

## Ihr Partner für Transformation

„Veränderung zielt immer auf Entwicklung und Entfaltung ab und, damit verknüpft, auf Verbesserung und Optimierung“. (Monika Lanz, in Anlehnung an U. Seghezzi)

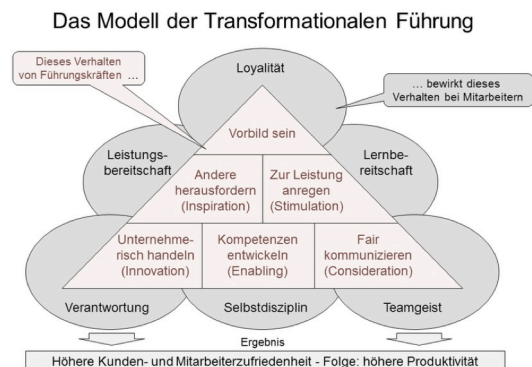
### „Transformation hin zu noch mehr Erfolg, Authentizität und Wirkung in Beruf und Führung

Andere Themen in dem Bereich gern auf Anfrage.  
Lassen Sie sich beraten

Wir freuen uns auf Sie!!

panOptimum GmbH  
Monika Lanz  
Mitinhaberin und Leitung Bereich Firmentrainings

+41 (0)76 341 99 78  
[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)



## Führen und Bestehen in Veränderungsprozessen

<b>Lernziel</b>	Mit vielen Praxisbeispielen bekommen die Teilnehmenden Einblick in die <b>Phasen von Veränderungen</b> , um auch in Zeiten des Wandels und der Unsicherheit den Überblick zu behalten und sich sicherer zu fühlen. <b>Menschliche Typologie</b> kann genauso hilfreich sein wie das <b>Verstehen sich abwechselnder Emotionen</b> . Instrumente für <b>treffende Kommunikation</b> uvm. helfen, mit dem ganzen Team <b>gestärkt aus Veränderungsprozessen hervorzugehen</b> .
<b>Firmenspezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Führungskräfte und Menschen, die es werden möchten
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (7 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch (auf Wunsch auch Englisch)
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 20
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## „Brennen“ ohne auszubrennen

**Lernziel** Wir leben in einer Welt, die vieles gleichzeitig von uns verlangt. Von den vielen täglichen Mails und Sitzungen können wir uns nicht mehr abkoppeln.  
Fragmentierte Arbeitsweise, hoher Zeitdruck und chronische Überlastung sind ein Ergebnis davon; Gelassenheit und Begeisterung zu bewahren, um Fach- oder Führungsfunktionen weiterhin auszuüben und die Übersicht zu bewahren bleibt das Ziel.  
In diesem Seminar lernen Sie mit griffigen Methoden in der Startphase von Führungszyklen oder Projekten die Ziele realistisch zu setzen und die Motivation der Mitarbeitenden zu erhalten, so dass die anfängliche Freude erhalten bleibt und Frustrationen bewältigt, vermindert oder abgebaut werden kann.  
**Auf Wunsch können eigene Praxisfälle mitgebracht werden.**

**Firmen-spezifische Anpassungen** Auf Anfrage möglich

**Teilnehmerkreis** Führungspersonen, Projektleiterinnen und Projektleiter, Menschen in anspruchsvollen Positionen

**Voraussetzungen** keine

**Kursdauer** 1 Tag (8 Lektionen)  
Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache

**Varianten** ½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen  
2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools

**Art** Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten.  
**Alternative: Kursinhalt als Coaching durch panOptimum vor Ort**

**Sprache** Deutsch

**Kursleitung** Beat Hofer  
Gründer und Head of Consulting panOptimum GmbH  
Dozent FH mit langjähriger Führungs- und Projekterfahrung

**Kurskosten** auf Anfrage

**Teilnehmerzahl** mind. 6, max. 15

**Kursort** bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Verteiltes Arbeiten – gemeinsames Denken

**Lernziel** Unsere moderne Arbeitswelt verteilt Aufgaben zunehmend auf stetig wechselnde Arbeitsgruppen an unterschiedlichen Orten. Die modernen Kommunikations- und arbeitsmittel machen dies möglich, bedingt aber bestimmte Arbeits- und Denkweisen. Obwohl regelmässig physischer Kontakt nach wie vor von Nöten ist, lässt sich einiges optimieren anhand von Instrumenten und Vorgehen, Methodiken. Der Kurs gibt Einblick in Vor- und Nachteile verteilter Arbeitsweisen, und stellt Hilfsmittel zur Verfügung, um verteiltes Arbeiten angenehm und effizient zu gestalten.

