

SOMMER- AKADEMIE

Den Sommer 2025
erlebbar anders nutzen.

**Über 90 Workshops
rund um Leadership,
Personality & Co.**

Jetzt entdecken



strametz. erlebbar anders.

Agile Werkzeuge für Führungskräfte I

Kommunikation & Kollaboration

Agile Werkzeuge für Führungskräfte II

Strategie & Entscheidungsfähigkeit

Die 5 Sprachen der Wertschätzung

Missverständnisse vermeiden und Teamperformance steigern

Die Führungskraft als Coach

Mitarbeitende fördern und bevollmächtigen

Effektiv Delegieren

Mehr Zeit für das Wesentliche gewinnen

Effektive Teammeetings

Meetings so organisieren, dass sie für alle Beteiligten wertvoll sind

Entscheidungsfindung

So triffst du Entscheidungen, die von allen mitgetragen werden

Führen mit Positiver Psychologie

Das PERMA-Modell als Kompass für erfolgreiche Teams

Ist Führung noch zeitgemäß?

Das Phänomen Führung aus psychologischer Perspektive

Meine Haltung als Führungskraft

Wie sie dein Verhalten prägt und deine Wirkung beeinflusst

Selbstführung

Der Nährboden für erfolgreiche Führung

Transaktionale und transformationale Führung

6 Führungsstile verstehen und erfolgreich anwenden

Wie geht Change Management?

Veränderungsprozesse verstehen und Menschen mitnehmen

Leadership

#overview

Affinitätenprofile

So bringst du die Produktivität
deines Teams auf ein neues Level

Die 9 Gesichter der Seele

Mit dem Enneagramm zu mehr
Selbsterkenntnis und innerer Heilung

Die Macht der Wahl

Innere Freiheit zwischen Reiz
und Reaktion

Finde dein Ikigai

Der Schlüssel zu mehr Sinn, Freude
und Erfüllung im Alltag

Finde deinen Fokus

So richtest du dich mit Klarheit
und Energie aus

Stärke deine Stärken

mit dem Clifton StrengthsFinder

Unterschiedliche Persönlichkeitstypen

Wie du erfolgreich mit ihnen umgehst

Working Genius!

Teams und Projekte endlich effektiv
und erfolgreich aufbauen

Personality

#overview

Basics der Visualisierung

Wort & Bild schafft Klarheit

**Business Excellence durch
Change Agents**

Zukunftsfähigkeit durch
Transformation

Der Klang der Souveränität

Die Kraft der Stimme entfalten und
zielführend einsetzen

Effizienz verdoppeln

Mit der Wochenplanung

Lust auf Leistung!

Dein Guide für mehr Motivation,
Erfolg und Genuss im Job

**Überzeugen mit gutem
Storytelling**

So begeisterst du von dir, deinem
Produkt oder deiner Company

Vorstellungsgespräche

Wie du hinter die Fassade jedes
Bewerbers und jeder
Bewerberin schaust

Wirksame Kommunikation

So kann ich sicher sein, dass
andere mich verstehen

Daily Business

#overview

Achtsam Arbeiten

Die Kunst, ganz im Moment zu sein

beSWINGt leben

8+1 Prinzipien für emotionale
Stärke und Erfolg im Job

Der Stress kann mich mal...

Souverän durch herausfordernde
Zeiten

Flourishing

Bringe dich und dein Team
zum Aufblühen

Power-Breathing

Atemtechniken für mehr Balance

Stressfolgen aktiv regulieren

Die Kraft der Neuroimagination

Tiefgehende Transformation

Emotionen und Bedürfnisse als
Schlüssel zu persönlichem Wachstum

Vital & erfolgreich

Dein Weg zu gesunder Ernährung
und mehr Energie

Health & Business

#overview

Leadership

**Finde innere Stärke,
inspiriere Mitarbeitende
und Teams und gestalte
gemeinsam (d)eine
erfolgreiche Zukunft.**

Entdecke unsere Workshops dazu
auf den nächsten Seiten.



Karl-Heinz Seßler

Leadership

AGILE WERKZEUGE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE I

Kommunikation & Kollaboration

Ein kleiner Streifzug durch ausgewählte Methoden für die tägliche Praxis in der agilen Arbeitswelt. Im Fokus: Wie kommen wir zu einer schlanken und effektiven Kommunikations- und Feedbackkultur?

Schwerpunkte

- Feedback neu gedacht:
spielerische Formate für besseres Verstehen
- Vertrauens- und Fehlerkultur
- Kreative Meetings

Zielgruppe

Für alle, die ihre Führungskompetenzen im agilen Kontext stärken möchten und nach praxisorientierten Werkzeugen suchen.

Dauer

2,5 Std.

Termine

29.07.25, 09:00 Uhr
19.08.25, 09:00 Uhr

Kosten

149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Karl-Heinz Seßler****Leadership**

AGILE WERKZEUGE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE II

Strategie & Entscheidungsfähigkeit

Ein kleiner Streifzug durch ausgewählte Methoden für die tägliche Praxis in der agilen Arbeitswelt. Im Fokus: Wie können wir gemeinsam weiterdenken und dies in konkrete nächste Schritte ummünzen?

