

Weiterbildungsprogramm 2025/2026 für Auszubildende, Dual-Studierende und Trainees und Ausbilder

»Lerne immer Neues, aber vergiss das Bewährte nicht.« (Deutsches Sprichwort)

Sehr geehrte Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartner,
herzlich willkommen zu unserem jährlich wechselnden Weiterbildungsprogramm!

In diesem Jahrgang 2025/2026 legen wir den Fokus auf die digitale Transformation und innovative Technologien in der Arbeitswelt. Neben dem Schwerpunktthema Künstliche Intelligenz (KI) erweitern wir unser Angebot um neue Trends und essenzielle Kompetenzen für Berufseinsteiger. Unser Ziel ist es, alle Berufseinsteiger optimal auf die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt vorzubereiten und euch wertvolle Fähigkeiten für die berufliche Zukunft zu vermitteln.

Schwerpunkt: Digitale Transformation & Künstliche Intelligenz

- 🔗 Grundlagen der Künstlichen Intelligenz & Automatisierung
Einführung in KI, maschinelles Lernen und deren Auswirkungen auf die Arbeitswelt.
- 🔗 KI in der Praxis
Anwendung in Unternehmen
Praxisbeispiele aus verschiedenen Einsatzbereichen, Automatisierung von Prozessen.
- 🔗 Ethik und Verantwortung in der KI Chancen und Herausforderungen
Datenschutz und gesellschaftliche Auswirkungen.
- 🔗 Hands-on:
KI-gestützte Tools und Technologien Praktische Einblicke in Chatbots, Sprachmodelle, Automatisierungstools und No-Code-KI-Lösungen.
- 🔗 Cybersecurity & Datenschutz Grundlagen der IT-Sicherheit
Datenschutzbestimmungen und sicheres Arbeiten in einer digitalisierten Welt.

Weitere relevante Themen für Berufseinsteiger

- 🔗 Erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement
Strategien für Produktivität, effektive Tagesplanung und digitales Task-Management.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

- 🕒 Kommunikation im digitalen Zeitalter
Professionelle Online-Kommunikation, Social Media Auftritt, virtuelle Zusammenarbeit – ohne die persönliche Kommunikation zu vergessen.
- 🕒 Agiles Arbeiten und Projektmanagement
Einführung in hybride Arbeitsmethoden.
- 🕒 Karriereplanung und Selbstmarketing
Persönliche Stärken erkennen, Karriereplanung - mit Profiling-Tools Stärken erkennen.
- 🕒 Gesundheit und Resilienz im Beruf
Umgang mit Stress, digitale Balance, mentale Gesundheit und Work-Life-Integration.
- 🕒 Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung in Unternehmen
Umweltbewusstes Wirtschaften, soziale Verantwortung und nachhaltige Unternehmensstrategien richtig kommunizieren.
- 🕒 Kollaboration mit digitalen Tools
Nutzung von digitalen Arbeitsplattformen, cloudbasiertes Arbeiten und Remote-Work-Methoden.
- 🕒 Die passenden Berufseinsteiger finden und binden
Kompetenzentwicklung und/oder Bewerbungsgespräche - Profilingtools im Einsatz.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam mit Ihnen die Zukunft der Arbeit zu gestalten!

Unser Angebot umfasst:

- 🕒 Innovative Trainingsmethoden, die auf dem neuesten Stand der Forschung basieren.
- 🕒 Blended Learning Konzepte, die *traditionelle* Präsenztrainings mit Virtuell Classrooms und interaktiven Online-Lernmodulen kombinieren > diese Lernketten können aus unterschiedlichen Inhalten zusammengestellt werden und erfüllen den Anspruch der nachhaltigen Lernbegleitung vollumfänglich.
- 🕒 Live Online Trainings, die es Ihnen ermöglichen, flexibel und ortsunabhängig zu lernen.
- 🕒 Maßgeschneiderte Lerninhalte, die Ihren spezifischen Bedürfnissen und Anforderungen gerecht werden.
- 🕒 Trainingsmaßnahmen, die den Transfer ins Arbeitsleben sicherstellen.

Unser Ziel ist es, Ihnen eine maßgeschneiderte Lösung anzubieten, die nicht nur Ihre Erwartungen erfüllt, sondern sie übertrifft. Unsere Programme sind flexibel, interaktiv und hochgradig effektiv.

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

Entdecken Sie die Zukunft der Weiterbildung mit **trainInstinct.** – wo Innovation auf Tradition trifft, um Erfolg zu schaffen - und seien Sie bereit, neue Horizonte zu erkunden.

Lassen Sie uns gemeinsam in die Zukunft starten und das Beste aus Bewährtem und Neuem vereinen!

Investition – gültig bei Beauftragung bis März 2026

trainInstinct®

Schwerpunktthema KI & Digitale Transformation

1	trainInstinct®/KI – Basistraining Kurz-workshop Online bis 10 Teilnehmende - inklusive Zertifikat - Unterlagen pdf- je Tag Teilnehmer bis 10 Anmeldungen je TN 11 bis 30 Anmeldungen je TN 31 bis 50 Anmeldungen je TN	 89 € 75 € 65 €
1	trainInstinct®/KI – Basistraining Variante 1 und 2-Azubi Programm-Trainingstag - unabhängig von der Art der Durchführung - bis 10 Teilnehmende – weitere Teilnehmende möglich - inklusive begleitende Unterlagen pdf zum Selbstdruck – je Tag	1.790 €
	Weitere Teilnehmende – bis maximal 15 Teilnehmende je Trainingstag möglich – je TN und Tag à	85 €*
	Interaktives Fotoprotokoll als Lernnugget - zum Nachschauen nach dem Training je Nugget	190 €

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - Alle weiteren Inhalte

1	comInstinct®/trainInstinct® Azubi Programm-Trainingstag - unabhängig von der Art der Durchführung - bis 10 Teilnehmende – weitere Teilnehmende möglich - inklusive begleitende Unterlagen pdf zum Selbstdruck – je Tag	1.710 €
	Weitere Teilnehmende – bis maximal 15 Teilnehmende je Trainingstag möglich – je TN und Tag à	85 €*
	Printpaket: Handout, Fotoprotokoll, Übungsmaterial und Teilnahmebescheinigung pro Teilnehmende	13 €
	Interaktives Fotoprotokoll als Lernnugget- zum Nachschauen nach dem Training je Nugget	190 €

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

leadInstinct® - Spezialthemen für Ausbilder

1	leadInstinct® Trainingsangebot für Ausbilder und Ausbildungsbegleiter – präsenz und/oder online je Tag - bis 10 Teilnehmende – weitere Teilnehmende möglich - inklusive begleitende Unterlagen pdf zum Selbstdruck – je Tag	1.810 €
	Weitere Teilnehmende – bis maximal 12 Teilnehmende je Trainingstag möglich – je TN und Tag à	105 €*
	Printpaket: leadInstinct® - Handout, Fotoprotokoll, Übungsmaterial und Teilnahmebescheinigung pro Teilnehmende	17 €
	Interaktives Fotoprotokoll als Lernnugget- zum Nachschauen nach dem Training je Nugget	190 €

*Großgruppentrainings mit einem und/oder mehreren Trainern sind ebenfalls möglich. Einzelne Maßnahmen werden zu Sonderkonditionen außerhalb dieser Investitionstabelle angeboten – Details im jeweiligen Steckbrief und/oder auf Anfrage.

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

Weitere Optionen - Leistungen	
Maßgeschneiderte Blended Learning Konzepte mit individuell zusammengestellten Lernketten auf Anfrage	
Strategiegespräch, maßgeschneidertes Konzept - bedarfsorientierte Abrechnung	ab 190 €
1 Live Online Training 0,5tägig – je Gruppe inklusive Workbook zum Selbst-druck bis 8 Teilnehmende	ab 1.220 €
1 Live Online Training – MiniWorkshop ~ 2 Stunden bis 5 Teilnehmende	660 €

Die Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Die Fahrtkosten werden nach gefahrener Strecke mit 0,65 €/km berechnet – auf Wunsch berechnen wir eine Fahrtkostenpauschaleistung. Mögliche anfallende Übernachtungskosten je Trainer sind im Angebot nicht enthalten und werden vom Auftraggeber übernommen.

Die genannten Preise sind für alle Maßnahmen 2025/2026 gebucht bis März 2026 gültig.

Es gelten unsere AGBs: www.trainInstinct-company.de

Wir freuen uns auf die erfolgreiche Umsetzung!

Ihr trainInstinct-Team

Elke Reuschel

Geschäftsführerin

www.trainInstinct-company.de

Steckbriefe zu den Themen siehe Folgeseiten -
Lassen Sie sich inspirieren. Viel Spaß bei der Lektüre!

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

Auszubildenden Programm 2025/2026

trainInstinct® - Schwerpunktthema KI & Digitale Transformation

- 🕒 **trainInstinct**® - KI-Grundlagen-Workshop 2 Stunden
- 🕒 **trainInstinct** KI im Arbeitsumfeld – Basistraining Variante 1 (Einsteiger)
- 🕒 **trainInstinct**® Künstliche Intelligenz erkennen, bewerten...und nutzen – Basistraining Variante 2
- 🕒 **trainInstinct**® - Digitale Transformation Cybersicherheit – Online Workshop

comInstinct®- Themen für alle Auszubildenden, Trainees und dual Studierende - **Ein guter Start in die Ausbildung**

- 🕒 **comInstinct**® **Selbstorganisation und Selbstverantwortung Resilienz**
- 🕒 **comInstinct**® **Top am Telefon – Telefontraining**
- 🕒 **comInstinct**® **Kamera ab! – Erfolgreich vor der Kamera**
- 🕒 **comInstinct**® **Auszubildende als Botschafter für ihr Unternehmen**
- 🕒 **comInstinct**® **Erfolgsfaktor ICH – Präsentationstechnik**
- 🕒 **comInstinct**® **Selbstorganisation im Arbeitsumfeld und im Home-Office**
- 🕒 **comInstinct**® **Innere Haltung – Äußere Wirkung**
- 🕒 **comInstinct**® **Tue Gutes und sprich darüber - Kommunikationsstrukturen im Bereich der Ausbildung – gewerbliche Auszubildende im Focus**
- 🕒 **comInstinct**® **Kann man SO schreiben? – Geschäftspost heute**
- 🕒 **trainInstinct**® **Microsoft Office spezial**
- 🕒 **comInstinct**® **Umgang mit Belastung und Druck – nicht nur in Prüfungssituationen**
- 🕒 **comInstinct**® **Gemeinsam sind wir stark – Teamfähigkeiten erwerben**
- 🕒 **comInstinct**® **Projekte erfolgreich managen**
- 🕒 **comInstinct**® **Benimm ist in – Knigge Training**
- 🕒 **comInstinct**® **Identifikation des eigenen Werteverständnisses Vertrauen, Loyalität und Verantwortung**

Azubis im letzten Ausbildungsjahr

- 🕒 **comInstinct**® **Prüfungsangst – nein danke! Prüfungsvorbereitung – Präsentationstechniken**
- 🕒 **comInstinct**® **Lernen lernen/praxisorientiertes und zielgerichtetes Arbeiten**

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany


Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de









www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH

Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

 comInstinct® - Kickstart in die Karriere - Persönlichkeitsentwicklung für Auszubildende und Berufseinsteiger

leadInstinct® - Themen für Ausbilder - Wer **(A)**usbildung sagt, muss auch für **(B)**indung sorgen -

-  leadInstinct® Die passenden Berufseinsteiger finden und binden – Profilingtools – Wer passt auf welche Stelle?
-  leadInstinct® Der Ausbilder als Lernbegleiter
-  leadInstinct® Herausforderung Diversity
-  leadInstinct® Entscheidungen treffen – Konsequenzen tragen
-  leadInstinct® Umgang mit der Generation Y,Z,alpha...- Chancen-Risiken
-  trainInstinct® Alles was Recht ist – Rechtliche Grundlagen in der Ausbildung
-  leadInstinct® Werte und Fürsorge – (psychische) Stressbelastung und Resilienz-Bewusstsein der Berufseinsteiger – Tool: Relief®
-  leadInstinct® Kompetenzanalyse - Strategien zur Kompetenzentwicklung und Zielerreichung von Auszubildenden - DISG

Jedes einzelne Thema ist mit einer umfassenden Übersicht der jeweiligen Trainingsinhalte verlinkt. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, Ihre Wünsche in die Inhalte aufzunehmen und das Training weiter zu individualisieren. Bewährt hat sich zum Beispiel, Inhalte aus: **Top am Telefon, E-Mail Nettiquette und Business Knigge** zusammenzufügen.