**Firmen-spezifische Anpassungen Teilnehmerkreis** Auf Anfrage möglich  
Alle, die jetzt schon verteilt arbeiten oder sich bald damit auseinandersetzen werden

**Voraussetzungen** keine

**Kursdauer** 1 Tag (8 Lektionen)  
Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache

**Varianten** ½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen  
2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools

**Art** Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten.  
**Ca. 2-stündiger Erfahrungsbericht aus einer Grossfirma**

**Sprache** Deutsch

**Kursleitung** Beat Hofer  
Gründer und Head of Consulting panOptimum GmbH  
Dozent FH mit langjähriger Führungs- und Projekterfahrung

**Kurskosten** auf Anfrage

**Teilnehmerzahl** mind. 6, max. 15

**Kursort** bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Führen auf der Basis von Ungewissheit

**Lernziel** Zunehmend müssen Führungskräfte auf umfassendes Wissen und vollständige Daten verzichten. Die Datenflut und der Zeitdruck verlangen ein Führen und Entschieden auf Basis des verfügbaren aber unvollständigem Wissen.  
**In der Führung bleibt heute meist weder Zeit noch die Möglichkeit, Wissen vollständig aufzubereiten** (Datenmenge, -qualität, verteiltes Arbeiten uvm); trotzdem sind Entscheide rasch und zuverlässig zu fällen. **Neue Vorgehensweisen und Methodiken sind notwendig**, um die Entscheidungsqualität aufrecht zu erhalten. Das Seminar ist als Einführung zu verstehen.

**Firmen-spezifische Anpassungen** Auf Anfrage möglich

**Teilnehmerkreis** Führungskräfte in dynamischen Wirtschaftsbereichen und alle am Thema Interessierten

**Voraussetzungen** keine

**Kursdauer** 1 Tag (8 Lektionen)  
Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache  
**Möglichkeit der Fortsetzung: Transformationszyklus**

**Varianten** ½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen  
2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools

**Art** Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten.

**Sprache** Deutsch

**Kursleitung** Beat Hofer  
Gründer und Head of Consulting panOptimum GmbH  
Dozent FH mit langjähriger Führungs- und Projekterfahrung

**Kurskosten** auf Anfrage

**Teilnehmerzahl** mind. 6, max. 15

**Kursort** bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## neu: Denken – Entscheiden – Handeln

**Lernziel** Wir fällen täglich – bewusst oder unbewusst - viele Entscheide. Doch wie entscheiden wir ? Welche Grundlagen ziehen wir heran ? Wie setzen wir die gefällten Entscheide uvm. ? Es werden die Grundlagen des Denkens als Prozess, Mentale Modelle und Entscheidungshilfen vorgestellt und geübt. Besonderes Gewicht wird dem Kahnemann-Modell verliehen, gilt der Nobel-Preis Gewinner doch als eine der führenden Entscheidungs-Forscher.

**Firmen-spezifische Anpassungen** Auf Anfrage möglich

**Teilnehmerkreis** Führungskräfte in dynamischen Wirtschaftsbereichen und alle am Thema Interessierten

**Voraussetzungen** keine

**Kursdauer** 1 Tag (8 Lektionen)  
Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache  
**Möglichkeit der Fortsetzung: Transformationszyklus**

**Varianten** ½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen  
2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools

**Art** Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten.

**Sprache** Deutsch

**Kursleitung** Beat Hofer  
Gründer und Head of Consulting panOptimum GmbH  
Dozent FH mit langjähriger Führungs- und Projekterfahrung

**Kurskosten** auf Anfrage

**Teilnehmerzahl** mind. 6, max. 15

**Kursort** bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## neu: Kultur, Verhalten und Spielregeln in Unternehmen