Schwerpunkte

- Neues Denken fördern
- Zu abgestimmten Klarheiten kommen
- Schritte in unsicherem Gelände tun

Zielgruppe

Für alle, die ihre Führungskompetenzen im agilen Kontext stärken möchten und nach praxisorientierten Werkzeugen suchen.

Dauer

2,5 Std.

Termine31.07.25, 09:00 Uhr
21.08.25, 09:00 Uhr**Kosten**149,- EUR
zzgl. MwSt.**Hier
anmelden**

**Doris Dahlke****Leadership**

DIE 5 SPRACHEN DER WERTSCHÄTZUNG

So vermeidest du Missverständnisse und steigerst die Teamperformance

Wertschätzung ist doch Standard - oder? Doch was, wenn sie unterschiedlich wahrgenommen oder sogar missverstanden wird? Entdecke, wie du und dein Team Wertschätzung wirklich wahrnimmt und lebt. Stärkt euer Miteinander und hebt eure Zusammenarbeit auf ein neues Level!

Schwerpunkte

- Grundlagen der Wertschätzung aus psychologischer Sicht
- Positive Beziehungen und verbesserte Kommunikation im Team
- Werde zum Dolmetscher der Sprachen der Wertschätzung

Zielgruppe

Für alle, die die Kraft des wertschätzenden Miteinanders für sich und die eigene Teamleistung zielführend nutzen wollen.

Dauer
1,5 Std.

Termine
01.07.25, 10:00 Uhr
05.09.25, 11:00 Uhr

Kosten
89,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Rahel Wesner****Leadership**

DIE FÜHRUNGSKRAFT ALS COACH

Mitarbeitende fördern und bevollmächtigen

Kann eine Führungskraft auch in der Coachrolle agieren? Mit den Methoden des coachiven Führungsstils sind für bestimmte Kontexte sehr wirksame Effekte erzielbar: Führen auf Augenhöhe, mehr Selbstverantwortung, raus aus der Komfortzone und viele mehr.

Schwerpunkte

- Anwendungsfelder für Coaching in der Führungsrolle verstehen
- Methoden und Toolbox des Coachings als Führungskraft lernen
- Systematischen Gesprächsaufbau für coachive Gespräche üben

Zielgruppe

Für alle, die bereits in Führung sind und ihre Möglichkeiten in der Rolle als Coach erkennen und nutzen möchten.

Dauer

1,5 Std.

Termine

04.07.25, 10:00 Uhr

06.08.25, 10:00 Uhr

Kosten

89,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Blanka Vötsch****Leadership**

EFFEKTIV DELEGIEREN

Mehr Zeit für das Wesentliche gewinnen

Viele Führungskräfte erledigen Aufgaben selbst, die ihr Team übernehmen könnte. Das kostet wertvolle Zeit und hemmt die Entwicklung der Mitarbeiter. In diesem praxisnahen Training lernst du, wie du effizient delegieren, Verantwortung abgeben und so Freiräume für strategische Aufgaben gewinnst.

Schwerpunkte

- Die 5 Schlüsselfragen für erfolgreiche Delegation
- Follow-up und Kontrolle ohne Mikromanagement
- Wie du Mitarbeitende individuell und motivierend einbindest

Zielgruppe

Führungskräfte, Team Leader und alle mit Führungsverantwortung

Dauer

2,5 Std.

Termine

07.07.25, 13:00 Uhr

01.09.25, 13:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**



Kirsten Kreuzberg

Leadership

EFFEKTIVE TEAMMEETINGS

Meetings so organisieren, dass sie für alle Beteiligten wertvoll sind

Lerne, wie du herausfinden kannst, welches Format und welche Frequenz von Teammeetings für dein Team am sinnvollsten ist und steigere damit die Verbindlichkeit eurer Meetings.

Schwerpunkte

- Klarheit über Ziel, die Form und die Frequenz des Teammeetings
- Methode der Meetingentwicklung mit deinem Team

Zielgruppe

Für alle, die regelmäßig Teammeetings halten oder daran beteiligt sind.

Dauer

1,5 Std.

Termine

14.07.25, 10:00 Uhr
30.07.25, 14:00 Uhr
13.08.25, 10:00 Uhr

Kosten

89,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**



Leadership

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

So triffst du Entscheidungen, die von allen mitgetragen werden

Irmgard Heitmann

Lerne verschiedene Methoden zur Entscheidungsfindung kennen und erkenne, welche Entscheidungen am stärksten von Mitarbeitenden mitgetragen werden.

Schwerpunkte

- 6 Varianten der Entscheidungsfindung kennen lernen
- Zusammenhang zwischen Entscheidungsfindung, Delegationsverhalten und Akzeptanz verstehen
- Anwendungsdiskussion und Praxistransfer

Zielgruppe

Für alle, die die Akzeptanz ihrer Entscheidungen fördern wollen

Dauer

1,5 Std.

Termine

23.07.25, 09:00 Uhr
29.07.25, 09:00 Uhr
19.08.25, 09:00 Uhr

Kosten

89,- EUR
zzgl. MwSt.