Hierzu bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit an, mit dem Trainer ein gezieltes Strategiegelgespräch zu führen. Bitte entscheiden Sie individuell.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

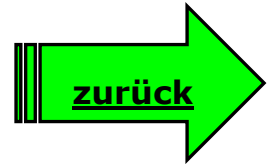
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

trainInstinct® - KI-Grundlagen-Workshop 2 Stunden



Zielsetzung:

Gemäß aktueller **EU-Verordnung zu Künstlicher Intelligenz (AI Act)** ist es verpflichtend für alle Arbeitgeber und Mitarbeitende vor dem Einsatz von KI-Tools im Unternehmen ein entsprechendes Seminar – gerne auch als Online Maßnahme – durchlaufen zu haben.

Durchführung:

1. Einführung in die EU-KI-Verordnung (AI Act) (15 Min)

- 🕒 Ziel der Verordnung: Sicherstellung von Transparenz, Sicherheit und ethischer Nutzung von KI
- 🕒 Definition von KI-Systemen gemäß EU
- 🕒 Übersicht der Klassifizierung von KI-Systemen (niedriges Risiko, hohes Risiko, verboten)

2. Rechtliche Anforderungen für den Einsatz von KI (20 Min)

- 🕒 Transparenzpflichten für Unternehmen und Entwickler
- 🕒 Datenschutz & DSGVO – Rechte der Nutzer
- 🕒 Haftungsfragen: Wer trägt die Verantwortung bei Fehlverhalten von KI?
- 🕒 Compliance-Anforderungen für Unternehmen

3. Verbotene & Hochrisiko-KI-Anwendungen (20 Min)

- 🕒 Verbotene KI-Technologien (z. B. soziale Bewertung, biometrische Massenüberwachung)
- 🕒 Hochrisiko-KI: Bereiche mit besonderen Sicherheitsanforderungen (z. B. Medizin, Personalwesen, kritische Infrastrukturen)
- 🕒 Beispiele für regulierte Anwendungen

4. Transparenz & Erklärbarkeit von KI (20 Min)

- 🕒 Anforderungen an nachvollziehbare und erklärbare KI
- 🕒 Pflicht zur Kennzeichnung von KI-generierten Inhalten (Deepfakes, Chatbots)
- 🕒 Bedeutung von „Human-in-the-loop“ – Menschliche Kontrolle über KI-Systeme

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

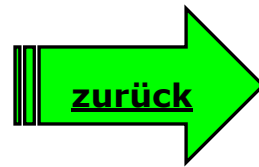
trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

5. Praxisnahe Fallbeispiele & Diskussion (30 Min)

- 🕒 Analyse von realen Anwendungsfällen und deren Einstufung gemäß AI Act
- 🕒 Diskussion: Welche KI-Systeme nutzt Ihr Unternehmen? Welche Maßnahmen müssen ergriffen werden?
- 🕒 Handlungsempfehlungen zur rechtskonformen Nutzung von KI

Zusätzliche Materialien & Takeaways

- Checkliste zur Bewertung von KI-Risiken nach EU-Vorgaben
- Übersicht der wichtigsten Anforderungen für Unternehmen
- Links zu offiziellen EU-Dokumenten



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

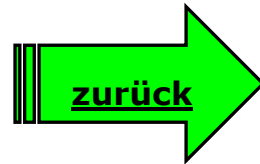
Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

trainInstinct -

KI im Arbeitsumfeld – Basistraining Variante 1 (Einsteiger)



Zielsetzung

Künstliche Intelligenz (KI) ist uns mittlerweile allen bekannt. Doch was genau steckt hinter Chat-Bots wie Chat GPT und wie kann man diese effizient in den Arbeitsalltag integrieren, um den besten Nutzen rauszuholen? Künstliche Intelligenz kann für Sie folgende Aufgaben am Schreibtisch übernehmen:

- Übernahme von E-Mail Kommunikation
- Erstellen von Besprechungsprotokollen
- Ideen zur Content-Produktion
- Texte formulieren
- Unterstützung als Kundenassistent

Insbesondere der virtuelle Assistent Chat GPT kann Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern, indem Routineaufgaben wie z.B. häufig gestellte Kundenfragen von dem Chat-Bot übernommen und beantwortet werden. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen an konkreten Anwendungsfällen, wie Sie Chat GPT als Unterstützung im Arbeitsstress nutzen können. Durch eine interaktive Demonstration können die Teilnehmer Chat GPT in Aktion erleben und lernen so, wie sie ihre Arbeitsprozesse optimieren können.

Inhalte

- 🕒 Möglichkeiten von KI in meinem Berufsalltag
- 🕒 Was ist Chat-GPT?
- 🕒 Welche Möglichkeiten hat der Einzelne?
 - Dokumentgenerierung einsetzen - Berichte oder Protokolle - um Zeit zu sparen
 - Präsentationen erstellen
- 🕒 Neue Herausforderungen angehen und bewältigen
- 🕒 Achtung Datenschutz!
- 🕒 Strategische Entscheidungen und Prozesse

Weiterführende Workshops

- 🕒 Praktische KI-Anwendungen
 - Prompts erstellen
- 🕒 Bringen Sie Ihre eigenen Herausforderungen ein und entwickeln Sie gemeinsam Lösungen, die direkt einsetzbar sind.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

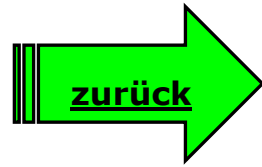
Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

trainInstinct®

Künstliche Intelligenz erkennen, bewerten...
und nutzen – Basistraining Variante 2



Situation

Künstliche Intelligenz (KI) wird in vielen Organisationen und Unternehmen genutzt, manchmal ohne, dass dies den Anwendern bewusst ist. Wir klären in diesem Workshop auf, mit welchen Frage- und Problemstellungen Mitarbeitende kämpfen. Im Kontext von KI erhalten Sie wertvolle Unterstützung, ohne sich auf das Feld technologischer Lösungen zu begeben.

Zielsetzung

Der Workshop verbindet die Expertise der Akteure mit KI-Kriterien zum Erkennen, Bewerten und Gestalten von KI-Projekten.

Ihr Nutzen

Der Workshop unterstützt

- 🕒 die Identifikation und Bewertung von KI
- 🕒 die Gestaltung von betrieblichen KI-Anwendungen

Der Workshop befähigt Mitarbeitende, erste klarere Einblicke in den Bereich KI zu erhalten.

Inhalte

Die hier dargestellten Themen sind Vorschläge. Erst nach dem Strategiegelgespräch werden die tatsächlichen Themen definiert.

Bitte beachten Sie, dass es eine Vielzahl von IT-gestützten Tools gibt und wir hier nicht auf alle Programme eingehen.

Basics

- 🕒 Wichtige Kriterien zur Identifikation, Bewertung und Gestaltung von KI-Projekten einsetzen
- 🕒 Welchen Mehrwert KI-Lösungen bieten, sowie Chancen und Risiken erkennen
- 🕒 Bewerten, welche Potentiale im Betrieb durch KI vorliegen
- 🕒 Wie man Akzeptanz herstellen kann, und wie Beteiligte in ein KI-Projekt einbezogen werden
- 🕒 Wo man weitere Informationen zu Beratung, Förderung und Qualifizierung findet
- 🕒 Vom Knowhow und den Erfahrungen von Kolleginnen und Kollegen profitieren

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

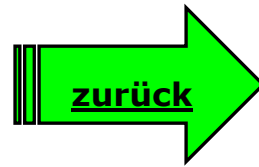
Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

- 🕒 KI zum Ausprobieren – Links und Infos zum Üben – Erfahrungen sammeln – Konsequenzen erkennen



Abgleich mit Ihrem Unternehmen

- 🕒 Typische Problemstellungen mit Wissensbezug
- 🕒 Reflexion, Bewertung
- 🕒 Mögliche Auswirkungen auf das Führungsverhalten/Arbeitsverhalten
- 🕒 Ethik im Digitalisierungsprozess
 - Ängste, Sorgen und Nöte der Mitarbeitenden

Fallbeispiele der Teilnehmenden werden in das Training aufgenommen.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

trainInstinct® - Cyber Sicherheit -Workshop Online

Zielsetzung

Im IT-Sicherheits- und Cybersicherheits-Workshop für Auszubildende werden praxisnah und verständlich grundlegende Konzepte vermittelt.

Hier sind die **Basisinhalte**, die in einem **2- bis 4-stündigen Workshop** vermittelt werden können:

Einführung in IT-Sicherheit & Cybersicherheit

- ☒ Warum ist IT-Sicherheit wichtig?
- ☒ Aktuelle Cyberbedrohungen (Hackerangriffe, Phishing, Malware, Ransomware)
- ☒ Beispiele aus der Praxis: Was passiert bei Sicherheitslücken?

Passwörter & Zugangssicherheit

- ☒ Starke Passwörter erstellen & Passwortmanager nutzen
- ☒ Zwei-Faktor-Authentifizierung (2FA) – warum und wie?
- ☒ Umgang mit betrieblichen Zugängen & Richtlinien

Phishing & Social Engineering

- ☒ Erkennen von Phishing-Mails & Betrugsversuchen
- ☒ Social Engineering: Wie Angreifer Menschen manipulieren
- ☒ Live-Beispiele & interaktive Übungen (z. B. Phishing-Mail analysieren)

Sichere Nutzung von Geräten & Netzwerken

- ☒ Unternehmensnetzwerke vs. öffentliche WLANs
- ☒ Sichere Nutzung von USB-Sticks & externen Geräten
- ☒ Updates & Patch-Management – warum Aktualisierungen wichtig sind

Datenschutz & DSGVO-Grundlagen

- ☒ Grundlagen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)
- ☒ Umgang mit sensiblen Daten im Unternehmen
- ☒ Do's & Don'ts im Arbeitsalltag

Sichere Nutzung von E-Mail & Cloud-Diensten

- ☒ Anhänge & Links prüfen: Worauf sollte man achten?



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

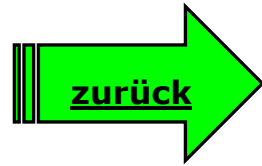
- 🔒 Unternehmens-Clouds sicher nutzen
- 🔒 Verschlüsselung & digitale Signaturen

Cyberattacken & Krisenreaktion

- 🔒 Was tun bei einem Cyberangriff?
- 🔒 Meldewege & Notfallmaßnahmen im Unternehmen
- 🔒 Cybersecurity-Checkliste für den Alltag

Zusätzliche Materialien & Takeaways

- 🔒 Checkliste für sicheres Arbeiten
- 🔒 Phishing-Test oder interaktives Quiz
- 🔒 Handlungsempfehlungen für den Alltag



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

comInstinct® - Kickstart in die Karriere Persönlichkeitsentwicklung für Auszubildende und Berufseinsteiger

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

In diesem Training geht es darum, wie Ihre Auszubildenden/Berufseinsteiger aktiv an ihrer Persönlichkeit arbeiten und sich weiterentwickeln können. Persönlichkeit ist nicht fest, sondern entwickelt sich ein Leben lang – aktiv und bewusst.

- 🕒 Introvertierte können ihre Stärken entfalten, ohne zu extrovertierten Rampensäuen zu werden.
- 🕒 Persönlichkeitsentwicklung hilft, Wünsche zu verwirklichen und sich weiterzuentwickeln.
- 🕒 Einstieg in Theorien und Modelle zur Persönlichkeitsentwicklung, die unterschiedliche Ansätze und Perspektiven bieten.

Ziel der Persönlichkeitsentwicklung ist, handlungsfähiger und unabhängiger zu werden. Reife Persönlichkeiten, zeichnen sich durch mentale Stärke, hohe Lebenszufriedenheit und hohe Resilienz aus.

Vorabinformation - Profilanalysen

Ohne Zusatzkosten arbeiten wir mit eigenen DISG-basierten „Kurztests“, die den Teilnehmenden helfen erste Schritte in den Bereich „Wer bin ich? Wie agiere ich?“ zu gehen.

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption – wir empfehlen ein Strategiegespräch.

