

## Offene Seminare 2024

**Aktuelle offene Seminare/Vorträge finden Sie jeweils auf  
[www.doris-helzle.de](http://www.doris-helzle.de)**

**25. Januar 2024:**

Stress lass nach! Konstruktiv und lösungsorientiert Belastungen begegnen

**13. April 2024:**

So coache ich mich selbst - Kreatives Selbstmanagement für Freizeit und Beruf

**14. Mai 2024:**

So coache ich mich selbst - Kreatives Selbstmanagement für Freizeit und Beruf

**5. Juni 2024:**

Kreativwerkstatt für die Moderation

**10. September 2024:**

Schlüsselkompetenz Menschenkenntnis – Enneagramm Grundlagen

**12. Oktober 2024:**

Menschenkenntnis mit dem Enneagramm

**5. November 2024:**

Neun mal klug - Enneagramm live! Vertiefungstag Enneagramm

**29. Januar 2025**

Veränderungen souverän meistern - Vom mutigen Umgang mit dem Wandel

### in Planung

- Impro-Theater für Einsteiger – mit spielerischer Kompetenz punkten
- Klug entscheiden - Kopf oder Bauch?
- Konfliktkompetenz – besser streiten kann jeder!
- Ein vergnügtes Gehirn tickt einfach am besten (Vortrag)

### Stress lass nach!

#### Konstruktiv und lösungsorientiert Belastungen begegnen

Wir Menschen wollen lernen und wachsen, wollen gestalten und erfolgreich sein. Prima, wenn das gut klappt. Doch in unserer komplexen Welt nehmen die Anforderungen stetig zu. Nicht nur bei der Arbeit. Und leider landen immer mehr Menschen in einer ausweglos erscheinenden Stress-Spirale. Erschöpfung, Schlafstörungen, Schwindel, Tinnitus bis hin zu Burnout & Co. sind die ernsthaften Folgen.

Was steckt dahinter? Was sind unsere eigenen Stressmuster? Wie können wir positiven Stress genießen, ohne dabei eine gute Selbstfürsorge aus den Augen zu verlieren? Wie können wir Stress abbauen und wirksam Stresskrankheiten vorbeugen? Was können wir tun, um auch in schwierigen und komplexen Situationen den Überblick und die erforderliche Gelassenheit zu behalten, um leistungsfähig zu bleiben und um uns die Freude an den Herausforderungen des Lebens zu bewahren (oder im Ernstfall wiederzuerlangen)?

Das Seminar bietet neben theoretischem Hintergrundwissen wirksame Methoden und lösungsorientierte Übungen, mit denen wir konstruktiv den täglichen Herausforderungen begegnen können, ohne in die Stressfalle zu tappen - oder um wieder aus ihr herauszukommen.

**Termin:** 25. Januar 2024, 9:30-17 Uhr

**Ort:** Hospitalhof Stuttgart, Büchsenstraße

**Preis:** 88 Euro (Frühbucher 80 Euro)

**Anmeldung über Hospitalhof Stuttgart, [www.hospitalhof.de](http://www.hospitalhof.de)**

**Anerkannt für Bildungsurlaub**

## **So coache ich mich selbst**

### **Kreatives Selbstmanagement für Freizeit und Beruf**

Souverän, authentisch und kraftvoll Beruf und Alltag meistern - wer will das nicht? Voller Energie und Mut den Herausforderungen des Lebens begegnen, vorhandene Chancen erkennen und ergreifen. Leider klappt das nicht immer wie gewünscht. Manchmal »treiben uns die Umstände« oder wir stehen uns bei hartnäckigen Problemen selbst im Weg.

Dann wäre es doch praktisch, einen Vorrat an kreativen Methoden zur Verfügung zu haben, mit denen wir uns selbst »auf die Sprünge helfen« können. Methoden für ein erfolgreiches Selbstmanagement, für erweiterte Denk- und Handlungsfreiräume, für gelingende Kommunikation, für mehr Gelassenheit und nicht zuletzt für eine gute Portion Lebensfreude.

In diesem Seminar werden wir die Themen nicht nur theoretisch betrachten, sondern die lösungsorientierten Selbstcoaching-Techniken gleich einüben, so dass der Transfer in die Praxis einfach gelingen kann.