Hier
anmelden

**Marco Ruhlkötter****Leadership**

FÜHREN MIT POSITIVER PSYCHOLOGIE

Das PERMA-Modell als Kompass
für erfolgreiche Teams

Was wäre, wenn wir aufhören würden, Schwächen zu minimieren und stattdessen beginnen würden, Stärken zu maximieren? Das PERMA-Modell liefert einen wissenschaftlich fundierten Rahmen für genau diesen Perspektivwechsel. Erlebe, wie die 5 Säulen der Positiven Psychologie deine Führungsarbeit bereichern wird.

Schwerpunkte

- 5 PERMA-Dimensionen und ihre Bedeutung für moderne Führung
- Praktische Methoden zur Stärkenentfaltung im Team
- Umsetzbare Techniken für mehr Engagement und Arbeitsfreude

Zielgruppe

Für Führungskräfte, die ihre Teams mit den Erkenntnissen der positiven Psychologie noch erfolgreicher machen wollen.

Dauer

2,5 Std.

Termine

01.08.25, 09:00 Uhr

25.08.25, 13:00 Uhr

08.09.25, 09:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Michael Kühner****Leadership**

IST FÜHRUNG NOCH ZEITGEMÄSS?

Das Phänomen Führung aus
psychologischer Perspektive

In der heutigen Zeit hinterfragen einige Meinungsmacher nicht nur traditionelle Führungsmodelle sondern das Thema Führung grundsätzlich. Wir untersuchen die Relevanz und Effektivität von Führung im 21. Jahrhundert aus psychologischer Sicht und werfen dazu einen tiefgehenden Blick auf die aktuellen Herausforderungen und die psychologischen Aspekte, die Führung heutzutage prägen.

Schwerpunkte

- Ursprung und Kernaufgaben von Führung
- Wie Führung funktioniert und warum sich Menschen führen lassen
- Wie Führung heute positiv wirksam wird

Zielgruppe

Für Führungskräfte und alle, die sich mit Führung auseinandersetzen wollen, um den Sinn, Nutzen und Widerstand zu verstehen

Dauer
1,5 Std.

Termine
04.07.25, 09:00 Uhr
28.08.25, 09:00 Uhr

Kosten
89,- EUR
zzgl. MwSt.

Hier
anmelden



Leadership

MEINE HALTUNG ALS FÜHRUNGSKRAFT

Wie sie dein Verhalten prägt und deine Wirkung beeinflusst

Kirsten Kreuzberg

Reflektiere deine Haltung als Führungskraft, deine inneren Einstellungen und Überzeugungen. Entwickle eine Haltung, die deine Entscheidungen prägt und stärke so deine authentische Führungskompetenz.

Schwerpunkte

- Reflexion
- Authentizität
- Entscheidungskraft

Zielgruppe

Für alle Führungskräfte, die sich mit ihrer inneren Haltung auseinandersetzen wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

15.07.25, 14:00 Uhr
30.07.25, 09:00 Uhr
13.08.25, 14:00 Uhr

Kosten

149,- EUR
zzgl. MwSt.

Hier
anmelden

**Karl-Heinz Seßler****Leadership**

SELBSTFÜHRUNG

Der Nährboden für erfolgreiche Führung

Selbstführung ist mehr als Selbstmanagement und noch viel mehr als Zeitmanagement. Wie sieht ein ganzheitliches Konzept für deine Selbststrategie aus? Wie können Wirksamkeit (und damit auch Erfolg) und Zufriedenheit Hand in Hand gehen?

Schwerpunkte

- Das Konzept der Selbstführung: erforscht, erprobt und erfolgreich
- Dimensionen und Strategien der Selbstführung
- Reflexion der eigenen Selbstführungskompetenz und Aufbruch zu einer größeren Bewusstheit

Zielgruppe

Für alle Führungskräfte, die authentisch, wirksam und gesund bleiben wollen und alle, die ihr Leben als zu gestaltendes Kunstwerk begreifen

Dauer

2,5 Std.

Termine

30.07.25, 09:00 Uhr

20.08.25, 09:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Rahel Wesner****Leadership**

TRANSAKTIONALE UND TRANSFORMATIONALE FÜHRUNG

6 Führungsstile verstehen und
erfolgreich anwenden

Die wissenschaftlich am besten abgesicherten Führungsmodelle bilden die Grundlage für sechs gut voneinander abgrenzbaren und operativ einsetzbaren Führungsstile, die Führungskräften ein ganzheitliches und praxisnahes Repertoire für ihr Führungsverhalten bieten.

Schwerpunkte

- Kurzimpuls zu transaktionaler und transformationaler Führung
- Sechs konkrete Führungsstile kennen und abgrenzen lernen
- Anwendungsfelder für jeden Führungsstil erarbeiten

Zielgruppe

Für alle, die bereits in Führung sind und ihr Handlungsspektrum in der Führung systematisch erweitern wollen.

Dauer
2,5 Std.

Termine
02.07.25, 09:00 Uhr
05.08.25, 09:00 Uhr

Kosten
149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**



Irmgard Heitmann

Leadership

WIE GEHT CHANGE MANAGEMENT?