<b>Lernziel</b>	Unternehmen sind „Sozio-technische Systeme“ d.h. Menschen arbeiten nach Prozessen und unter Einbezug technischer Hilfsmittel, um ein übergeordnetes Ziel zu erreichen. Was bedeutet diese aus Lehrbüchern entnommene Aussage nun für die Menschen in einem Unternehmen ? Der Kurs vermittelt, wie sich aus Verhalten und Spielregeln eine Unternehmenskultur bildet, wie diese „kultiviert“ und entwickelt werden kann. Darüber hinaus werden Kultur-Typen nach Charles Handy vorgestellt; schliesslich wird aufgezeigt, wie sich Kultur und Firmen-Image gegenüber stehen.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle Interessierten, besonders auch Menschen in schwierigen Teams oder mit Leitungsfunktion
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten.
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Co-Leitung</b>	Monika Lanz Geschäftsleitung panOptimum GmbH, Head of Trainings pO langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung  Sándor Schmid Head of Coachings panOptimum GmbH Betriebsökonom FH, Erwachsenenbildner HF, Dipl. Coach SCA Langjährige Erfahrung in Förderungs- und Entwicklungsprozessen
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 6, max. 15
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## neu: Ideen kreieren, Lösungen entwickeln und bewerten

<b>Lernziel</b>	Ideen entwickeln, Lösungen erarbeiten, andere miteinbeziehen und begeistern. Wer möchte das nicht ? Doch wie gehen wir es an? In diesem Kurs werden Kreativitätstechniken vorgestellt und beübt, Begriffe wie Intuition, Inspiration oder Innovation eingeordnet und Lösungsinstrumente vorgestellt. Ein kurzer Überblick über Bewertungstechniken runden den Kurs ab.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle Interessierten, besonders auch Menschen in schwierigen Teams oder mit Leitungsfunktion
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten.
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Co-Leitung</b>	Monika Lanz Geschäftsleitung panOptimum GmbH, Head of Trainings pO langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung  Sándor Schmid Head of Coachings panOptimum GmbH Betriebsökonom FH, Erwachsenenbildner HF, Dipl. Coach SCA Langjährige Erfahrung in Förderungs- und Entwicklungsprozessen
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 6, max. 15
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)



## Zusammenhalt geht alle an: Was jeden ein- und Mobbing ausschliesst

<b>Lernziel</b>	Zunehmend <b>mischen sich Welten</b> , auch Arbeitswelten: Längst sind Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz ein Must. Dieser Seminartag geht darüber hinaus: Sie tauchen ein in <b>Wesenszüge, die den meisten Menschen gemeinsam sind</b> . Wer erwartet nicht Offenheit im Umgang, Ehrlichkeit mit Respekt, Anerkennung. <b>Effiziente, spannende Mittel der Kommunikation und Interaktion</b> werden 1:1 erprobt. <b>Ziel ist Erfolg und Stärke im Beruf dank Inklusion aller</b> . Legen Sie die Grundbausteine, frühzeitig.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen Teilnehmerkreis</b>	Auf Anfrage möglich  Alle Interessierten, besonders auch Menschen in schwierigen Teams oder mit Leitungsfunktion
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten.
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Co-Leitung</b>	Monika Lanz Geschäftsleitung panOptimum GmbH, Head of Trainings pO langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung  Sándor Schmid Head of Coachings panOptimum GmbH Betriebsökonom FH, Erwachsenenbildner HF, Dipl. Coach SCA Langjährige Erfahrung in Förderungs- und Entwicklungsprozessen
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 6, max. 15
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Erfolg dank Wandlungsfähigkeit

<b>Lernziel</b>	Schon Darwin hat gesagt, <b>überleben wird der Wandlungsfähigste</b> . Wer sich ständig selbst persönlich weiterentwickelt, wird den Beruf bald als Berufung erleben und erfolgreich sein in Beruflichem und Privatem. In diesem Kurs werden Mittel und Wege aufgezeigt, die persönliche und aktuelle Veränderungen nachhaltig machen; dies dank gezieltem <b>Einsatz eigener Ressourcen</b> und der Integration von Körper, Seele und Geist. Selbstmanagement für Gesundheit in Betrieb und im eigenen Leben.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle interessierten Mitarbeitenden
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max.16
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Gesund dank Wandlungsfähigkeit