**Termin: 13. April 2024, 10-18 Uhr**

**Ort:** Hospitalhof Stuttgart, Büchsenstraße

**Preis:** 88 Euro (Frühbucher 80 Euro)

Anmeldung über Hospitalhof Stuttgart, [www.hospitalhof.de](http://www.hospitalhof.de)

**(weiterer Termin 14. Mai 2024, Kloster Neustadt, Veranstalter Caritas Speyer)**

## **Kreativwerkstatt für die Moderation**

### **Lösungs- und Entscheidungsmethoden für Besprechungen**

Komplexe Situationen in Besprechungen stellen selbst für geübte Moderatoren eine Herausforderung dar. Perspektivenwechsel und „um-die-Ecke-denken“ mit Methode sind gefragt, wenn fachübergreifend Lösungen entwickelt und Entscheidungen im Konsens herbeigeführt werden sollen. Dann kann ein gut gefüllter Methodenkoffer mit kreativen Techniken hilfreich sein. Lernen Sie in diesem Seminar ausgewählte Techniken kennen. Sie können diese im Seminar gleich ausprobieren und üben, so dass der Transfer in die Praxis einfach gelingen kann.

**Termin : 5. Juni 2024**

**Ort:** Hospitalhof Stuttgart, Büchsenstraße

**Preis:** 88 Euro (Frühbucher 80 Euro)

**Anmeldung über Hospitalhof Stuttgart, [www.hospitalhof.de](http://www.hospitalhof.de)**

**Anerkannt für Bildungsurlaub**

## **Schlüsselkompetenz Menschenkenntnis**

### **Sich selbst und andere besser verstehen mit dem Enneagramm**

Was treibt mich an? Welche Autopiloten steuern mich in Stresssituationen? Wo liegen meine Stärken? Die neun Persönlichkeitsmuster des Enneagramms zeigen uns beeindruckende Wege zur Selbsterkenntnis, zur Weiterentwicklung und zu persönlichem Wachstum auf. Darüber hinaus bieten Sie uns die Basis zu professioneller Menschenkenntnis. Erfahren Sie in diesem Seminar mehr über die Grundlagen des Enneagramms, lernen Sie sich selbst genauer kennen und die Muster der anderen besser verstehen. Profitieren Sie davon sowohl privat als auch im Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten. Und nicht zuletzt beim Entdecken Ihrer eigenen Potenziale.

**Termin: 10. September 2024**

**Ort:** Kloster Neustadt, Anbieter Caritas Speyer

**(weiterer Termin 12. Oktober 2024 unter dem Titel "Menschenkenntnis mit dem Enneagramm", Hospitalhof Stuttgart)**

## **Neun mal klug - Enneagramm live!**

### **Vertiefungstag Enneagramm**

In diesem Seminar kommen wir mit den "Insidern" ins Gespräch. Wir werden also erfahren, wie sich ein Muster „von innen“ anfühlt. Was sind die grünen Knöpfe, wo sind die roten? Welche Erfahrungen gibt es mit den Autopiloten, mit der individuellen Entwicklung, mit persönlichem Wachstum? Was macht es schwer und – was noch viel wichtiger ist – was war und ist hilfreich? Was können wir von den anderen Mustern lernen? Wie gehen wir am besten aufeinander zu? Wie ist das Erleben, das Denken, das Fühlen? So typisch vieles erscheinen mag, so ist es doch auch faszinierend, welch breites Spektrum und welche Vielfalt das Enneagramm bietet.

Erleben Sie an diesem Tag, wie uns das Wissen um das Enneagramm bereichern und persönlich weiterbringen kann. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihr Muster an.

Voraussetzungen : Grundkenntnisse des Enneagramms

**Termin: 5. November 2024**

**Ort: Kloster Neustadt, Anbieter Caritas Speyer**

## **Veränderungen souverän meistern**

### **Vom mutigen Umgang mit dem Wandel**

Freuen Sie sich bei Veränderungen auf ein neues Spielfeld und blühen auf oder überwiegt das Gefühl der Unsicherheit und des Verlustes?