Veränderungsprozesse verstehen und
Menschen mitnehmen

Lerne zwei etablierte Change Management Modelle kennen und entwickle erste Ideen für die Anwendung in der Praxis.

Schwerpunkte

- Den Change Prozess nach J. Kotter kennen lernen
- Die Menschen im Veränderungsprozess verstehen
- Impuls zur persönliche Reflexion und Umsetzung

Zielgruppe

Für alle, die mit Veränderungen umgehen oder den Prozess besser verstehen wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

22.07.25, 09:00 Uhr

28.07.25, 09:00 Uhr

20.08.25, 09:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

Hier
anmelden

Personality

Werde die beste Version deiner selbst. Entdecke die Kraft deiner Persönlichkeit und forme deine Zukunft nach deinen eigenen Werten und Stärken.

Entdecke unsere Workshops dazu auf den nächsten Seiten.

**Manuel Schuchna****Personality**

AFFINITÄTENPROFILE

So bringst du die Produktivität deines Teams auf ein neues Level

Wer auf der Suche nach einem innovativen Instrument ist, mit dessen Hilfe Menschen genau das finden, was ihnen liegt, ist hier genau richtig. Aber wie bringt man diese Menschen dazu, auch als Team hochmotiviert und höchst produktiv zusammenzuarbeiten, so dass die gewünschten Leistungen hervorgebracht werden?

Schwerpunkte

- Die ergebnisrelevanten Erfolgsfaktoren von Teams verstehen
- Affinitätenprofile[®] von Teams erstellen und nutzen
- Warum Affinitäten der Schlüssel zum Erfolg sind

Zielgruppe

Für alle, die ein Team führen oder demnächst zusammenstellen.

Dauer

2,5 Std.

Termine

26.08.25, 14:00 Uhr
10.09.25, 14:00 Uhr

Kosten

149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**



Mirjam Hattendorf

Personality

DIE 9 GESICHTER DER SEELE

Mit dem Enneagramm zu mehr Selbsterkenntnis und innerer Heilung

Finde im Online-Test vor dem Workshop die persönliche Standortbestimmung und lerne deine Persönlichkeit, die Flügel, Nebenschauspieler, Treiber, Muster, Verführungen, Gottesfrüchte und deine Heilung kennen. Gemeinsam verstehen wir dann deine Muster, Verhaltensweisen und Bestimmungen.

Schwerpunkte

- Persönliche Standortbestimmung durch Online-Test
- Die 9 Persönlichkeiten mit ihren (Aus-) Wirkungen und Mustern
- Die eigenen Trigger, Muster, Bedürfnisse kennen und verstehen

Zielgruppe

Für alle, die sich selbst und andere besser verstehen, überzeugender auftreten und einflussreicher führen wollen.

Dauer

1,5 Std.

Termine

08.07.25, 13:00 Uhr

16.07.25, 13:00 Uhr

23.07.25, 13:00 Uhr

Kosten

89,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Punam Dhawan****Personality**

DIE MACHT DER WAHL

Innere Freiheit zwischen Reiz und Reaktion

Unsere Gedanken und Gewohnheiten bestimmen unser Leben – doch wir können sie bewusst verändern! Dank der Plastizität unseres Gehirns lassen sich alte Muster durchbrechen und neue, förderliche Wege schaffen. Hier erfährst du, wie du deine Überzeugungen aktiv gestalten und mehr innere Freiheit gewinnen kannst.

Schwerpunkte

- Bewusste Veränderung statt unbewusster Automatismus
- Neuroplastizität: Das Gehirn ist formbar
- Innere Freiheit durch bewusste Entscheidungen

Zielgruppe

Für alle, die mehr Bewusstsein in ihren Handlungen schaffen wollen

Dauer

1,5 Std.

Termine

08.07.25, 10:00 Uhr

14.08.25, 10:00 Uhr

10.09.25, 10:00 Uhr

Kosten

89,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Punam Dhawan****Personality****FINDE DEIN IKIGAI**

Der Schlüssel zu mehr Sinn, Freude
und Erfüllung im Alltag

Hast du dich schon einmal gefragt, was dein Leben wirklich erfüllt? Ikigai – das japanische Konzept für Sinn und Lebensfreude – hilft dir, deine Leidenschaften, Talente und Werte in Einklang zu bringen. Hier entdeckst du, was dich antreibt, was dich glücklich macht und wie du dein Ikigai in dein Leben integrieren kannst.

Schwerpunkte

- Das japanische Konzept und wie es dein Leben bereichert
- Leidenschaften, Stärken, Werte mit kreativen Übungen erkunden
- Konkrete Schritte, um dein Ikigai in deinen Alltag zu integrieren

Zielgruppe

Für alle, die mehr Sinn, Erfüllung und Klarheit in ihrem Leben suchen
– unabhängig von Alter oder Beruf

Dauer

1,5 Std.

Termine

06.08.25, 10:00 Uhr

28.08.25, 10:00 Uhr

11.09.25, 10:00 Uhr

Kosten

89,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Doris Dahlke****Personality**

FINDE DEINEN FOKUS

So richtest du dich mit Klarheit und Energie aus

Wenn alles Priorität hat, hat nichts Priorität! Wonach richtest du also deinen Lebenskompass aus? Gehe auf deine eigene Reise zu dem, was dir wirklich wichtig ist und lege den Grundstein für deine nachhaltige Umsetzung.