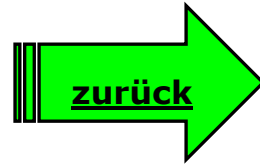
Empfohlen: Der Einsatz von Profilingtools wird empfohlen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen DISG-basierten Tools wie Insights^{MDI}® und/oder persolog[®]DISG, die aufgrund der entsprechenden Zertifizierung über uns bereitgestellt werden können.

persolog DISG[®]

Verhaltensprofile von persolog DISG[®] bilden Verhaltensmuster anhand einer manuellen, standardisierten Auswertung (Papierform) ab. Werte, Antreiber, Motivatoren werden nicht beleuchtet. Die Auswertung erfolgt in "Eigenauswertung" direkt mit dem Trainer vorort. Die Standarderläuterungen sind Bestandteil des persolog Test-Heftes und werden direkt übergeben. Die Unterlagen beziehen wir über persolog[®]. Unsere Trainer verfügen über eine persolog[®] DISG –Zertifizierung.

Es erfolgt keine wissenschaftliche, je Teilnehmender individualisierte Auswertung.

Zusatzinvestition je Teilnehmender: 79,90 €



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

Insights® Analysen

Im Vorfeld des Trainings führt jeder Teilnehmende eine Analyse – online- durch. Jeder Teilnehmende erhält eine individuelle rund 30seitige Analyse mit konkreten Handlungsempfehlungen

Bei den eingesetzten Analysetools wird das eigene Verhalten in Bezug gesetzt zu den eigenen Werten, Antreibern (Motivatoren). Auf Wunsch wird das Thema Emotionale Intelligenz auf individueller Ebene analysiert.

Insights MDI ® - Basisanalyse gibt Aufschluss über das eigene Verhalten, Antreiber und Motivation des eigenen Handelns.

Zusatzinvestition je Teilnehmender: ab 288,00 €

Trainingsinhalte

Erfolgsfaktor ICH – Potentiale erkennen

3 Säulen der Persönlichkeitsentwicklung

- Selbsterkenntnis
Den Anfang macht immer das eigene Bewusstsein dafür, wer man ist: „Was zeichnet mich aus? Was ist typisch für mich? Was macht mich einzigartig?“ – Dazu zählen Stärken und Talente ebenso wie Temperament oder Schwächen.
- Selbstakzeptanz
Persönlichkeitsentwicklung ist keine Selbsttherapie: Sie wollen dabei auch nicht jemand anderes werden, sondern aus sich herausholen, was längst in Ihnen steckt und Ihre Potenziale ausschöpfen
- Selbstveränderung
In dieser Stufe beginnt der eigentliche Prozess. Wichtig ist, dass Sie ein konkretes Ziel vor Augen haben, wie und wohin Sie sich entwickeln wollen. Das kann Verhaltensmuster und Gewohnheiten betreffen oder Fähigkeiten, die Sie trainieren möchten. Der Prozess erfordert Willenskraft und Disziplin. Bis sich erste Veränderungen abzeichnen, kann es Wochen bis Monate dauern – Rückschläge inklusive.

Was sind meine Ziele – langfristig/kurzfristig?

- Private Ziele <> berufliche Ziele

Abgleich Ziele zur Profilanalyse

Wege zur Zielerreichung

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - Top am Telefon

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

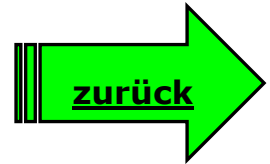
In einer Zeit, in der das Telefon auch im Berufsleben eine wichtige Rolle spielt, ist es entscheidend, eine solide Grundlage in der Telekommunikation zu legen. Insbesondere in der Ära der Handy-Kommunikation fehlt oft das Feingefühl für Telefonate. Viele Auszubildende sind sich nicht bewusst über die Wirkung und den Ausdruck am Telefon. Durch ein intensives Training soll ihnen geholfen werden, selbstbewusster am Telefon aufzutreten.

Auf Anforderung unterstützen wir Ängste vor dem beruflichen Telefonat nachhaltig abzubauen.

Trainingsschwerpunkte

- ⊗ Die Bedeutung des ersten Eindrucks bei der Anrufannahme
- ⊗ Überwindung von Hemmschwellen
- ⊗ Einsatz persönlicher Anreden
- ⊗ Einführung in Gesprächsführungstechniken
- ⊗ Aktives Zuhören
- ⊗ Vermeidung von reizvollen Worten und positive Formulierungen
- ⊗ Einführung in Fragetechniken
- ⊗ Umgang mit schwierigen Situationen
- ⊗ Pflege der persönlichen Stimmung
- ⊗ Souveräner Umgang mit fachlichen Unsicherheiten
- ⊗ Vorbereitung und Nachbereitung von Gesprächen
- ⊗ Professionelle Weitergabe von Informationen
- ⊗ Anfertigung von Telefonnotizen

Variante: Live-Online-Training Dauer: 0,5-tägig oder 1-tägig, für bis zu 10 Teilnehmende.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

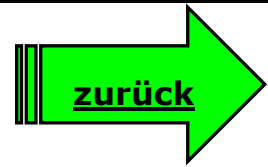
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - Kamera ab! Erfolgreich vor der Kamera



Zielsetzung

Im heutigen Arbeitsumfeld sind Mitarbeiter, insbesondere jüngere, regelmäßig gefordert, überzeugende und wirkungsvolle Informationen in kurzen Videoclips zu präsentieren und dabei professionell aufzutreten. Dieses eintägige Training bietet den Teilnehmern erste Impulse und konkrete Anleitungen zur Wirkung, Botschaftsvermittlung und dem Umgang mit Technik. Durch praktische Übungen, Videoaufzeichnungen, persönliches Feedback und Selbstreflexion gewinnen sie Schritt für Schritt mehr Sicherheit vor der Kamera.

Trainingsinhalte

Grundlagen – Kamera ab!

- ⊗ Aufbau einer positiven Grundhaltung
- ⊗ Umgang mit Lampenfieber
- ⊗ Steigerung der Präsenz
- ⊗ Selbstsicherheit und Souveränität
- ⊗ Körpersprache und Haltung
- ⊗ Effektive Nutzung von Gestik und Mimik
- ⊗ Atemtechniken und Stimme
- ⊗ Freies Sprechen vor der Kamera
- ⊗ Tipps zur Überwindung von Nervosität
- ⊗ Umgang mit neuen Herausforderungen
- ⊗ Botschaft – Der Kerninhalt
- ⊗ Strukturierung von Redebeiträgen
- ⊗ Finden und Platzieren von Kernaussagen
- ⊗ Klare und deutliche Formulierung von Botschaften
- ⊗ Artikulation, Modulation und Pausen
- ⊗ Prägnantes und klares Sprechen
- ⊗ Überzeugende Reaktion auf schwierige Fragen
- ⊗ Profi-Tipps und Tricks

Technik – Handwerkszeug

- ⊗ Licht, Ton und Hintergrundgeräusche kontrollieren
- ⊗ Umgang mit der Kamera
- ⊗ Fehlerkorrekturen bei Versprechern
- ⊗ Von der Rohaufnahme zum fertigen Clip
- ⊗ Profi-Tipps und Tricks

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - Auszubildende als Botschafter für ihr Unternehmen

Erfolgreiche Messeauftritte bis hin zu fertigen Clips für den Social Media Auftritt



Ihr Nutzen

Das Training für Ihre Auszubildenden, die als Botschafter für Ihr Unternehmen auftreten, zielt darauf ab, sie in ihrem persönlichen Auftritt und ihrer Fähigkeit, Ihr Unternehmen auf Social-Media-Kanälen, bei Azubi-Börsen (Messen).... erfolgreich zu repräsentieren, zu stärken.

Trainingsinhalte

-  **Persönlicher Auftritt und Ausdrucksstärke:** Schulung der Auszubildenden in Ausdrucksstärke, Selbstbewusstsein und Präsentationstechniken, um bei öffentlichen Präsentationen wie Messen und Azubi-Börsen überzeugend aufzutreten.
-  **Präsentationstechniken für verschiedene Zielgruppen:** Vermittlung von Methoden, um Ausbildungsberufe lebhaft, begeisternd und authentisch zu präsentieren, angepasst an die jeweiligen Zielgruppen und deren Interessen.
-  **Social-Media-Repräsentation:** Schulung im Umgang mit Social-Media-Kanälen, um Ihr Unternehmen auf diesen Plattformen wirkungsvoll zu repräsentieren. Dies umfasst das Erstellen von ansprechenden Inhalten, das Einhalten des Unternehmensbildes und die Interaktion mit potenziellen Bewerbern.
-  **Authentizität und Glaubwürdigkeit:** Betonung der Bedeutung von Authentizität und Glaubwürdigkeit bei der Unternehmensrepräsentation, um eine positive Wahrnehmung und Vertrauen bei potenziellen Bewerbern aufzubauen.
-  **Feedback und Weiterentwicklung:** Einrichtung eines Feedbackmechanismus, um den Auszubildenden konstruktives Feedback zu ihren Präsentationen und Social-Media-Aktivitäten zu geben, damit sie sich kontinuierlich verbessern können.
-  **Zielgruppenspezifische Kommunikation:** Schulung der Auszubildenden in zielgruppenspezifischer Kommunikation, um die Bedürfnisse und Interessen verschiedener Zielgruppen zu verstehen und entsprechend darauf einzugehen.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417



Durch praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Feedback-Sessions werden die Auszubildenden befähigt, Ihr Unternehmen professionell zu vertreten und potenzielle Bewerber zu begeistern.



Optional:

Kamera ab! – Wir erstellen fertige Clips für den direkten Einsatz

Der erste Schritt – Kamera Training – ist bereits gemacht und nun erstellen wir gemeinsam mit Ihren Mitarbeitenden fertige Video-clips, die direkt für Ihre Anforderungen – Beispiel Social Media – genutzt werden können.

In diesem On-Camera Coaching in Form eines Team Coachings lernen sie, sich glaubwürdig, authentisch und sicher vor der Kamera zu präsentieren. Gemeinsam entwickeln wir alles, was die Teilnehmenden für ihre erfolgreiche Performance benötigen.

In diesem Team-Coaching erfahren die Teilnehmenden, wie sie durch Professionalisierung des Auftritts vor der Kamera das Unternehmen zukünftig durch mehr Sichtbarkeit, auf unterschiedlichen Kanälen, repräsentieren können.

Durchführung

Die Gruppengröße liegt idealerweise bei 8 bis 10 Teilnehmenden.

Geplant ist ein Präsenz-Coaching, welches wir 1,5tägig empfehlen - eintägig bei kleineren Gruppen möglich – Details siehe Investitionstabelle.

Während der Maßnahme werden je Teilnehmender kurze Video-clips erstellt, die Sie direkt zur Veröffentlichung – Social Media oder andere Kanäle – verwenden können.

Team Coaching stellt die „Königsklasse“ dar. Eine Gruppe von Menschen am Arbeitsplatz – für ein bestimmtes Projekt oder einen bestimmten Einsatz - entwickelt sich mit professioneller, systematischer Unterstützung unserer Coaches zu einem High-Performance-Team, das seine Ressourcen und Stärken bewusst einsetzt. Die Dauer entscheiden Sie nach Ihrem Bedarf.

Wir arbeiten dabei ganz auf Sie und Ihr Unternehmen abgestimmt, lösungsorientiert, prozessorientiert und praxisnah.

Sollten Sie zusätzliche Anforderungen an die produzierten Videos – wie Folien als Intro, Namenseinblendungen... – wünschen, so kann die Bearbeitung in Form einer Postproduktion durch uns erfolgen – Details siehe Investitionstabelle – *nächste Seite*.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

Investition – abweichend von den Sonderkonditionen innerhalb dieser Aktion

Team Coaching – eintägig – inklusive individuelle Konzeption, Erstellung und Übergabe der erarbeiteten Videoclips – je Teilnehmender 1 Video - Videobotschaften an die Teilnehmenden zum download inklusive	2.610 €
Team Coaching – 1,5tägig – inklusive individuelle Konzeption, Erstellung und Übergabe der erarbeiteten Videoclips – je Teilnehmender mindestens 1 Video - Videobotschaften an die Teilnehmenden zum download inklusive	3.420 €
Postproduktion je Stunde	65 €



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - Erfolgsfaktor ICH - Präsentation

Ausdrucksstark präsentieren

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

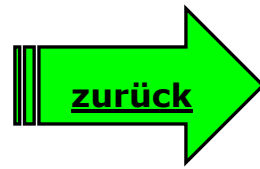
Ihre Auszubildenden stehen regelmäßig vor der Herausforderung, überzeugende und wirkungsvolle Präsentationen vor Kollegen oder einem größeren Publikum zu halten. In diesem Projekt fördern wir sowohl die Vorbereitung als auch die zielgerichtete Durchführung einer Präsentation. Eine klare und anschauliche Darstellung ist entscheidend und muss entsprechend des Publikums und der Ziele spezifisch vorbereitet sein. Darüber hinaus trainieren wir den professionellen Umgang mit Fragen, Einwürfen der Zuhörer und störenden Rahmenbedingungen während eines Vortrags – wir legen den Grundstein!