<b>Lernziel</b>	Schon Darwin hat gesagt, <b>überleben wird der Wandlungsfähigste</b> . Wer sich ständig selbst persönlich weiterentwickelt, wird <b>den Beruf bald als Berufung erleben</b> und körperlich und geistig gesund bleiben in Beruflichem und Privatem. In diesem Kurs werden Mittel und Wege aufgezeigt, die persönliche und aktuelle Veränderungen nachhaltig machen; dies dank Erkennen und gezieltem <b>Einsatz eigener Ressourcen</b> und der Integration von Körper, Seele und Geist. Selbstmanagement für Gesundheit in Betrieb und eigenem Leben.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle interessierten Mitarbeitenden
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max.16
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Wenn mein Beruf zur Berufung wird: Stark dank Ressourcen und Potenzial

<b>Lernziel</b>	„Ressourcen“ – ein Schlagwort in aller Munde: Doch wie finde ich heraus, <b>welche Stärken und auch Schwächen, welche Fähigkeiten</b> , internen und externen Ressourcen meine Persönlichkeit wirklich ausmachen? Gemeinsam gehen wir <b>mit einer von der Dozentin selbst entwickelten Methode</b> auf die Spuren zu dem, was jeden Einzelnen von uns stark macht und letztlich, gesund hält, wenn gelebt. Im eigenen Innersten angekommen, erkennen wir neue Möglichkeiten: <b>Potenzial und dessen Entfaltung</b> , auch das moderne Schlagwörter und gleichzeitig ein oder DER Schlüssel zu Gesundheit und Nachhaltigkeit am Arbeitsplatz und im Privaten. DIE Kraftquelle an sich. Der Kurs zeigt auf, wie Sie künftig mehr davon <b>auch wirklich umsetzen</b> , zum Wohle aller.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle interessierten Mitarbeitenden
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max.16
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Stärken-orientierte Führung und Arbeit

<b>Lernziel</b>	<p><i>Positive Psychologie</i> stärkt Führungskräfte, Mitarbeiter und Teams gleichermaßen. U.a. nach den Theorien von Jörg Feuerborn erleben und erlernen die Teilnehmenden an diesem Seminar, wie sich mit <i>Stärkenorientierung</i> nicht nur <i>Arbeitszufriedenheit</i>, sondern auch <i>Erfolg und gutes Klima im Unternehmen</i> steigern lassen: Freude und Erfüllung bei der Arbeit sind das Ziel.</p> <p>Der Kurstag zeigt u.a. auf, was stärkenorientiert führen und arbeiten bedeutet, was Führungskräfte und Mitarbeitende dadurch alles bewegen können, wie Sie sich und andere in den „Flow-Korridor“ bringen uvm. Starke Führungskräfte, starke und gesunde Teams.</p>
<b>Firmen-</b>	Auf Anfrage möglich
<b>spezifische Anpassungen</b>	Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Führungskräfte und Mitarbeitende, die bereit sind, ihre positiven Ressourcen anzugehen und auszuschöpfen
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

# Typen-gerechte Führung und Kommunikation

<b>Lernziel</b>	Es <a href="#">entspricht Ihren Werten</a> , Ihre Mitarbeitende dort abzuholen, wo sie stehen und sie ihrem Wesen entsprechend zum Erfolg für alle zu führen? Dann hält dieses Seminar viel Spannendes und Wichtiges für Sie bereit. Sie lernen u.a. Ansätze kennen, wie sie der bekannte und geschätzte Schweizer Psychologe C.G. Jung in seiner „Typologie“ geprägt hat; andere haben diese für die Praxis weiterentwickelt. <a href="#">Ziel ist es, Menschen typengerecht zu respektieren</a> , um so die <a href="#">Kommunikation mit jedem Einzelnen zu verbessern</a> und <a href="#">das Team zu stärken</a> . Zusätzlich schaffen Sie sich <a href="#">Vertrauen als Führungskraft</a> . Der Kurs bietet Ihnen leicht umsetzbare Instrumente für Ihren beruflichen und persönlichen Alltag.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	VerantwortungsträgerInnen aller Bereiche. All jene, die an noch besserer Zusammenarbeit, an Mitarbeiterförderung interessiert sind und „Soft Skills“ zu einer der Stärken machen wollen
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

## Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Gesunde Psyche – stark im Job

<b>Lernziel</b>	<p>(Zu) Viele Berufstätige fühlen sich am Arbeitsplatz unter einem Druck, der ihre – körperlichen und psychischen – Fähigkeiten, ihre Widerstandskraft übersteigt. Körperliche Tipps gibt es zahllose. Doch <b>wie schütze ich mich seelisch?</b> Praxisnahe und effiziente Antworten darauf kennt u.a. die deutsche Diplompsychologin Dr. Anne Matyssek dank langjährigen Studien.</p> <p>An diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sich die seelische Gesundheit schützen und fördern lässt. <b>Was kann ich für meine Ausgeglichenheit und innere Stärke tun? Wie bleibe ich trotz Stress auch psychisch leistungsfähig, erfolgreich und erfüllt?</b></p>
<b>Firmen-</b>	Auf Anfrage möglich
<b>spezifische Anpassungen</b>	Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle, die offen sind für tiefer gehende Persönlichkeitsentwicklung und Freude daran haben, zu sich, dem Körper und der Seele, Sorge zu tragen. Zum Wohle aller.
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## „Selbststeuerung“ als Schlüssel

<b>Lernziel</b>	In Anlehnung an <a href="#">Joachim Bauers neustes Werk</a> mit dem selben Titel sorgen auch die Teilnehmer dieses Seminars künftig für „eine <a href="#">gesunde Balance</a> zwischen der unmittelbaren Befriedigung von Bedürfnissen und dem Erreichen längerfristiger, höherstufiger Ziele.“ Was lohnenswert klingt, ist auch lernbar, in jedem Moment und leicht. Wir nehmen Sie mit auf den Weg zu <a href="#">mehr Lebensfreude und Sinn in Beruf und Alltag dank gelebter Selbstbestimmung</a> ; praxisnah und wissenschaftlich gestützt.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle interessierten Mitarbeitenden
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max.16
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)



## Resilienz ist kein Zufall

<b>Lernziel</b>	<p>In der Tat können Sie Ihre „Widerstandskraft“ bilden. Es ist jene „geheimnisvolle Kraft“, die uns motiviert, um aus einer deprimierenden Situation gesund herauszufinden und <b>wieder optimistisch in die Zukunft zu blicken</b>.</p> <p>Vieles wurde in letzter Zeit darüber geschrieben; dieses Seminar <b>fordert Ihre Kräfte aktiv heraus</b>: Vertiefte Selbsterkenntnis, Tests und Gradmesser für Stress, Strategien gegen burn-out aus energetischer Sicht, eine Portion Humor und viele Aha-Erlebnisse aus Theorie und Praxis machen Sie fit für neue Herausforderungen. Wir lernen diese als persönliche Chancen zu Veränderung und Wachstum zu sehen. <b>Resilienz kann man lernen, Resilienz macht stark und erfolgreich</b>, im Beruf und privat. Resilienz schenkt wieder Freude am Leben.</p>
<b>Firmenspezifische Anpassungen</b>	<p>Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.</p>
<b>Teilnehmerkreis</b>	<p>Alle Interessierten, auch Führungskräfte. Menschen, die sich von Stress geplagt sehen, ihr Verhalten und das ihrer Umwelt überdenken und gesund und natürlich aus misslichen Situationen herausfinden wollen.</p>
<b>Voraussetzungen</b>	<p>keine</p>
<b>Kursdauer</b>	<p>1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache</p>
<b>Varianten</b>	<p>½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools</p>
<b>Art</b>	<p>Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten</p>
<b>Sprache</b>	<p>Deutsch, auf Wunsch Englisch</p>
<b>Kursleitung</b>	<p>Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung</p>
<b>Kurskosten</b>	<p>auf Anfrage</p>
<b>Teilnehmerzahl</b>	<p>mind. 4, max. 12</p>
<b>Kursort</b>	<p>bei Ihnen vor Ort oder extern</p>

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Burnout: eine Frage der Energie