Schwerpunkte

- Methoden, um den eigenen Fokus auszurichten
- Dein klarer Umgang mit Hindernissen
- Deine persönlichen Energie-Quellen für die Zielerreichung

Zielgruppe

Für alle, die sich im Alltag zu häufig durch Deadlines, Termine und Ansprüche anderer leiten lassen und zurück zum eigenen Fokus finden wollen.

Dauer

2,5 Std.

Termine

09.07.25, 10:00 Uhr

26.08.25, 14:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**



Rahel Wesner

Personality

STÄRKE DEINE STÄRKEN

Mit dem Clifton StrengthsFinder

Welche Stärken habe ich eigentlich? Wie setze ich diese ein?
Wie fördere ich die Stärken anderer Menschen?
Der Clifton StrengthsFinder misst die natürlichen Stärken einer Person und zeigt in welchem Bereich die größten Stärken liegen.

Schwerpunkte

- Den StrengthsFinder verstehen
- Die 34 Talente und Stärken kennenlernen
- Umgang und Entwicklung eigener Stärken

Zielgruppe

Für alle, die in Stärken investieren wollen und für alle, die stärkenorientiert führen wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

03.07.25, 09:00 Uhr
04.08.25, 09:00 Uhr

Kosten

239,- EUR
inklusive Testkosten,
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Jochen Voss****Personality**

UNTERSCHIEDLICHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Wie du erfolgreich mit ihnen umgehst

Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Eine Reise zu sich selbst und ein Handbuch für den Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen und -strukturen. Lerne, authentisch und souverän aufzutreten und auch „harte Nüsse“ mit Leichtigkeit zu führen.

Schwerpunkte

- Bedürfnis- & Persönlichkeitsstrukturen besser verstehen und innere Antreiber erkennen
- Individuelle Dialogansätze definieren und wirkungsvoll anwenden
- Andersartigkeit als Chance: Persönlichkeitstypologien neu gedacht

Zielgruppe

Für alle, die sich selbst und andere besser verstehen und wirkungsvoll führen wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

11.07.25, 10:00 Uhr

25.07.25, 10:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**



Jona Friede

Personality

WORKING GENIUS!

Teams und Projekte endlich effektiv und erfolgreich aufbauen

Kennst du deinen Genius? Wie kannst du dein Team und deine Projekte besser aufstellen, um glücklicher und effektiver zu arbeiten?

Schwerpunkte

- Einführung: "6 Types of Working Genius" von Patrick Lencioni
- Identifikation der persönlichen Genialitäten
- Optimierung der Teamarbeit durch ein besseres Verständnis der individuellen Genius-Typen und deren Zusammenspiel

Zielgruppe

Teamleitungen und alle, die mit anderen Menschen zusammen ein Ziel erreichen will

Dauer

2,5 Std.

Termine

22.07.25, 10:00 Uhr

13.08.25, 16:00 Uhr

11.09.25, 14:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

Daily Business

**Meistere deinen Alltag:
Effiziente Zeitplanung,
Kommunikation auf den
Punkt und erfolgreiche
Strategien für deinen
täglichen Erfolg.**

Entdecke unsere Workshops dazu
auf den nächsten Seiten.



Irmgard Heitmann

Daily Business

BASICS DER VISUALISIERUNG

Wort & Bild schafft Klarheit

Wir erproben gemeinsam mit Stift und Papier, wie in kurzer Zeit ein sichtbarer Unterschied und ein lesbares Ergebnis entsteht, das Klarheit und Transparenz ermöglicht.

Schwerpunkte

- Das eigene Schriftbild verbessern
- Figuren & Zusammenhänge darstellen
- Staunen über die visuellen Ergebnisse ;-)

Zielgruppe

Für alle, die von sich behaupten, nicht zeichnen zu können & durch Visualisierung mehr Klarheit schaffen wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

23.07.25, 13:00 Uhr

29.07.25, 13:00 Uhr

19.08.25, 13:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

Hier
anmelden

**Jochen Voss****Daily Business**

BUSINESS EXCELLENCE DURCH CHANGE AGENTS

Zukunftsfähigkeit durch Transformation

Der Wind der Veränderung weht. Wir wollen die Segel setzen! Dabei gilt es, Veränderungsnotwendigkeiten frühzeitig zu erkennen und in den Herausforderungen die Chancen zu sehen. Für mehr Selbstwirksamkeit von Führungskräften und eigenverantwortlich gestaltenden Mitarbeitenden.