Trainingsinhalte

- ⌚ Positive Grundhaltung für überzeugendes Auftreten
- ⌚ Organisation und inhaltliche Vorbereitung
- ⌚ Inspirierende Aufhänger für den Einstieg
- ⌚ Schaffung von Aufmerksamkeit, Wirkung und Autorität
- ⌚ Auswahl von Medien, auch unkonventionellen
- ⌚ Nutzung von Schlüsselworten zur Aufmerksamkeitssteigerung
- ⌚ Souveräner Umgang mit bewussten Irritationen
- ⌚ Überzeugende Abgabe von Statements
- ⌚ Zusammenhang von Stimme und Kompetenz
- ⌚ Präsenz und Energie beim Sprechen
- ⌚ Verbesserung der Artikulation und Sprechweise
- ⌚ Effektive Nutzung von Sprechpausen
- ⌚ Umgang mit Nervosität und schwierigen Fragen
- ⌚ Dresscode für erfolgreiche Präsentationen

Variante: Live-Online-Training

Dauer: 0,5tägig oder 1tägig für bis zu 10 Teilnehmende



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

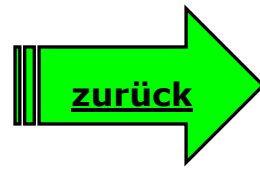
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct.® Künstliche Intelligenz erkennen, bewerten und einführen



Situation

Künstliche Intelligenz (KI) wird in vielen Organisationen und Unternehmen genutzt, manchmal ohne, dass dies den Anwendern bewusst ist. Wir klären in diesem Workshop auf, mit welchen Frage- und Problemstellungen Mitarbeitende kämpfen. Im Kontext von KI erhalten sie wertvolle Unterstützung, ohne sich auf das Feld technologischer Lösungen zu begeben.

Zielsetzung

Das Training zur Identifikation, Bewertung und Gestaltung von KI-Projekten sowie zur Einschätzung ihres Mehrwerts und der damit verbundenen Chancen und Risiken kann wie folgt strukturiert sein:

- 🕒 Einführung in Künstliche Intelligenz (KI)
 - Grundlegende Konzepte und Anwendungsgebiete von KI werden erläutert, um ein Verständnis für die Technologie zu schaffen.

Ihr Nutzen

Der Workshop unterstützt

- 🕒 die Identifikation und Bewertung von KI
- 🕒 die Gestaltung von betrieblichen KI-Anwendungen

Der Workshop befähigt Mitarbeitende, erste klarere Einblicke in den Bereich KI zu erhalten.

Durch interaktive und praktische Übungen können die Teilnehmer das Gelernte unmittelbar anwenden und auf ihre individuellen Unternehmensanforderungen anwenden.

Inhalte

Die hier dargestellten Themen sind Vorschläge. Erst nach dem Strategiegespräch werden die tatsächlichen Themen definiert.

Bitte beachten Sie, dass es eine Vielzahl von IT-gestützten Tools gibt und wir hier nicht auf spezielle Programme eingehen.

Basics

- 🕒 Potenziale im Betrieb durch KI: Analyse der spezifischen Potenziale, die KI-Anwendungen in verschiedenen Unternehmensbereichen bieten können, wie z.B. Automatisierung von Prozessen, Optimierung von Entscheidungsfindung und Personalisierung von Kundeninteraktionen.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417



Akzeptanz und Einbeziehung der Beteiligten: Strategien zur Förderung der Akzeptanz von KI-Projekten und zur Einbindung der betroffenen Mitarbeiter werden besprochen, um Widerstände zu minimieren und eine reibungslose Implementierung zu ermöglichen.

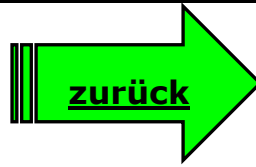


Informationsquellen und Netzwerke: Empfehlungen für weiterführende Informationen, Beratungsangebote, Fördermöglichkeiten und Qualifizierungsprogramme im Bereich KI werden gegeben.



Erfahrungsaustausch: Möglichkeit für die Teilnehmer, ihre eigenen Erfahrungen mit KI-Projekten zu teilen und von den Erkenntnissen und Best Practices ihrer Kollegen zu profitieren.

Empfehlung: Im Vorfeld, jedoch auf jeden Fall im Nachgang an das Training muss ein Abgleich mit Unternehmensbedürfnissen stattfinden: Reflexion über typische Problemstellungen im Unternehmen und Bewertung der Relevanz von KI-Lösungen zur Bewältigung dieser Herausforderungen.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

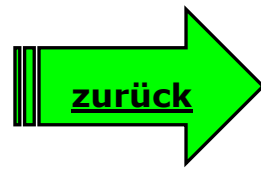
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® Selbstorganisation im Arbeitsumfeld



Besonders zu Beginn ihrer beruflichen Laufbahn betrifft und fördert das Training Ihrer Auszubildenden die Fähigkeit zur Selbstorganisation und die damit verbundenen Planungs- und Zeitmanagementfertigkeiten. Die Kompetenz der Selbstorganisation kann auf drei Ebenen betrachtet und trainiert werden:

- ☞ Auf der mentalen Ebene durch die Einstellungen, Haltungen und Glaubenssätze
- ☞ Auf der Ebene der Modelle durch das Grundwissen über Zeitmanagement und das Verständnis sowie Training nützlicher Konzepte
- ☞ Auf der Ebene der Methoden durch wirksame Techniken der Selbstorganisation

Trainingsinhalte

Der Erfolg des Trainings hängt von der individuellen Konzeption für Auszubildende ab.

- ☞ Behalten des Überblicks, nicht nur am Arbeitsplatz
- ☞ Schaffen von Strukturen durch Priorisierung
- ☞ Umgang mit vorübergehenden Arbeitsbelastungsspitzen
- ☞ Steigerung der Aufgabeneffektivität durch realistische Ziele
- ☞ Einführung in die ALPEN-Methode
- ☞ Anwendung des Eisenhower-Modells als Einstieg
- ☞ Bewältigung von Prokrastination
- ☞ Identifizierung hinderlicher Verhaltensweisen
- ☞ Unterstützung bei der Veränderung von Glaubenssätzen
- ☞ Entwicklung eines persönlichen Umsetzungsplans
- ☞ Effektiver Umgang mit Informationen, einschließlich E-Mail, WhatsApp und Social Media
- ☞ Treffen von Entscheidungen

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - Umgang mit Belastung und Druck – nicht nur in Prüfungssituationen

Variante Präsenztraining

Situation

Um dem täglichen Druck etwas entgegenzusetzen, greifen immer mehr Jugendliche zu Medikamenten oder anderen Mitteln.

Möglicherweise wird im Training weiterer Handlungsbedarf erkannt und an die Verantwortlichen kommuniziert.

Für dieses Training gelten Sonderkonditionen – abweichender Tagessatz von **1.810 €** - und die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 10 begrenzt.

Zielsetzung

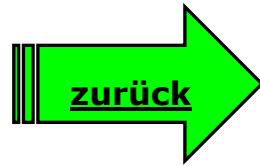
Besonders für Berufseinsteiger ist der Umgang mit Belastung und Druck als Kompetenz der Selbstfürsorge schlecht ausgeprägt. Zu leicht scheint der Griff nach Medikamenten oder Suchtmitteln als Lösung.

Um dem noch rechtzeitig entgegenzuwirken, haben wir dieses Training aufgenommen.

Trainingsschwerpunkte

- ⊗ Umgang mit Belastung und Druck
- ⊗ Prüfungssituationen
- ⊗ Erwartungsdruck
- ⊗ Erfüllungsdruck
- ⊗ Ansätze Resilienz-Training
- ⊗ Veränderungen von Glaubenssätzen unterstützen
- ⊗ Entwicklung eines persönlichen Umsetzungsplans
- ⊗ Schule – Beruf – Freizeit
- ⊗ Abgleich von Selbstbild und Fremdbild
- ⊗ Selbsteinschätzung - Akzeptanz und Realität - Lösungsorientierung
- ⊗ Selbstfürsorge - Selbstverantwortung
- ⊗ Konstruktiver Umgang mit Störungen und Stress-Situationen
- ⊗ Identifikation mit Informations- und Entscheidungspolitik
- ⊗ Ausgrenzen der Schuldfrage - Warum immer ich?

Vorschlag: Als Basis für dieses Training empfehlen wir den Einsatz des Analysetools Relief®, da sich der Trainer konkret auf jeden Einzelfall vorbereiten kann und die Möglichkeit des "Herausredens" minimiert wird. Die wissenschaftlich basierte Auswertung unterstützt und enthält konkrete Handlungsempfehlungen.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - Innere Haltung – Äußere Wirkung

Der richtige Umgangston – Sprachbarrieren abbauen

Variante Präsenztraining

Situation

Erfolg, Sympathie und Respekt hängen zwar nur zu etwa 10% vom Inhalt des Gesagten ab, aber die Wortwahl spielt in der heutigen Zeit eine entscheidende Rolle. Besonders in Stresssituationen ist es wichtig, dass Sie Ihre Stimme überzeugend und angenehm einsetzen können. Die richtige Wortwahl und das Bewusstsein, nicht mehr in der Schule oder Universität zu sein, werden vermittelt.

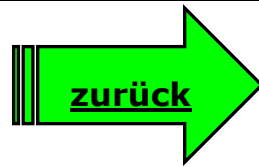
Zielsetzung

Sie lernen, Ihre persönliche Ausdruckskraft und Ausstrahlung zu erhöhen und auch in herausfordernden Momenten durch stimmliche Präsenz zu überzeugen. Tipps und Anregungen zur Verbesserung Ihrer Artikulation und Atemtechnik werden gegeben, um das Potenzial Ihrer Sprechstimme als wirkungsvolles Medium auszuschöpfen. Gerade vor dem Hintergrund der Integration gewinnt dieses Thema mehr und mehr an Bedeutung.

Trainingsinhalte

Der Erfolg des Trainings hängt von der individuellen Konzeption für Auszubildende ab.

- ⊗ Zusammenhang von Stimme und Kompetenz erkennen
- ⊗ Präsenz und Energie beim Sprechen
- ⊗ Verbesserung von Nuscheln, Schnellreden, Endungen und Dialekten
- ⊗ Einsatz von Schlüsselworten zur Aufmerksamkeitssteigerung
- ⊗ Bedeutung entscheidender Sprechpausen
- ⊗ Kontrolle von Lautstärke, Melodie und Dynamik
- ⊗ Prägnantes und klares Sprechen
- ⊗ Sich durchsetzen, gut ankommen, in Erinnerung bleiben, zu Wort kommen, zu Ende sprechen können
- ⊗ Vermeidung des berühmten "Froschs im Hals"
- ⊗ Umgang mit Nervosität und Anspannung
- ⊗ Nutzung eines kleinen Lächelns für eine höhere Wirkung des Gesagten
- ⊗ Bereitstellung eines "Notfallkoffers" für die Stimme
- ⊗ Sicherheit im Umgang mit Kollegen, Kunden und Lieferanten



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

comInstinct® Tue Gutes und sprich darüber!

Kommunikationsstrukturen im Bereich der Ausbildung – gewerbliche Auszubildende im Focus

Mehr Mut zur Kommunikation seiner eigenen Fähigkeiten

Variante Präsenztraining

Situation

Stellen Sie sich vor, jemand hat das Rad erfunden, aber niemand weiß davon!

Besonders im gewerblichen Bereich sind Ihre Auszubildenden täglich gefordert, wenn es um Kommunikation geht. Doch wie kommuniziert man eigene Ideen und Erfolge? Ist Eigenlob wirklich unangemessen?

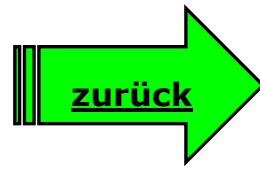
Eine positive interne Kommunikation erfordert einen offenen Austausch von Ideen, Meinungen und Leistungen. Wenn Arbeitsergebnisse nicht richtig kommuniziert werden, bleibt oft verborgen, welcher Fachmann oder gar Erfinder sich hinter jedem Mitarbeiter verbirgt.