<b>Lernziel</b>	Die Teilnehmenden schöpfen zuerst <b>Erkenntnisse aus erprobten Theorien</b> , die auch Einblick darin geben, was <b>energetisch</b> geschieht, wenn Druck und Überforderung auf dem Menschen und Mitarbeitenden lasten. Verstehen und verstanden werden ist der erste Schritt, ein Burnout abzuwenden oder die <b>eigene physische und psychische Gesundheit zurückzuerobern</b> . Sie erhalten Methoden v.a. <b>visueller und emotionaler Art</b> , die <b>in jeder Alltagssituation angewendet</b> oder gar zur Lebensphilosophie werden können. Frei nach dem Motto: Vorsorgen ist besser als heilen. Lassen Sie sich überraschen: Sie bekommen Ein- und auch den Durchblick zu einem Thema, das uns wohl alle berührt. <b>Sie nehmen so das (Berufs)Leben in die eigenen Hände; Sie finden</b> v.a. dank vertieftem Blick und Erkennen der eigene Fähigkeiten <b>zu neuem Lebensinn</b>
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten sowie auf besondere Fragen der Teilnehmenden eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle, die sich angesprochen fühlen, sei es für sich selbst, sei es zum besseren Verständnis für ihr Umfeld
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Frauen *neu* in der Führung

<b>Lernziel</b>	Besonders die Quotenregelung bringt heute noch mehr Frauen in die Führung: Geben wir dieser Chance für alle noch mehr Aufwind: Dieses Seminar führt neue weibliche Führungskräfte an <b>den wichtigsten Stationen</b> erfolgreichen Führens vorbei. Dabei kann <b>Personalrekrutierung als Kunstgriff für das bestehende Team</b> ebenso ein Thema sein wie <b>strategisches Denken oder Change Management</b> . <b>Transformationale Führung</b> ebenso wie <b>Menschenkenntnis und Verhandlungsgeschick</b> – alles Stärken gerade auch von Frauen, umso mehr, wenn sie einmal reflektiert sind und die Frau sich in ihrer Rolle authentisch, selbstbewusst und überzeugt einbringt. Dazu ermutigt der Tag.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Frauen mit neuen Führungsaufgaben aller Bereiche. All jene, die Einblick in wichtige Techniken des Führens bekommen und mit anderen reflektieren wollen, was gerade als Frau Stärken und Schwächen des Führens sein können.
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Frauen in der Führung

<b>Lernziel</b>	Lange schon haben Frauen Leitungsaufgaben erfolgreich gemeistert. Heute wird auch offen davon gesprochen und <b>nach Gründen gesucht, weshalb gerade Frauen manch ein guter Griff gelingt</b> . Zusammen werfen wir Blicke <b>hinter die Kulissen von Psychologie, Menschentypen und Handlungsmöglichkeiten, die Frauen besonders liegen und ihre Stärke ausmachen</b> . Solche auch, die in der bisherigen Männerwelt einen Akzent setzen können, die dem Gesamten gut tun. Gefühle und Intuitionen werden genauso ein Thema sein wie Menschenkenntnis oder Transformationale Führung; ebenso Emotionale und Soziale Kompetenz als angeborene Stärken. Wie immer für Sie aufbereitet nach dem Motto „aus der Praxis für die Praxis“ mit dem Ziel des win-win für alle Beteiligten.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	VerantwortungsträgerInnen aller Bereiche. All jene, die an noch besserer Zusammenarbeit, an Mitarbeiterförderung interessiert sind und „Soft Skills“ zu einer der Stärken machen wollen
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Mut zum überlegten Karrieresprung

<b>Lernziel</b>	Sie möchten beruflich weiterkommen; eigentlich wissen Sie, wie Ihr Arbeitsalltag aussehen sollte, Sie kennen Ihre Talente. Nur fehlt der Mut sich zu verändern. Oder: Als Führungskraft liegt Ihnen Mitarbeiterförderung am Herzen, besonders wenn es um die Karriereleiter geht. Es geht u.a. darum, falsche Ängste abzubauen, sich verborgener Talente bewusst zu werden oder anhand verblüffender energetischer Gesetze und Phänomene gibt Ihnen dieses Seminar Kraft und Motivation, so an sich zu arbeiten resp. Mitarbeitenden den Raum zu lassen, sich zu entwickeln, dass ein Karrieresprung für alle zum Erfolg wird.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Menschen, die Mut suchen, Ihre Potenziale zu leben; Führungskräfte, die den Menschen im Mitarbeitenden fördern wollen
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Emotionale Intelligenz, richtig eingesetzt