Schwerpunkte

- Veränderungsnotwendigkeit erkennen und Herausforderungen als Chancen sehen und nutzen
- Führungskräfte für den Transformationsprozess gewinnen
- Durch praktisch erprobte Tools beteiligte Führungskräfte zu mehr Selbstwirksamkeit befähigen

Zielgruppe

Für alle, die ihre Segel richtig setzen wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

07.07.25, 13:00 Uhr
15.08.25, 10:00 Uhr

Kosten

149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Jochen Voss****Daily Business**

DER KLANG DER SOUVERÄNITÄT

Die Kraft der Stimme entfalten
und zielführend einsetzen

Kommunikation ist mehr als schöne Worte. Der gezielte Einsatz von Stimme und Sprache hat einen signifikanten Einfluss auf unsere Außenwirkung und auf unseren persönlichen Erfolg. Dieses Potenzial wird häufig unterschätzt und viel zu wenig genutzt. Wir wollen die Kraft der Stimme verstehen lernen, sie entfalten und zielführend einsetzen, um überzeugend aufzutreten und wirksam zu führen.

Schwerpunkte

- Den Einfluss von Stimme, Sprache und Auftreten verstehen
- Praktische Alltags-Tools, um Sprachvarianz zielführend einzusetzen und wirksame Außenwirkung zu erzeugen
- (Mehr) Souveränität durch gezielten Einsatz von Stimme & Körper

Zielgruppe

Für alle, die kraftvoll und nachhaltig Einfluss nehmen wollen

Dauer

1,5 Std.

Termine

04.07.25, 10:00 Uhr
14.07.25, 13:00 Uhr

Kosten

89,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Blanka Vötsch****Daily Business****EFFIZIENZ VERDOPPELN**

Mit der Wochenplanung

Uns fehlt meist nicht Zeit, uns fehlt der Fokus. Oft fragen wir uns: Was habe ich denn bitte den ganzen Tag gemacht? Das ist eine sehr gute Frage! In diesem Workshop machen wir Schluss damit!

Schwerpunkte

- Klarheit über die tatsächlich verfügbare Arbeitszeit
- Wochenplanung kennenlernen und sofort anwenden
- Durch fokussierte Arbeitszeiten Effizienz erheblich steigern

Zielgruppe

Für alle, die sich nach mehr Fokus, Effizienz und Planung sehnen.

Dauer

2,5 Std.

Termine

07.07.25, 09:00 Uhr

01.09.25, 09:00 Uhr

Kosten

149,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Michael Kühner****Daily Business****LUST AUF LEISTUNG!**Dein Guide für mehr Motivation, Erfolg
und Genuss im Job

Motivation ist ein faszinierendes Thema – sie treibt uns an, aber sie alleine reicht oft nicht aus, um unsere Ziele zu erreichen. Wer die Einflussfaktoren auf Motivation und Leistung, aber auch auf die Zufriedenheit mit der Leistung kennt, hat die Chance, Leistung zu genießen und Freude im Job zu erleben.

Schwerpunkte

- Zusammenhänge von Motivation, Leistung & Zufriedenheit
- Strategien, um sich selbst und andere effektiv zu motivieren
- Die Rolle von Genuss in der Arbeit entdecken sowie Maßnahmen, die Spaß und Zufriedenheit bringen

Zielgruppe

Alle, die ihre Motivation und Leistungsfähigkeit steigern möchten, um beruflich erfolgreicher und zufriedener zu werden.

Dauer

2,5 Std.

Termine10.07.25, 13:30 Uhr
04.09.25, 13:00 Uhr**Kosten**149,- EUR
zzgl. MwSt.**Hier
anmelden**

**Kirsten Kreuzberg**

ÜBERZEUGEN MIT GUTEM STORYTELLING

So begeisterst du von dir, deinem
Produkt oder deiner Company

Erfahre, welche Bedeutung Geschichten seit Jahrtausenden haben und welchen Modellen Hollywoodfilme folgen. Finde heraus, warum und wie eine gut erzählte Story ihr Überzeugungskraft entwickelt.

Schwerpunkte

- Warum Stories wirkungsvolle Instrumente sind
- Von Blockbuster-Drehbuchautoren lernen
- Die eigene Story konzipieren

Zielgruppe

Für Führungskräfte und alle Menschen, die mit ihrer Kommunikation stärker inspirieren wollen.

Dauer

1,5 Std.

Termine

15.07.25, 10:30 Uhr
29.07.25, 14:00 Uhr
14.08.25, 09:00 Uhr

Kosten

89,- EUR
zzgl. MwSt.

Hier
anmelden

**Manuel Schuchna****Daily Business**

VORSTELLUNGSGESPRÄCHE

Wie du hinter die Fassade jedes Bewerbers
und jeder Bewerberin schaust

Geballtes Know-how und die Erfahrung aus hunderten Vorstellungsgesprächen - vom Azubi bis zum Geschäftsführer. Lerne, zielgerichtet die wirklich relevanten Erfolgsparameter zu erfragen und signifikant mehr und belastbarere Informationen von Bewerbenden zu erhalten als mit der üblichen Vorgehensweise in Vorstellungsgesprächen.

Schwerpunkte

- Optimale Vorbereitung und effektive Fragetechniken
- Fragen nach Performance, Kompetenz, Potenzial - Unterschiede
- Wie ich mit Fragen nach den Affinitäten jeden Bewerber knacke

Zielgruppe

Für alle, die belastbar einschätzen wollen, wie gut eine Bewerberin oder ein Bewerber wirklich passt.

Dauer
2,5 Std.