Um die Fähigkeit, über sich selbst zu berichten, weiter zu entwickeln, ist es wichtig, die eigenen Kommunikationsmuster und die Wirkung auf andere Mitarbeiter - Kollegen und Führungskräfte - zu kennen. Dabei sollte ein persönlicher Kommunikationsstil gefunden werden, der informiert, aber andere nicht herabsetzt.

Das Ziel ist eine Veränderung im sozialen Umfeld, die als informativ und positiv wahrgenommen wird.

Trainingsinhalte

- 🕒 Identifikation mit der eigenen Informationspolitik
- 🕒 Entwicklung und Pflege eines persönlichen Mitteilungsstils
- 🕒 Effiziente Kommunikation persönlicher Arbeitsergebnisse
- 🕒 Mut zur Kommunikation der eigenen Fähigkeiten
- 🕒 Untersuchung des Dreiecks der Rhetorik: Einflussfaktoren und Störquellen zwischen Sender und Empfänger
- 🕒 Neue Motivation durch eine positive Leistungsbilanz
- 🕒 Entdeckung des eigenen Kraftpotenzials und Erkennung von Blockaden im Umgang mit sich selbst
- 🕒 Umgang mit kniffligen Kommunikationssituationen: Gesagt heißt noch lange nicht verstanden
- 🕒 Vermeidung von Killerphrasen in der Sprache
- 🕒 Verständnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung
- 🕒 Verbesserung der persönlichen Ausstrahlung
- 🕒 Entwicklung eines persönlichen Erfolgsplans



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

comInstinct® Kann man SO schreiben? Geschäftspost heute

Professionalität und Kundenorientierung in Brief und E-Mail

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

In den letzten Jahren hat sich die kundenorientierte Sprache und der Schriftverkehr stark gewandelt. Moderne Schriftkommunikation spiegelt zunehmend die Unternehmenskultur wider.

Einheitlicher Schriftverkehr ist ideal, um nach außen Professionalität zu signalisieren. Dies gilt auch für das Verfassen von E-Mails, das eine klare Form erfordert und in das Training integriert wird. Dabei wird das Bewusstsein für den individuellen Schreibstil geschärft.

Ihre Auszubildenden lernen, wie sie sich erfolgreich vom Einheitscharakter der schriftlichen Kommunikation abheben können. Sie erhalten konkrete Impulse und Hilfestellungen, die auf ihren persönlichen Bedarf und die Unternehmensanforderungen zugeschnitten sind.

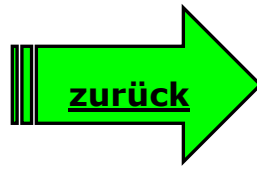
Trainingsinhalte

Der Erfolg des Trainings hängt von der individuellen Konzeption für Auszubildende ab.

- ☒ Kreativitätstechniken für Briefanfang und -ende
- ☒ Kriterien für verständliche und zeitgemäße Texte
- ☒ Strukturierung für Sicherheit
- ☒ Ansprechende Gliederung von Geschäftspost
- ☒ Professionelle Formulierung mit akzeptablen Abkürzungen
- ☒ Einhaltung gebräuchlicher Regeln und DIN-Normen
- ☒ Unterschiede zwischen Briefen und E-Mails
- ☒ Verfassen und Gestalten von E-Mails
- ☒ Verwendung einer aussagekräftigen Betreffzeile
- ☒ E-Mail-Etikette
- ☒ Die Bedeutung von E-Mails in der Kommunikation

Variante Lernimpulsvideos – Lernplattform

Neue deutsche Rechtschreibung – es werden bis zu 6 Lernimpulsvideos à 15 Minuten bereitgestellt.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

trainInstinct.® Microsoft Office spezial

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Die Beherrschung von Word, Excel und PowerPoint bringt klare Vorteile im beruflichen Alltag: Professionell gestaltete Vorlagen und Dokumente wirken überzeugend. In diesem Training werden Ihre Auszubildenden individuell unterstützt und erhalten optimale Tipps und Tricks für ihre täglichen Anwendungsfragen.

Trainingsinhalte

Word

- 🔗 Erste Schritte
- 🔗 Formatierung von Grafiken, Objekten und Textfeldern
- 🔗 Effiziente Tabellenverwendung und -formatierung
- 🔗 Aufzählungen und Nummerierungen
- 🔗 Vergleich von zwei Dokumentversionen

PowerPoint

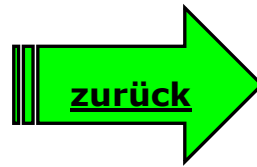
- 🔗 Schnelles Erstellen der ersten Präsentation
- 🔗 Grafiken, Bilder und Hyperlinks einfügen
- 🔗 Nutzung des Titel- und Folienmasters zur Zeiteinsparung – Corporate Identity
- 🔗 Professionelles Präsentieren
- 🔗 Effizientes Navigieren

Excel

- 🔗 Verwendung von Formeln und Funktionen
- 🔗 Arbeit mit Datum und Uhrzeit
- 🔗 Professionelle Bearbeitung großer Tabellen
- 🔗 Erstellung von Diagrammen
- 🔗 Formatierung und Auswertung von Daten

Vorgehensweise

Maximale Teilnehmerzahl: 12
Zweitägiges Training mit allen vier Microsoft-Office-Modulen
Schulung gemäß standardisierten Richtlinien
Keine Handouts, optional erhältliche Seminarunterlagen
Praxisorientiertes Training am PC, Systemverfügbarkeit durch Teilnehmer sicherzustellen.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

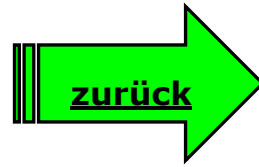
Variante Live Online Training:

Dauer je Programm mindestens 2 * 2 Stunden

Ideal eintägiges Training für 10 Teilnehmer, abhängig vom Kenntnisstand und den Anforderungen.

Variante Blended Learning

Alle Basisinhalte der einzelnen Programme werden als Videos bereitgestellt – im eigenen Tempo lernen, als Nachschlage-Videos perfekt geeignet, da abschnittsweise anschaulich. Als Blended Learning Lernkette mit Virtuell Classroom zwischen den einzelnen Modulen.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® Gemeinsam sind wir stark!

Motivierend belohnen, gezielt vermitteln

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Als Team erfolgreich zu sein ist nur zu schaffen, wenn alle nicht nur an einem Strang ziehen, sondern sogar noch am selben Ende. In diesem Training werden die Grundlagen dafür geschaffen, wertvolle Erfahrungen auszutauschen, konstruktive Kritik anzubringen, respektvoll miteinander umzugehen und sich gegenseitig zu motivieren.

- 🕒 Förderung des Teamgeistes durch besseres persönliches Kennenlernen und Wertschätzen der Kollegen
- 🕒 Verbesserung der internen Kommunikation für eine erfolgreiche Zusammenarbeit
- 🕒 Erlernen eines angemessenen Umgangs mit Kritik
- 🕒 Verständnis für die unterschiedlichen Verhaltensweisen im Team
- 🕒 Bewältigung von Veränderungsphasen gemeinsam als Team

Trainingsinhalte

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption für Auszubildende.

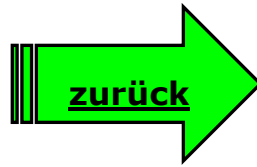
- 🕒 Entwicklung eines guten Teamgeistes und Erfolgsstrategien
- 🕒 Phasen der Gruppen- und Teamentwicklung verstehen
- 🕒 Interne Kommunikation als Schlüssel für erfolgreiche Zusammenarbeit
- 🕒 Umgang mit Kooperationsblockaden und professionelle Konfliktbewältigung
- 🕒 Motivation im Team fördern und gemeinsam neue Herausforderungen angehen
- 🕒 Veränderungsphasen erkennen und positiv gestalten

Art der Veranstaltung und Vorgehensweise:

Unterschiedliche Vorgehensweisen sind hier zielführend. So kann das Training zum Beispiel eine Kombination aus Seminar und einem Ausflug in die Umgebung sein. Die für Sie maßgeschneiderte Umsetzung wird in einem Vorgespräch besprochen.

Intensives Feedback, humorvoll und wertschätzend.

Alle Aktivitäten machen nicht nur Spaß, sondern lehren Verantwortung, Vertrauen und Respekt.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

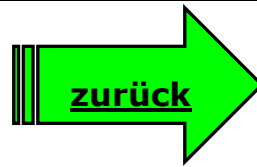
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

Im Vordergrund steht nicht das fehlerfreie Absolvieren von Übungen. Es geht um zielgerechtes Arbeiten in dem definierten Ziel "Team-Entwicklung".



Variante Live Online Training

Arbeiten in virtuellen Teams

0,5tägig und/oder eintägig à 10 Teilnehmer möglich - je nach Anforderung und Kenntnisstand.

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® Projekte erfolgreich managen

Variante Präsenztraining

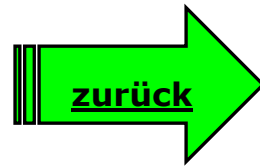
Zielsetzung

Ihre Berufseinsteiger und Auszubildende werden in eintägigen Intensiv-Trainings zum Thema Projektmanagement geschult. Die Inhalte werden durch eingebettete Workshops und dynamische Gruppenarbeit vermittelt, wobei auch mögliche Projekte während ihrer Ausbildung berücksichtigt werden.

Trainingsinhalte

- 🕒 Strategische Stellhebel zur Umsetzung von Projekten verstehen
 - Identifizierung häufiger Ursachen für Umsetzungshürden
 - Kapazitätsklärung zur Vermeidung von Interessenskonflikten
 - Erkennen unrealistischer Projektpläne
 - Ressourcenmanagement und Vermeidung von Überplanung
- 🕒 Rollenverständnis im Projekt
 - Klärung der eigenen Rolle und zielführende Arbeitsweise
 - Projektmanagement und Berücksichtigung interner Kommunikationsstrukturen
 - Sensibilisierung für kompetenzübergreifende Instruktionen
- 🕒 Integration und Management von Projekten in den Arbeitsalltag
 - Fokussierung auf Ergebnisorientierung
 - Beitrag zum Gesamtprojekt
 - Konzentration auf wesentliche Aufgaben
 - Aktives Besprechungsmanagement und positive Denkweise
- 🕒 Erfolgsfaktor Individuum
 - Wirkung auf Kollegen und Teammitglieder reflektieren
 - Erfüllung von Erwartungen und transparente Kommunikation
 - Interne Kommunikation in der Abteilung verstehen

Die praktischen Übungen sind so gestaltet, dass ausreichend Raum für theoretischen Input bleibt und verschiedene Projektmanagement-Methoden und Strategien vermittelt werden.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® Lernen lernen

Motivierend belohnen, gezielt vermitteln, strategisch lernen

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Das Training zielt darauf ab, den Auszubildenden grundlegende Prinzipien des Lernens näherzubringen und ihre Fähigkeit zur eigenständigen Wissensaneignung im Berufsleben zu stärken.

Trainingsinhalte

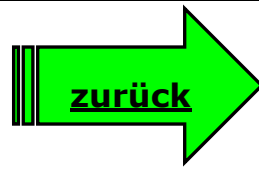
- ⊗ Verständnis für methodisches Lernen: Unterschiede zwischen dem Lernen in der Schule und im Berufsleben verstehen
- ⊗ Veränderungsphasen verstehen und mittragen: Wissen um die Phasen des Lernens und wie man sie bewältigt
- ⊗ Methodentraining "Lernen lernen": Entwicklung von effektiven Lernstrategien und -methoden
- ⊗ Vom Lernen und Vergessen: Grundlagen der Gedächtnisfunktionen und wie man sie optimal nutzt
- ⊗ Identifikation des eigenen Lerntyps: Erkenntnis über individuelle Präferenzen und Stärken im Lernprozess
- ⊗ Gehirngerechtes Lernen: Praktische Tipps und Techniken, um das Lernpotenzial optimal zu nutzen
- ⊗ Lerntipps für die Ausbildung: Konkrete Ratschläge zur erfolgreichen Wissensaneignung während der Ausbildung
- ⊗ Motivationsstrategien: Vermeidung von Motivationskillern und Stärkung der Lernmotivation
- ⊗ Bewältigung neuer Herausforderungen: Entwicklung von Lösungsansätzen für neue Lernsituationen
- ⊗ Phasen der Veränderung: Umgang mit Frustration und Umsetzung in positive Energie
- ⊗ Erkennung von Denkblockaden und Ideenkillern: Strategien zur Überwindung von Hindernissen im Lernprozess

Durch praktische Übungen und Fallstudien wird das Training interaktiv gestaltet, um den Auszubildenden konkrete Werkzeuge für ihr zukünftiges Lernen im Beruf an die Hand zu geben.

