Stress als Treibstoff für persönliches Wachstum zu nutzen.

Für mehr Gelassenheit und Klarheit!



Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.

- Ernst Ferstl -

### Themenschwerpunkte



Zeitmanagement-Tools



Stressfaktoren managen



Fokussierung



Arbeitsstil analysieren



Zeitfresser entschärfen



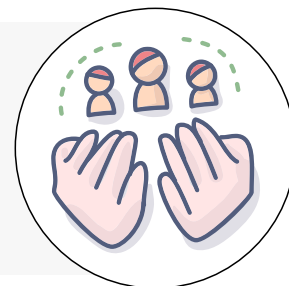
Gesundheitsprävention



Innere Antreiber kennen

## Gesundes Führen

### Gesundheitsorientierte Selbst- und Mitarbeiterführung



## Inhalte

Gesunde, leistungsfähige und motivierte Führungskräfte und Mitarbeiter sind die Grundlage für ein erfolgreiches Unternehmen. Führungskräfte können durch ihren Führungsstil auf die Gesundheit ihrer Mitarbeiter einwirken: Belastungen steuern, motivierend führen und empathisch auf Mitarbeiterbedürfnisse eingehen.

Wie Sie als Führungskraft positiv auftreten, gesund und leistungsfähig bleiben, erfahren Sie in diesem Workshop.

Ein positives Selbstbild, Wertschätzung und Feedback bilden dabei das Fundament des gesunden Führens. Lernen Sie die Auswirkungen dieses Fundaments auf Ihre Mitarbeiter kennen.

Für ein gesundes Arbeitsteam!



Gesundheit ist alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

- Arthur Schopenhauer -

## Themenschwerpunkte



Gesundheitsprävention



Rolle als Führungskraft



Stress und Gesundheit



Feedbackkultur



Belastungen erkennen



Selbstreflexion



Gesprächsführung

# Teambuilding und Events





## Team-Olympiade

Actionreiches und spaßiges Event  
für das gesamte Team!



### Inhalte

Treten Sie mit Ihrem Team bei unserer Team-Olympiade in Kleingruppen gegeneinander an und erringen Sie die meisten Teampunkte.

Lösen Sie teambasierte Aufgaben mit vielfältigen Übungen. Dabei sind Kommunikation, Planung, Selbsteinschätzung und die Ressourcen des Teams optimal einzusetzen. Eine spannende Mischung aus Denkaufgaben, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitsaufgaben bieten den perfekten Rahmen für jedes Team.

Bei der abschließenden Siegerehrung wird das Gewinnerteam gefeiert.

Erleben Sie mit Ihrem Team einen spaßigen Tag!



Talent gewinnt Spiele, aber Teamwork und Intelligenz gewinnen Meisterschaften.

- Michael Jordan -



Gewinnt die meisten  
Punkte in euer  
Kleingruppe



Meistert spanndene  
& vielfältige  
Aufgaben



Setzt eure  
Gruppenmitglieder  
optimal ein



Feiert eure Erfolge

# Domino Challenge

Das Teamprojekt für starke Teams!



## Inhalte

Die Domino Challenge fördert das Teambuilding und verbessert die Zusammenarbeit im Team - und das alles mit viel Spaß.

Kleingruppen treten bei der Domino Challenge gegeneinander an, um nach zuvor festgelegten Kriterien, die bestmögliche Dominobahn zu bauen.

Die Challenge fordert gemeinsame Absprachen, eine gute Aufgabenverteilung, kreatives Denken sowie ein durchdachtes Ressourcen- und Zeitmanagement.

Erleben Sie mit Ihrem Team ein unvergessliches Teamevent!

### Dauer

Je nach Wunsch stimmen wir den Zeitrahmen mit Ihnen ab. Wir empfehlen rund 3,5 Stunden für das Event einzuplanen.

### Material

Projektunterlagen, Dominosteine, weiteres Bauzubehör, Stifte und Flipcharts werden bereitgestellt.