Termine
13.08.25, 14:00 Uhr
20.08.25, 14:00 Uhr

Kosten
149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Daily Business**

WIRKSAME KOMMUNIKATION

So kann ich sicher sein, dass
andere mich verstehen

Mirjam Hattendorf

Kommunikation ist das wichtigste Mittel zur Führung & Selbstwirksamkeit. Wie gestalte ich diese, damit ankommt, was ich gerne vermitteln möchte und woran erkenne ich, dass die Sendung erfolgreich war? Wir gehen in konkrete Gesprächssituationen und üben die wirksame Kommunikation.

Schwerpunkte

- Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens mit Feedback
- Verschiedene Kommunikationsstile (er)kennen und anwenden
- Methoden für wirkungsvolle Kommunikation und Verhandlung

Zielgruppe

Für Fach- und Führungskräfte, die Ihre eigene Kommunikation und Wirkung optimieren wollen

Dauer
2,5 Std.

Termine
18.07.25, 12:00 Uhr
25.07.25, 13:00 Uhr
12.09.25, 12:00 Uhr

Kosten
149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

Health & Business

**Finde die Balance zwischen
körperlichem Wohlbefinden
und beruflichem Erfolg.
Für mehr Gesundheit und
Zufriedenheit in deiner Arbeit.**

Entdecke unsere Workshops dazu
auf den nächsten Seiten.

**Marco Ruhlkötter****Health & Business****ACHTSAM ARBEITEN**

Die Kunst, ganz im Moment zu sein

Im hektischen Alltag mit endlosen To-Do-Listen und vielfältigen Anforderungen wissen wir oft nicht mehr, wo uns der Kopf steht. Wie bewusstes Arbeiten zu besserem Stressmanagement, authentischerer Präsenz und weniger mentaler Ermüdung führt – für mehr Engagement, Konzentration und eine gesündere Arbeitskultur.

Schwerpunkte

- Einführung in die Kunst des achtsamen Arbeitens
- Praktische, einfache Übungen und Alltagstransfer
- Wie kleine Veränderungen große Wirkung entfalten

Zielgruppe

Für alle, die sich dem Thema Achtsamkeit nähern möchten und in ihrem Arbeitsalltag Entschleunigung suchen

Dauer

1,5 Std.

Termine

23.07.25, 09:00 Uhr

11.08.25, 13:00 Uhr

29.08.25, 09:00 Uhr

Kosten

89,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Stefanie Kühner****Health & Business****BE-SWINGT LEBEN**8+1 Prinzipien für emotionale
Stärke und Erfolg im Job

Viele Menschen erleben ihren Alltag voll und kraftzehrend. Sie sehnen sich nach Durchblick, nach Verbesserung und nach einer stärkenden Struktur. Für ein klares, erfülltes Leben brauchst du die 8+1 Lebens-elemente. Wenn nur eines davon fehlt, verlieren Sie an Kraft.

Schwerpunkte

- Das SWING-Konzept der 8+1 Lebens-elemente
- Gute Rahmenbedingungen für emotionale Stärke
- Dein Weg zu mehr Lebensqualität und innerer Stärke

Zielgruppe

Für alle, die sich ein kraftvolles und klares Leben wünschen

Dauer

1,5 Std.

Termine16.07.25, 10:00 Uhr
19.08.25, 14:00 Uhr
28.08.25, 14:00 Uhr**Kosten**89,- EUR
zzgl. MwSt.**Hier
anmelden**

**Marco Ruhlkötter****Health & Business**

DER STRESS KANN MICH MAL...

Souverän durch herausfordernde Zeiten

Stress ist allgegenwärtig, aber nicht zwangsläufig negativ. Er ermöglicht Höchstleistungen und ist zugleich unser persönliches Warnsystem. Da jeder Mensch Stress anders erlebt, entwickeln wir gemeinsam deine individuellen Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag.

Schwerpunkte

- Die Mechanismen von Stress verstehen
- Mentale Techniken für mehr Gelassenheit
- Praktische Werkzeuge für sofortige Entlastung

Zielgruppe

Für alle, die den Stress endlich in Angriff nehmen oder ihn gar nicht erst aufkommen lassen wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

28.07.25, 13:00 Uhr
20.08.25, 09:00 Uhr
03.09.25, 13:00 Uhr

Kosten

149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Doris Dahlke****Health & Business****FLOURISHING**

Bringe dich und dein Team zum Aufblühen

„Eine Blume wächst nicht schneller, wenn man sie anschreit.“ Stattdessen braucht sie die richtigen Bedingungen, um zu gedeihen. Genauso ist es mit uns Menschen: Unser Wohlbefinden ist der Nährboden für persönliches Wachstum. Was brauchst du – und dein Team – um wirklich aufzublühen? Finde heraus, welche Faktoren euch stärken und wie ihr euer volles Potenzial entfalten könnt!

Schwerpunkte

- Input zum Flow-Zustand: mit Leichtigkeit Aufgaben umsetzen
- Wissenschaftliche Hintergründe des persönlichen Wachstums
- Impulse für die praktische Umsetzung in deinem Alltag

Zielgruppe

Für alle, die produktiv und zufrieden arbeiten möchten oder ihr Team dabei unterstützen wollen

Dauer

1,5 Std.