Variante Live Online Training

Lernen lernen und/oder Prüfungsvorbereitung

Eintägig à 10 Teilnehmer möglich - je nach Anforderung und Kenntnisstand.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® Benimm ist In!

Respektvolle Umgangsformen für Ihre Auszubildenden > Business-Knigge heute

Zielgruppe: Berufseinsteiger – Auszubildende, dual Studierende, Trainees

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Das Intensiv-Training zum Thema modernes Auftreten und professionelle Umgangsformen hat das Ziel, den Auszubildenden und Berufseinsteigern grundlegende Fähigkeiten für den Umgang mit Kollegen, Kunden und Lieferanten zu vermitteln.

Trainingsinhalte

Werte und Handeln

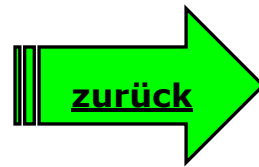
- ☞ Welche Werte sind meinem Umfeld wichtig?
- ☞ Welche Werte möchte ich leben?
 - Werte wie Pünktlichkeit und Verlässlichkeit für mich analysieren
- ☞ Begrüßung und Verabschiedung: Die Bedeutung von Höflichkeit und Respekt im persönlichen Kontakt.
- ☞ Der perfekte erste Eindruck: Die Bedeutung des ersten Eindrucks und wie man ihn beeinflussen kann.

Kommunikation

- ☞ Kommunikationsverhalten: Die Regeln für das persönliche Gespräch und am Telefon, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen.
- ☞ Höflichkeitsregeln: Der respektvolle Umgang mit Vorgesetzten, Kollegen, Kunden
- ☞ Ansprache (Duzen oder Siezen): Die angemessene Form der Ansprache je nach Situation und Kontext.
- ☞ Small Talk: Die Kunst, locker und professionell Gespräche zu führen.
- ☞ Zuhören und Fragen stellen: Die Bedeutung des aktiven Zuhörens und des Stellens von relevanten Fragen.
- ☞ Umgang mit Technologie und Social Media: Die angemessene Nutzung von Smartphone und Social Media im beruflichen Kontext.

Auftritt und Verhalten

- ☞ Interkulturelles Bewusstsein: Sensibilität für kulturelle Unterschiede und die Bedeutung von interkultureller Kommunikation.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

- 🕒 Gepflegtes Erscheinungsbild: Die Bedeutung von Kleidung, Körperhygiene, Mimik, Gestik und Körpersprache im Berufsumfeld.
- 🕒 Business-Etikette beim Essen: Die Anwendung von Knigge-Regeln beim gemeinsamen Essen im geschäftlichen Kontext.
- 🕒 Umgang mit Arbeitsmaterialien – vom Kugelschreiber bis zum Laptop

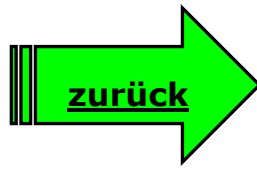
Optional kann ein gemeinsames Mittagessen als Bestandteil des Trainings angeboten werden, um die Anwendung der erlernten Knigge-Regeln in der Praxis zu üben und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Die Zielsetzungen des Business-Essens sind:

- 🕒 Vertiefung der Kenntnisse in der Business-Etikette beim Essen und Trinken.
- 🕒 Umsetzbarkeit der Trainingsinhalte im beruflichen und privaten Umfeld.
- 🕒 Sammeln neuer Erfahrungen durch den Umgang mit ungewohnten kulinarischen Herausforderungen.
- 🕒 Aktive Einbeziehung der Teilnehmenden in die Gestaltung des Essens, um die Kunden-Gastgeber-Rolle zu erleben.

Zusätzliche Kosten für das Essen sind nicht im Honorar des Trainings enthalten.

Variante Live Online Training

Dauer 0,5tägig und/oder eintägig à 10 Teilnehmer möglich - je nach Anforderung und Kenntnisstand.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® - leadInstinct® Herausforderung Diversity

Zusammenarbeit und Führung im 21. Jahrhundert

Situation

Wirtschaft, Politik und Industrie sitzen "in einem Boot". Gemeinsam im Wind zu segeln gelingt nur, wenn ein perfektes Zusammenspiel von Führungskräften und Mitarbeitenden gewährleistet wird. Problemlösungen, starkes Kommunizieren, Kooperieren und Koordinieren – und eine zukunftsorientierte und erfolgreiche Begleitungsarbeit – sind notwendige Voraussetzungen, um dieses Boot seetauglich zu machen.

Im Team – auch im Bereich der Ausbildung von neuen und/oder bereits langjährigen Mitarbeitenden – erfolgreich zu sein ist nur zu schaffen, wenn alle nicht nur an einem Strang ziehen, sondern sogar noch am selben Ende.

Zielsetzung - Vorgehensweise

Da ein erfolgreicher Einstieg in das Unternehmen für beide Seiten wichtig ist, wird die Zielgruppe im Umgang mit den besonderen Bedürfnissen und dem Entwickeln von Verantwortungsbewusstsein ihrer Berufseinsteiger gefordert und mit dieser Maßnahme unterstützt.

Inhalte

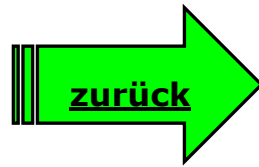
Die genannten Inhalte sind Vorschläge und können gemäß ihren Wünschen entsprechend gewichtet werden.

Modul: Allgemeine Kompetenz - Diversity

- 🌀 Was ist Diversität? Einfach erklärt
- 🌀 Dimensionen von Diversity
- 🌀 Diversity und Inklusion
- 🌀 Erfolgsfaktor Diversität

Modul: Diversity im Bereich Geschlechterdefinition

- 🌀 Umgang mit Transgender-Personen
 - Wie spreche ich an (Pronomen)?
 - Nicht alles kommentieren – "Sie hatten bestimmt eine schwere Kindheit!"
 - Small Talk ohne „gutgemeinte“ Ratschläge
- 🌀 Niemand muss seine Identität rechtfertigen – auch Sie nicht!
- 🌀 Gleichbehandlung ohne Ignoranz des Gegenübers



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

- ⊗ Bewusstsein für Neutralität gegenüber Transgender-Personen



Modul: Interkulturalität

Vorteile durch bewusste Kommunikation und sensiblen Umgang mit anderen Kulturen

- ⊗ Definition Kultur - Interkulturelle Herausforderung
- ⊗ Interkulturelle Kommunikation
 - Wahrnehmung, Stereotypisierung, Vorurteile
- ⊗ Wirkung kultureller Identität und fremder Kulturen
- ⊗ Kulturschock und Maßnahmen
- ⊗ Haltungen, Motivations-, Anerkennungsquellen, Arbeitsverhältnisse der Menschen im Land
- ⊗ Umgang mit dem Deutschsein
- ⊗ Konfliktpotenziale kennen und vermeiden, zum Beispiel: Arbeitsmoral

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

Inhalte: Wandel der Generationen

- ⊗ Die jetzige Jugendgeneration: Welches sind die heutigen Ausbildungsmethoden?
 - Werte und Normvorstellungen
 - Wie wurde wer sozialisiert? – Wandel der Generationen
- ⊗ Welche Werte werden in Ihrem Unternehmen vorausgesetzt?
- ⊗ Abgleich der Wertevorstellungen

Die Begleitung durch weitere Praxistage mit vertiefenden und ergänzenden Inhalten ist möglich.

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® Identifikation mit Werten

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Mit diesem Training werden Ihre Auszubildenden im Umgang mit Werten und der entsprechenden Identifikation unterstützt.

Ihr Bewusstsein wird gestärkt, wie die eigenen Wertevorstellungen auf Körpersprache und den persönlichen Auftritt im Ausbildungsbetrieb Einfluss nehmen.

Die Basis für souveränes Auftreten besteht zum großen Teil aus der eigenen Einschätzung:

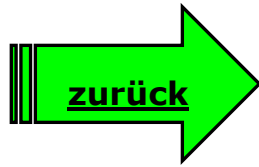
- ☒ Wer bin ich?
- ☒ Wie möchte ich mich nach Außen darstellen?
- ☒ Wie sehen mich Andere?

Interessant ist dabei das Zusammenspiel zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung. Gerade Auszubildende benötigen hier sehr oft Anleitung.

Trainingsinhalte

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption unserer Auszubildenden-Trainings.

- ☒ Welche Werte möchte ich leben?
- ☒ Welche Werte sind meinem Umfeld wichtig?
- ☒ Werte wie Pünktlichkeit und Verlässlichkeit für mich analysieren
- ☒ Die Macht der persönlichen Einstellung
- ☒ Der eigenen Wirkung auf der Spur, Eigenbild : Fremdbild
- ☒ Was sagt meine Körpersprache aus?
- ☒ Übungen, die eigene Körpersprache kennen zu lernen
- ☒ Signalisiere ich Aufmerksamkeit oder Langeweile?
- ☒ Die Macht der nonverbalen Kommunikation – Wirkung unterschiedlicher Gestik und Mimik
- ☒ Was passiert in Beziehungen?
- ☒ Das Interesse am ICH - Das Interesse am DU
- ☒ Was bedeutet Rollenbewusstsein in meinem Leben?
- ☒ Wann bin ich authentisch?
- ☒ Kreatives Nachdenken über die persönliche Wirkung
- ☒ Gefühle steuern können – mehr Souveränität erlangen



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

comInstinct® Prüfungsangst und Lampenfieber – Nein danke!

Vorbereitung auf Zwischen- oder Abschlussprüfung

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Viele Auszubildende leiden unter Prüfungsangst. Jedoch kann die Angst vor dem Versagen bewältigt werden. Zahlreiche Techniken helfen, Unsicherheiten zu überwinden und Prüfungen gelassen entgegen zu sehen.

Das Training wird von Trainern durchgeführt, die als Mitglieder im Prüfungsausschuss der IHK im Einsatz sind und dort ihre fundierten Erfahrungen erworben haben. Somit ist eine sehr effektive und effiziente Vorbereitung auf die kommende Prüfung gewährleistet.

Ihre Auszubildenden werden inhaltlich und auch didaktisch in ihrem Auftreten unterstützt. Wir lehren und motivieren gleichermaßen.

Trainingsinhalte

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption unserer Auszubildenden-Trainings.

Arbeitsplanung und Zeitmanagement

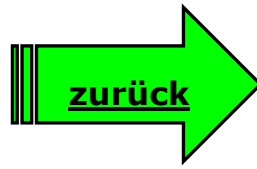
- ⌘ Die Lernsituationen abwechslungsreich gestalten
- ⌘ Leistungskurve und Pausen beachten
- ⌘ Prioritäten setzen und Zeit managen

Aktive Lernmethoden

- ⌘ Konzentrationstraining
- ⌘ Memo-Techniken und Mind-Mapping
- ⌘ Brain Gym

Auseinandersetzung mit der Prüfung

- ⌘ Visualisierung der Prüfungssituation
- ⌘ Zeitaufwand zum Lernen



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

Arbeit an sich selbst

- 🕒 Kritische Überprüfung eigener Ansprüche
- 🕒 Eigene Glaubenssätze und Motive erkennen und verändern
- 🕒 Entspannungstechnik lernen

Speziell auf die mündliche Prüfung ist oft eine zusätzliche Vorbereitung nötig. Hier lassen wir Elemente unserer Trainingsthemen Erfolgsfaktor ICH - Präsentation und Sprich, damit ich dich sehe! mit einfließen.

Vorgehensweise

Damit hier eine zielgruppenorientierte Trainingsmaßnahme entsteht, ist ein vorbereitendes Strategiegelgespräch notwendig. Das Gespräch kann sehr gerne telefonisch erfolgen und wird inklusive Konzepterstellung mit 300 € berechnet.

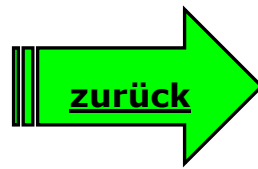
Das Training kann sowohl als Gruppenmaßnahme als auch als Einzelsequenz für Ihre Auszubildenden durchgeführt werden.