### Teilnehmer

ab 12 Personen | Gruppengröße bis 30 Personen

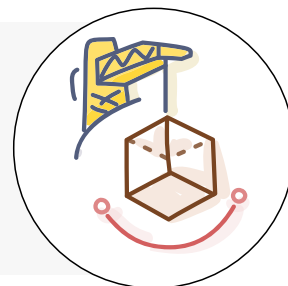
### Leistungen

3,5-stündige Domino Challenge | Einführung in die Challenge und das Material | Exkurs Projektmanagement | Einweisung Wettbewerb und Bau-Kriterien | Bauphasen und Teamvision | Professionelle Betreuung durch erfahrene Trainer während des gesamten Events



## Projekt Turmbau

Kreatives Teamprojekt - Turmbau  
in Teams!



### Inhalte

Ein kreatives Teamprojekt bei dem Sie und Ihre Kollegen in Kleingruppen einen Turm konstruieren. Wer wird am Ende die meisten Punkte für den besten Turm ergattern? Es gilt Optik, Stabilität, Kreativität und Materialeinsatz gekonnt in den Bau einzuplanen und umzusetzen. Ein kompakter Exkurs in das Projektmanagement gibt Ihnen zu Beginn den nötigen Drive für das anstehende Projekt. In den Bauphasen sind klare Absprachen im Team, eine gelungene Rollenaufteilung und eine funktionierende Kommunikation entscheidende Erfolgsgaranten.

Teamvisionen beleuchten zwischen den Bauphasen das Verhalten des Teams und die individuellen Entwicklungen. So gehen Sie mit Ihrem Team gestärkt aus dem Projekt hervor.



Nur weil etwas nicht das tut, was Sie geplant haben, heißt das nicht, dass es nutzlos ist.

- Thomas Edison -

#### Dauer

Je nach Wunsch stimmen wir den Zeitrahmen mit Ihnen ab. Wir empfehlen rund 3,5 Stunden für das Event einzuplanen.

#### Material

Projektunterlagen, Baumaterialien, Stifte, Flipcharts, Planungsunterlagen werden bereitgestellt.

#### Teilnehmer

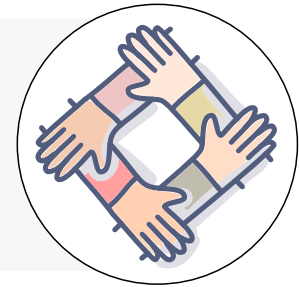
ab 12 Personen | Gruppengröße bis 40 Personen

#### Leistungen

3,5-stündiges Projekt Turmbau | Einführung in das Projekt und das Material | Exkurs Projektmanagement | Einweisung Wettbewerb und Bau-Kriterien | Bauphasen und Teamvision | Professionelle Betreuung durch erfahrene Trainer während des gesamten Events

# Outdoor-Teambuilding

Im Team und mit dem Team  
wachsen!



## Inhalte

Unser Outdoor-Teambuilding bietet erlebnisreiche und spaßige Teamevents. Raus aus dem Arbeitsalltag erfahren Sie und Ihr Team mit dem Settingwechsel neuen Input. Unsere Teamerlebnisse schweißen zusammen, machen jede Menge Spaß und bringen Abwechslung in den Berufsalltag.

Die Stärkung des Teams steht im Fokus unserer Events. Ein verbessertes Wir-Gefühl und die Beachtung der Bedürfnisse des Teams garantieren unsere Trainer für Sie. Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot und erläutern Ihre zahlreichen Möglichkeiten.

Wir schaffen erlebnisreiche Events für Ihr Team!

### Dauer

Je nach Wunsch stimmen wir den Zeitrahmen mit Ihnen ab. Wir empfehlen mindestens 4 Stunden für das Event einzuplanen.

### Material

Materialien für sämtliche Teamaufgaben, Flipcharts, Stifte und Karteikarten werden bereitgestellt.

### Teilnehmer

ab 12 Personen

### Leistungen

mehrständiges Outdoor-Teambuilding | Moderation und Teamcoaching | Feedback-Tools | Teamvision | Professionelle Betreuung durch zertifizierte Trainer während des gesamten Events



## Kontakt

Sebastian Schnee | Team- & Personalentwicklung  
Sudetenstraße 7  
49076 Osnabrück

Tel.: 0541 9632 8985 00  
E-Mail: [info@skill-up-schmiede.de](mailto:info@skill-up-schmiede.de)

[www.skill-up-schmiede.de](http://www.skill-up-schmiede.de)

## Büro

Skill up Schmiede powered by Schnee  
Hafenstraße 2B  
49090 Osnabrück



QR-Code scannen, um online  
weitere Informationen zu  
erhalten.