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“ sagte schon Heraklit von Ephesus. Dennoch ist es oft schwer auszuhalten. wenn lieb gewordene Gewohnheiten oder Selbstverständlichkeiten plötzlich nicht mehr funktionieren. Gerade erleben wir Veränderungen in der Arbeitswelt und in der Gesellschaft in einer großen Geschwindigkeit. Dazu kommen ganz persönliche Themen: Ist meine Arbeit noch so erfüllend, wie ich es mir wünsche? Passen meine Lebensumstände noch dazu? Bei solchen Fragen ist es gut, einen eigenen Kompass zu haben.

Sind Sie neugierig geworden? Erfahren Sie an diesem Seminartag mehr über die Hintergründe und erleben Sie praktische Übungen, um Ihren Veränderungsmuskel zu trainieren.

**Termin : 29. Januar 2025**

**Ort: Hospitalhof Stuttgart, Büchsenstraße**

**Anmeldung über Hospitalhof Stuttgart, [www.hospitalhof.de](http://www.hospitalhof.de)**

**Anerkannt für Bildungsurlaub**

## **Klug entscheiden! Kopf oder Bauch?**

### **Mit Entscheidungskompetenz punkten**

Entscheidungsfreude wird in unserer komplexen Welt immer mehr zum Erfolgsfaktor: Ob im Beruf oder im Privatleben, ständig ist unsere Entscheidungskompetenz gefordert. Dann gewichten und bewerten wir systematisch und zählen aus... und Alternative B hat gewonnen! Schade, schade, wir hatten gehofft, A macht das Rennen. Was machen wir nun?

Wir erarbeiten in diesem Seminar, wie wir dem Entscheidungsdruck erfolgreich begegnen können. Was macht uns das Entscheiden so schwer? Können wir die Komplexität reduzieren, und wenn ja, wie? Was kann uns Sicherheit geben bei schwerwiegenden Entscheidungen? Was spricht für schnelle, was für langsame Entscheidungsprozesse? Wie kann uns die Intuition weiterhelfen?

Wir stellen jedoch nicht nur Fragen, die Teilnehmer lernen auch Methoden kennen, mit deren Hilfe wir kluge Entscheidungen treffen können - selbstverständlich mit dem erforderlichen Transfer in die Praxis.

**Termin und Ort: in Planung**

## **Improtheater – alles ist möglich!**

### **Mit spielerischer Kompetenz punkten**

Unsere komplexe und dynamische Welt verlangt uns persönlich und beruflich einiges ab. Kreativ und

spontan wollen wir sein, dabei flexibel, lösungsorientiert und souverän im Auftreten. Improvisationstheater ist eine wunderbare Möglichkeit, diese Fähigkeiten spielerisch und mit viel Spaß in uns zu entdecken und zu stärken. Perspektivenwechsel und „um-die-Ecke-denken“ haben hier genauso ihren Platz wie eine gehörige Portion Lebensfreude. Wir schlüpfen in unterschiedliche Rollen und können uns ganz ohne Risiko und mit viel Freude am Spiel ausprobieren.

Neugierig? Dann lassen Sie sich von der Leichtigkeit inspirieren, mit der aus dem Moment heraus ebenso berührende wie witzige Szenen entstehen.

Zielgruppe: Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Termin und Ort: in Planung**

**Konfliktkompetenz – besser streiten kann jeder!**

**Konflikte verstehen und konstruktiv lösen**

Kennen Sie das? Konflikte sind (nicht nur) im beruflichen Umfeld unvermeidlich. Und es geht leider nicht immer nur um die Sache. Leicht wird aus der berühmten Mücke ein Elefant, wenn unterschiedliche Ziele, Werte und Meinungen aufeinanderprallen. Ist der Konflikt erst einmal eskaliert, ist es schwer, zu einer guten, tragfähigen Lösung zu kommen.

Was kann uns helfen, Spannungen frühzeitig zu erkennen? Unsere eigenen, die der anderen? Wie können wir mit Spannungen offen und konstruktiv umgehen? Wollen wir das überhaupt? Und was machen wir mit unseren inneren Konflikten?

Die gute Nachricht ist: Selbst den Umgang mit Konflikten können wir üben. In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit, das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren und neue Denk- und Verhaltensmuster kennenzulernen. Natürlich mit Übungen, um wichtige Schritte in Richtung echter Konfliktkompetenz zu gehen.

**Termin und Ort: in Planung**