Auf Anfrage erstellen wir sehr gerne ein umfassendes Mentoring-Programm.

Variante Live Online Training

Individueller Umgang mit Stress – inklusive Selbsttest

Dauer 0,5tägig und/oder eintägig à 10 Teilnehmer möglich - je nach Anforderung und Kenntnisstand.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

leadInstinct.® -

Vom Ausbilder zum Lernbegleiter

Veränderte Rolle des Ausbilders - Wissenstransfer

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Da ein erfolgreicher Abschluss der Ausbildung für beide Seiten wichtig ist, werden die Ausbilder im Umgang mit den besonderen Bedürfnissen und dem Entwickeln von Verantwortungsbewusstsein ihrer Auszubildenden gefördert und mit dieser Maßnahme unterstützt.

Aber was beinhaltet die Rolle eines Lernbegleiters?

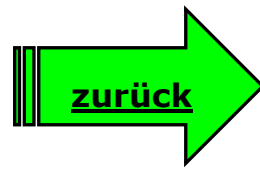
- ⊗ Auswahl Arbeitsaufgaben gemäß seinen Fähigkeiten – Taxonomiestufen des Lernens
- ⊗ Informationen und Lösungshilfen beschaffen
- ⊗ Fehler als Lernchancen zulassen
- ⊗ Berater für lösungsbezogene Hilfestellungen
- ⊗ Feedback geben als Werkzeug zur Weiterentwicklung

Trainingsinhalte

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption unserer Trainings. Im vorliegenden Fall bietet sich die Ergänzung durch Lernimpuls-Videos an – Beispielthemen: Gruppendynamische Prozesse, Kommunikation Grundlagen, Feedback geben - wir beraten Sie gerne.

Präsenztag – idealerweise zweitägig

- ⊗ Innere Haltung – Äußere Wirkung: Anpassung der Rolle des Ausbilders an die Erwartungen als Lernbegleiter
- ⊗ Gruppendynamische Prozesse verstehen
- ⊗ Beratungsvarianten und Beratungsrollen
- ⊗ Beratungssituationen im Ausbilder-Kontext
 - Wo finden sich die Teilnehmer wieder
 - Reflexion der eigenen Erfahrungen
 - Erarbeitung von Vorteilen/Nachteilen
 - Erarbeitung von konkreten Handlungsempfehlungen
- ⊗ Welcher Beratungstyp bin ich
- ⊗ Eigene Rollenvorlieben, Rollenstärken und -schwächen erkennen
- ⊗ Bearbeitung des individuellen Entwicklungsbedarfs



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

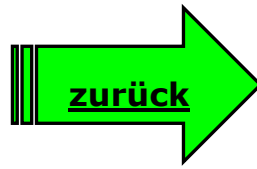
trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

- 🕒 Gesprächsführung in der Vermittlung von Lernzielen
- 🕒 Toolbox Gesprächsführung in Beratungssituationen
 - Kommunikationsbeispiele und ihre Einsatzweise
 - Wirkung offene/geschlossene Fragen
 - Zirkuläre Fragen
 - Empowerment-Fragen, unwissende Haltung
 - Zeit geben
 - Aktives Zuhören
- 🕒 Feedback geben Feedback nehmen – Regeln für alle Seiten
- 🕒 5-Finger Feedback
- 🕒 Inwieweit unterstützt das Gespräch die Entwicklung der Auszubildenden? – Nutzenargumentation im Feedbackgespräch

Variante Live Online Training

Vermittlung von Basisinhalten – Methoden

Dauer 3 * 2 Stunden, 0,5tägig und/oder eintägig à 10 Teilnehmer möglich - je nach Anforderung und Kenntnisstand.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

leadInstinct®/ comInstinct® Entscheidungen treffen – Konsequenzen tragen

Anpassung auf die jeweilige Zielgruppe

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption. Die hier dargestellten Themen sind Vorschläge, die basierend auf unseren Erfahrungen entstanden sind.

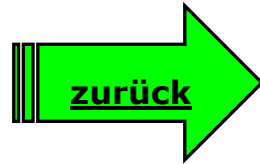
Optional – zum Einstieg – je nach Kenntnisstand der Teilnehmenden:

Kommunikation in der Praxis

- ☒ Was bedeutet Kommunikation?
- ☒ Gesagt heißt nicht verstanden! – Auswirkungen der Kommunikation
- ☒ Kommunikationsmodell – 4 Ohren Modell
- ☒ Einstieg ins Thema Erfolgsfaktor ICH
- ☒ Die Reflektion der eigenen Kommunikationsmuster und deren Wirkung beim Gegenüber
- ☒ Wann bin ich authentisch
- ☒ Kniffliges in der Kommunikation – Gesagt heißt nicht verstanden!
- ☒ Die Macht der Worte

Entscheidungen treffen – Konsequenzen tragen

- ☒ Entscheidungen treffen und entsprechend handeln können
- ☒ An einem Strang ziehen – Austausch leben, um sich weiterzuentwickeln - Teamentscheidungen
- ☒ Motivationsfaktoren: Wollen, Können, Dürfen
- ☒ Welche internen Kommunikations- und Hierarchieebenen müssen berücksichtigt werden?
- ☒ Feedback nehmen und geben können
- ☒ Was bedeutet Konsequenz in meinem Kommunikationsverhalten?
- ☒ Moderation von Meetings
 - Ziele und Regeln – Entscheidungen treffen und vertreten
 - Ausgangspunkt verstehen und präzise darstellen können
- ☒ Selbstbild vs Fremdbild
 - Stärken nutzen und Schwächen kennen



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

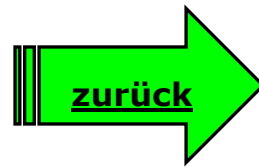
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

- ⊗ Den eigenen Arbeitsstil entwickeln
 - Wie will ich auf meine Kollegen und Teammitglieder wirken?
 - Wer hat welche Erwartungen – wie lassen sie sich erfüllen?
 - Formen der Abgrenzung: bewusst oder transparent
- ⊗ Wertschätzung als Basis für positives Handeln
- ⊗ Vertrauen - was schafft Vertrauen, haben wir Vertrauen ineinander?
- ⊗ Einbindung neuer Kollegen - Teamverständnis
- ⊗ Interkulturelle Hürden erkennen und überwinden



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

Entscheidungskompetenz (weiter)entwickeln

- ⊗ Mein Profil schärfen
- ⊗ Meine Ziele identifizieren
- ⊗ Kopf vs Bauch
- ⊗ Meine Stärken und Entwicklungsfelder
- ⊗ Unterschiedliche Problemlösungs- und Entscheidungsstrategien
- ⊗ Entscheidungen kommunizieren und nachvollziehbar machen
- ⊗ Einfluss emotionaler Intelligenz
- ⊗ Welche Methode ist wann die richtige?
- ⊗ Fehlerkultur zulassen – Kompetenz stärken

Optional:

comInstinct.® Intercultural Awareness

Vorteile durch bewusste Kommunikation und sensiblen Umgang mit anderen Kulturen:

- ⊗ Interkulturelle Herausforderung
 - Status und Hierarchie - Wer trifft Entscheidungen?
 - Geschäftlicher Kommunikationsstil
- ⊗ Definition Kultur
 - Interkulturelle Kommunikation
- ⊗ Wahrnehmung, Stereotypisierung, Vorurteile
 - Kulturschock und Maßnahmen
- ⊗ Wirkung kultureller Identität und fremder Kulturen
- ⊗ Verdeutlichung des Wirkens kultureller Unterschiede
- ⊗ Haltungen, Motivations-, Anerkennungsquellen, Arbeitsverhältnisse der Menschen im Land
 - Umgang mit dem Deutschsein

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

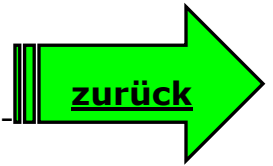


Kulturdimensionen und Kulturstandards



Führungsentscheidungen im Vergleich

- Konfliktpotenziale kennen und vermeiden, zum Beispiel: Arbeitsmoral



Praxisübungen – Fallbeispiele aus allen Arbeitsbereichen der Teilnehmenden

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

leadInstinct® Kompetenzanalyse - Zielerreichung

Beispiel nach Persolog-DISG-Modell

Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Wirtschaft, Politik und Industrie sitzen "in einem Boot". Gemeinsam im Wind zu segeln gelingt nur, wenn ein perfektes Zusammenspiel von allen Mitarbeitererebenen gewährleistet wird. Problemlösungen, starkes kommunizieren, kooperieren und koordinieren – und eine zukunftsorientierte strategische Planung, wohin die Reise gehen soll – sind notwendige Voraussetzungen, um dieses Boot seetauglich zu machen.

Trainingsinhalte

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption – wir empfehlen ein Strategiegespräch.

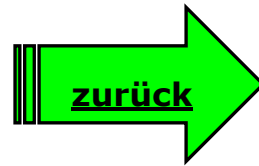
Unterschied zu Insights^{MDI}® - das DISG Profil wird von den Teilnehmenden während des Trainings ausgefüllt. Das Resultat ist eine standardisierte Einschätzung.

Erfolgsfaktor Ich - Verhaltenstendenzen kennen Persolog-DISG

- 🕒 Eigenanalyse – Welchem Typ entspreche ich?
- 🕒 Welchem Typ entspricht mein Gegenüber? – Verhaltensmuster erkennen und einordnen
- 🕒 Situationsanalyse - persönliche Bilanz
- 🕒 Durchsetzungskraft durch stichhaltige Argumente
- 🕒 Sensibilität und Wahrnehmung schärfen
- 🕒 Konzentration auf Stärken, nicht auf Schwächen

Erfolgsfaktor ICH – Potentiale erkennen

- 🕒 Was sind meine Ziele – langfristig/kurzfristig?
- 🕒 Wege zur Zielerreichung
- 🕒 Private Ziele <> berufliche Ziele
- 🕒 Abgleich Ziele zur Profilanalyse



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

comInstinct® Selbstorganisation und Selbstverantwortung – Resilienz –

Mehr Power für den Alltag!

Variante Präsenztraining

„Es ist Ihre Reaktion auf Widrigkeiten, nicht die Widrigkeiten selbst, die die Entwicklung Ihrer Lebensgeschichte bestimmen.“

Dieter F. Uchtdorf

Situation

Resilienz-Kompetenz und die sich darin unterordnenden Planungs- und Organisationskompetenzen beschreiben die Fähigkeit, eigene und fremde Aktivitäten nicht nur planen, organisieren und steuern zu können, sondern auch zu kontrollieren, ohne dabei selbst "auf der Strecke" zu bleiben.

Zielsetzung

Was genau betrifft und fördert Ihre Mitarbeitenden/Berufseinsteiger? Dieser Frage gehen wir in diesem Training intensiv nach, indem wir das Thema Resilienz in unsere praxisorientierten Maßnahmen einfließen lassen. Dadurch werden Möglichkeiten, aber auch Hürden innerhalb eines Umsetzungsplanes herausgearbeitet.

Trainingsinhalte

Mehr Power für den Alltag! - Resilienz



Verständnis für Resilienz: Die Teilnehmenden lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, wie sie herausfordernde Situationen erfolgreich meistern können.



Persönliche Resilienz stärken: Durch praktische Übungen und Reflexionen wird die eigene Resilienz gefördert und gestärkt, um auch im beruflichen Umfeld besser mit Stress und Druck umgehen zu können.



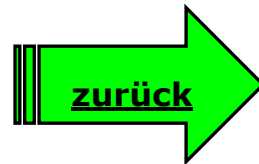
Resilienz im Beruf: Die Bedeutung von Resilienz im beruflichen Kontext wird beleuchtet, und die Teilnehmenden lernen, wie sie resilienter im Umgang mit Arbeitsbelastung, Veränderungen und Herausforderungen werden können.



Achtsamkeit und Selbstfürsorge: Die Teilnehmenden werden sensibilisiert für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und ihrer Umwelt, um Stress nicht mit nach Hause zu nehmen und ihre Selbstverantwortung im Umgang mit Belastungen zu stärken.



Soziale Kontakte und Unterstützung: Die Bedeutung von sozialen Kontakten und einem guten Miteinander im



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

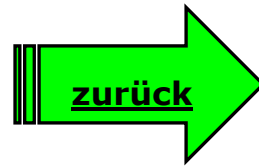
trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417



Team wird herausgestellt, um eine unterstützende Arbeitsumgebung zu schaffen.