Termine11.07.25, 11:00 Uhr
14.08.25, 11:00 Uhr**Kosten**89,- EUR
zzgl. MwSt.**Hier
anmelden**



Punam Dhawan

Health & Business

POWER-BREATHING

Atemtechniken für mehr Balance

Wir erkunden die kraftvolle Wirkung bewusster Atmung auf Körper und Geist. Du lernst einfache, aber wirkungsvolle Techniken, die du jederzeit in deinen Alltag integrieren kannst – sei es, um dich in stressigen Situationen zu beruhigen, deine Konzentration zu fördern oder mehr innere Ausgeglichenheit zu schaffen.

Schwerpunkte

- Wie du deine Resilienz stärkst
- Wie du deine Energie steigerst
- Wie du deine innere Mitte findest

Zielgruppe

Für alle, die sich eine Auszeit vom hektischen Alltag gönnen und neue Energie tanken möchten

Dauer

1,5 Std.

Termine

17.07.25, 10:00 Uhr
27.08.25, 10:00 Uhr
09.09.25, 10:00 Uhr

Kosten

89,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

**Michael Kühner****Health & Business****STRESSFOLGEN
AKTIV REGULIEREN**

Die Kraft der Neuroimagination

Lerne, wie du Stressfolgen aktiv regulierst und deine mentale Gesundheit stärkst. Mithilfe der Methode der Neuroimagination erfährst du, wie du den Cortisolspiegel reduzierst und langfristig zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit finden kannst. Entdecke die Kraft der Neuroimagination und nutze sie, um deine Lebensqualität zu verbessern.

Schwerpunkte

- Erkennen von Stressauslösern und -symptomen
- Grundlagen der Neuroimagination und praktische Übungen
- Entwicklung von Strategien zur langfristigen Stressreduktion

Zielgruppe

Für alle Berufstätigen, die in stressreichen Umgebungen arbeiten, aber auch für alle anderen, die ihre Lebensqualität verbessern möchten

Dauer
1,5 Std.**Termine**
24.07.25, 11:30 Uhr
12.09.25, 11:00 Uhr**Kosten**
89,- EUR
zzgl. MwSt.**Hier
anmelden**

**Jona Friede****Health & Business**

TIEFGEHENDE TRANSFORMATION

Emotionen und Bedürfnisse als Schlüssel zu
persönlichem Wachstum

Emotionen bestimmen unser Leben. Und je mehr wir sie aus der Arbeitswelt draußen halten wollen, desto mehr beherrschen sie unser Handeln. Lerne mit uns, deine Emotionen und Grundbedürfnisse wahrzunehmen, zu verarbeiten und zu nutzen.

Schwerpunkte

- Emotionale Grundbedürfnisse verstehen
- Emotionsregulation lernen
- Innere Blockaden überwinden

Zielgruppe

Für alle, die innere Blockaden wahrnehmen und überwinden wollen

Dauer

2,5 Std.

Termine

21.07.25, 15:00 Uhr
08.08.25, 13:00 Uhr
10.09.25, 16:00 Uhr

Kosten

149,- EUR
zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**



Stefanie Kühner

Health & Business

VITAL & ERFOLGREICH

Dein Weg zu gesunder
Ernährung und mehr Energie

Viele Menschen sind gesundheitsbewusst, haben jedoch oft Schwierigkeiten, gesunde Essgewohnheiten und regelmäßige Bewegung in ihren vollen Terminkalender zu integrieren. Hier findest du praktischen Lösungen, um deine Energie zu steigern, Stress abzubauen und deine Lebensqualität zu verbessern.

Schwerpunkte

- Die 3 Arten von Hunger
- Mehr Energie durch das Lebe Leichter 6x1
- Praktische Umsetzung im hektischen Berufsalltag

Zielgruppe

Für alle, die ihre Energie mit leicht umsetzbaren Lösungen steigern wollen

Dauer

1,5 Std.

Termine

15.07.25, 14:00 Uhr

21.08.25, 10:00 Uhr

27.08.25, 10:00 Uhr

Kosten

89,- EUR

zzgl. MwSt.

**Hier
anmelden**

Strametz. Erlebbar anders

Seit über 25 Jahren begleiten wir Unternehmen dabei, Talente zu erkennen, Führungskräfte gezielt zu entwickeln und zukunftsorientierte Personalstrategien zu gestalten. Mit innovativen Methoden, praxisnahen Lösungen und einem ganzheitlichen Ansatz schaffen wir erlebbar andere Entwicklungsmomente – individuell, inspirierend und wirkungsvoll. Bereit, gemeinsam Potenziale zu entfalten?



+ 25

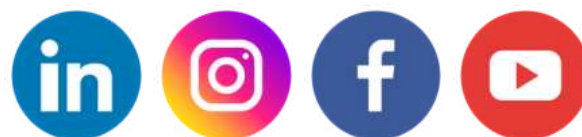
Jahre am Markt

+ 30.000

zufriedene Führungskräfte

98 %

Begeisterungsquote



www.strametz.de