Entwicklung eines persönlichen Umsetzungsplans: Die Teilnehmenden erstellen individuelle Umsetzungspläne, um die erlernten Konzepte und Strategien zur Stärkung ihrer Resilienz in die Praxis umzusetzen.

Vorschlag: Einsatz Insights® Analyse - Profil Relief® um auf individuelle Situationen konkret einzugehen. Die Analyse wird im Vorfeld durchgeführt und kann bereits im Recruitingprozess eingesetzt werden.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

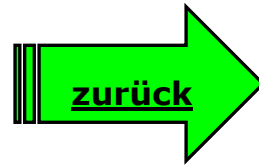
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

leadInstinct® Umgang mit der Generation Y, Z, alpha... – Stärken Schwächen Potential



Variante Präsenztraining

Zielsetzung

Das Intensiv-Training oder Workshop zum Thema "Generation Y, Z, alpha...im Arbeitskontext" zielt darauf ab, die Stärken, Schwächen und das Potential dieser Generationen besser zu verstehen und strategisch zu nutzen.



Reise durch die Generationen: Ein Überblick über die verschiedenen Generationen und ihre prägenden Merkmale, um die Besonderheiten der Generation Y, Z, alpha... besser zu verstehen.



Werte und Normvorstellungen: Untersuchung der Werte und Normen, die die Generation Y, Z, alpha prägen, und wie sich diese von früheren Generationen unterscheiden.



Sozialisierung und Motivation: Analyse, wie die Generation Y, Z, alpha sozialisiert wurde und welche Motivationsfaktoren für sie wichtig sind, um im Berufsleben erfolgreich zu sein.



Umgang mit Social Media: Bewertung der Rolle von Social Media im Leben der Generation Y, Z, alpha und wie Unternehmen diese Kanäle effektiv nutzen können, um diese Generation zu erreichen und zu motivieren.



Unternehmenskommunikation vs. private Kommunikation: Untersuchung der Unterschiede zwischen der Kommunikation im beruflichen Umfeld und der privaten Kommunikation der Generation Y, Z, alpha und wie Unternehmen diese beiden Bereiche erfolgreich navigieren können.



Relevanz von Rechtschreibung: Diskussion darüber, ob und wie die Rechtschreibung im digitalen Zeitalter noch relevant ist und wie Unternehmen damit umgehen können.



Jahresgespräche und Feedbackkultur: Überlegungen dazu, warum traditionelle Jahresgespräche möglicherweise nicht mehr zeitgemäß sind und wie Unternehmen eine kontinuierliche Feedbackkultur einführen können, die besser zu den Bedürfnissen der Generation Y, Z, alpha passt.

Durch interaktive Workshops und Diskussionen erhalten die Teilnehmer konkrete Tipps und Handlungsempfehlungen, wie sie das

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

Potential der Generation Y, Z, alpha im Arbeitsumfeld erkennen und effizient nutzen können.

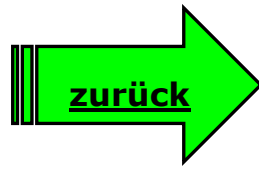
Optional: Arbeit mit Persönlichkeitsmodellen



Wer ist mein Gegenüber und wie schätze ich seine Reaktionen ein? Persönlichkeitsanalyse – Beispiel Insights^{MDI}

Variante Live Online Training

Dauer 0,5tägig à 10 Teilnehmer möglich - je nach Anforderung und Kenntnisstand.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

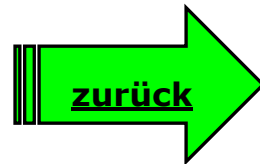
Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

leadInstinct® Werte und Fürsorge – (psychische) Stressbelastung und Resilienz-Bewusstsein der Berufseinsteiger – Tool: Relief® / EQ®



Variante Präsenztraining

Situation

Unvorhersehbare Herausforderungen – individueller Umgang mit Krisen – Beispiel: Corona-Situation – haben Lebensmodelle verändert und eine psychologische Dynamik entwickelt.

Resilienz-Kompetenz und die sich darin unterordnenden Planungs- und Organisationskompetenzen beschreiben die Fähigkeit, eigene und fremde Aktivitäten nicht nur planen, organisieren und steuern zu können, sondern auch zu kontrollieren ohne dabei selbst "auf der Strecke" zu bleiben. Dies gilt für alle Mitarbeitenden.

In Ihrer Funktion als Ausbilder/Ausbildungsbetreuer obliegt Ihnen hier noch eine besondere Fürsorgepflicht: zu erkennen, ob jemand dem Druck nicht mehr standhält.

Zielsetzung

Damit Sie auf individueller Ebene erkennen können, was genau Ihre Mitarbeitenden/Berufseinsteiger betrifft oder fördert, ist der Einsatz von Insights Analyse-Tools oft der Schlüssel.

Für Ihre Berufseinsteiger: Relief® auf individueller Ebene

Für Sie als Begleiter: Emotionale Intelligenz – EQ®

Trainingsinhalte

- 🕒 Analyse der Relief® Auswertungen der Berufseinsteiger in Form eines Gruppenworkshops:
 - Wird Stress empfunden? – Wie?
 - Wie geht der Einzelne damit um?
 - Herausfordernde Situationen erfolgreich meistern
 - Die eigene Resilienz fördern
- 🕒 Analyse der EQ®-Emotionale Intelligenz - Auswertung
 - Fähigkeit zu erkennen, was andere Menschen benötigen
 - Unterstützungsangebote formulieren
 - Selbstverantwortung - besser mit gegebenen Situationen umgehen
- 🕒 Veränderungen von Glaubenssätzen unterstützen
 - Entwicklung eines persönlichen Umsetzungsplans

Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

trainInstinct® Alles was Recht ist! – Rechtliche Grundlagen in der Ausbildung

Variante Präsenztraining

Ausgangssituation

Sie haben einige neu "ernannte" Ausbilder und/oder Ausbildungsbegleiter? Bereits seit langer Zeit etablierte Ausbilder und Ausbildungsbegleiter, die ihre rechtlichen Kenntnisse auffrischen möchten?

Auszubildende kennen sehr wohl ihre Rechte, kennen Sie auch Ihre Pflichten? Wir unterstützen Ihre Ausbilder und/oder Ausbildungsbegleiter, damit diese selbstbewusst und rechtssicher den Anforderungen in der Ausbildung gerecht werden.

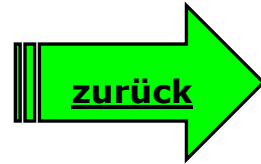
Trainingsinhalte

Die Voraussetzung für den Erfolg des Trainings liegt in der individuellen Konzeption unserer Trainings.

- 🕒 Grundlagen aus dem Berufsbildungsgesetz
- 🕒 Grundlagen aus dem Jugendarbeitsschutzgesetz
- 🕒 Eckpunkte der Ausbildungsordnung
- 🕒 Handlungssicherheit gegenüber den Auszubildenden erhalten in den Punkten:
 - Schwierige Gesprächssituationen mit dem Auszubildenden
 - Schwierige Gesprächssituationen mit den Eltern der Auszubildenden
 - Mitarbeitergespräch in den Situationen: zu spät am Arbeitsplatz; wiederholte Fehlzeiten; Konflikte in der Berufsschule;
 - Alkohol und/oder Drogen am Arbeitsplatz
- 🕒 "Wir duzen hier alle Auszubildenden!" – Was sagt das Recht?
- 🕒 Interkulturelle Kompetenz im Umgang mit Auszubildenden

Variante Live Online Training

Dauer 2 *1,5 Stunden à 10 Teilnehmer möglich - je nach Anforderung und Kenntnisstand.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.
GmbH
Elke Reuschel
Geschäftsführer
Amtsgericht Frankfurt
HRB 90417

leadInstinct® Die passenden Berufseinsteiger finden und binden

Kompetenzentwicklung und/oder Bewerbungsgespräche - Profilingtools im Einsatz

Variante Präsenztraining

Situation

Die Anzahl der Bewerber sinkt kontinuierlich und bereits heute können oft viele freie Ausbildungsstellen nicht besetzt werden. Gleichzeitig steigt die Anzahl der "Abbrecher" oder der "Aussteiger" unmittelbar nach der Ausbildung. Hier gilt es frühzeitig zu erkennen und zu handeln.

Zielsetzung

Mit dem Einsatz individueller, wissenschaftlich basierter Analysetools – Profilingtools – erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Bewerber im Vorfeld besser kennenzulernen und einzuschätzen, um so natürlich die Eignung für bestimmte Stellen, Berufe und Förderprogramme festzustellen.

Sie erhalten klare Ergebnisse zu folgenden Punkten:

Insights® MDI Basics – Wie verhält sich die Person in welcher Situation – beruflicher und sozialer Kontext?

Insights TriMetix® – Wie verhält sich die Person in welcher Situation – beruflicher und sozialer Kontext? Inklusive welche **Motive/Motivation** treibt die Person an? – Wichtige Erkenntnisse zum Thema Ziele und Werte.

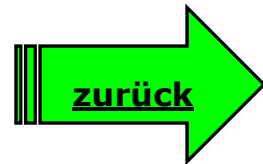
Relief® – Wie verhält sich die Person in Stresssituationen und eine Einschätzung über die bestehende Resilienzkompetenz. Vorsichtige Schlüsse auf die psychische Belastung sind möglich. Wichtige Erkenntnisse für die weitere Karriereplanung.

Zusatzinformation: Für dieses Training gelten gesonderte Konditionen von **1.880 € je Tag** und die Anzahl der Teilnehmenden ist auf **8** begrenzt. Die Investition für mögliche Analysetools ist darin nicht enthalten. Hier erhalten Sie aufgrund der Art und Anzahl ein separates Angebot.

Allgemeine Informationen Insights

Einsatz von Verhaltensprofilen – Beispiele

Insights® MDI – konkret im Fall "Die passenden Bewerber finden und binden" **Insights TriMetix®** - Kombination mit **Relief®** möglich.



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

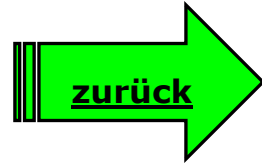
Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Tools unseres Partners Scheelen AG – Beispiel: Insights® -, die wissenschaftlich basierte Ergebnisse liefern. Die Durchführung der Analyse ist teilnehmerbasiert und wird online, im **Vorfeld** eines möglichen Trainingstages oder eines Bewerbungsgespräches durchgeführt. Die Ergebnisse werden, je nach Anforderung, jeder Person, die Sie uns nennen – E-Mail Adresse – ebenfalls online zur Verfügung gestellt. Ein individueller Download und/oder die Überlassung einer gebundenen Printausgabe ist selbstverständlich möglich.

Optional: Zur individuellen Interpretation der Analysen bieten wir Ihnen gerne an, dass unsere zertifizierten Kollegen beratend zur Seite stehen – online Besprechung – 1:1 Gespräch. *Bitte sprechen Sie uns an, ob Sie das wünschen.*

Damit Sie sofort einen Einblick in eine Analyse erhalten, besteht die Möglichkeit, im Vorfeld eine Musteranalyse mit Bericht zu erhalten. *Bitte sprechen Sie uns an, ob Sie das wünschen.*



Frankfurt

+49 69 9494 312 16

+49 69 9494 312 13

Höchster Straße 88
65835 Liederbach
Germany

Kontakt

office@trainInstinct-gmbh.de

www.
trainInstinct-company.de

Beispiel zum Einsatz von Insights-Tools

- 🕒 Recruiting – Accessment Center
- 🕒 Kommunikation – Teambuilding - Motivation
- 🕒 Weiterentwicklung – Potenzial ausschöpfen

Inhalte

- 🕒 Detaillierte Vorstellung eines Tools - Beispiel: **Insights TriMetix®**
- 🕒 Einblick in den Umgang mit den Ergebnissen – Musterbericht oder Eigenanalyse im Vorfeld
- 🕒 Durchführung von Stellenanalysen im Training
 - Klare Stellendefinition – klare Besetzung
 - Möglichkeit adhoc Stellenprofile zu erstellen - im Preis enthalten
 - Warum passt wer wohin – Übung Beispiele
 - So funktioniert es im Team

trainInstinct.

GmbH

Elke Reuschel

Geschäftsführer

Amtsgericht Frankfurt

HRB 90417