<b>Lernziel</b>	In fünf Schritten (u.a. nach D. Goleman) lernen die Teilnehmenden ihre <b>Emotionale Kompetenz</b> auf praktische Art erkennen, benennen und bewusst einsetzen. Es geht darum, eigene Reaktionen und Gefühle zu erkennen und zu verstehen, mit ihnen umzugehen, um sie dann im passenden Zeitpunkt und mit überlegten Worten effizient einzusetzen. Gute Firmen- und Geschäftsbeziehungen bauen auf diese Fähigkeiten auf. Das individuelle und gezielte Umgehen mit Menschen – <b>soziale Kompetenz</b> schliesslich - <b>schafft Vertrauen und ganzheitlichen Erfolg</b> .
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	VerantwortungsträgerInnen aller Bereiche; Kommunikationsfachleute, grundsätzlich aber alle interessierten Teammitglieder
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

monika.lanz@panoptimum.ch

## Gelingende Interaktion in Organisationen: mehr als nur Worte

<b>Lernziel</b>	Die Teilnehmenden lassen sich zunächst auf ausgewiesene Theorien ein, die auch feinstoffliche Aspekte einer Begegnung zwischen Menschen beschreiben und klären. Ihr <b>Selbstverständnis und –bewusstsein</b> werden natürlich. Mit dem Ziel <b>positiver Ausstrahlung</b> und dem Sinn für <b>Wertschätzung und Empathie</b> bilden sie die Basis dafür, Schwierigkeiten einer Begegnung schneller zu erkennen, die Gründe dafür wahrzunehmen und <b>Methoden</b> anzuwenden, um sie <b>künftig zu einem Erfolg für beide Seiten</b> zu machen.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten sowie auf besondere Fragen der Teilnehmenden eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	VerantwortungsträgerInnen sowie Teammitglieder aller Bereiche
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch, auf Wunsch Englisch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 12
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## Schriftliche Mitteilungen gezielt(er) anbringen

<b>Lernziel</b>	Mit vielen Praxisbeispielen lernen die Teilnehmenden ihre Ausdrucksweise so zu verbessern, dass die <b>firmeninterne und -externe Kommunikation</b> gezielter, einfacher (zu handhaben) und klarer wird. Theorien, Tipps und Übungen zu „ <b>Dos und Don'ts</b> “ in <b>der schriftlichen Kommunikation</b> unterstützen Ihre Mitarbeitenden merklich, sei es bei Briefen oder E-Mails an den Kunden, sei es bei internem schriftlichem Austausch.
<b>Firmen-spezifische Anpassungen</b>	Auf Anfrage möglich Bei betriebsinterner Durchführung kann nach einer Vorbesprechung auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten eingegangen werden.
<b>Teilnehmerkreis</b>	Alle interessierten Mitarbeitenden
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Kursdauer</b>	1 Tag (8 Lektionen) Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache
<b>Varianten</b>	½ Tag: bedingt Streichen einzelner Themen und Kürzen von Übungen 2 Tage: ermöglicht das Ausweiten von Theorie und Übungen auf weitere interessante und hilfreiche Aspekte und Tools
<b>Art</b>	Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten
<b>Sprache</b>	Deutsch
<b>Kursleitung</b>	Monika Lanz Mitinhaberin und Trainerin panOptimum GmbH langjährige Dozentin FH mit Führungsaufgaben Zusatzausbildungen in Psychologie und Beratung
<b>Kurskosten</b>	auf Anfrage
<b>Teilnehmerzahl</b>	mind. 4, max. 16
<b>Kursort</b>	bei Ihnen vor Ort oder in Zürich, Nähe Bahnhof. Auf Wunsch organisieren wir auch ein Seminarhotel für Sie

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)



## und einmalig: Körperwahrnehmung und erlebte Anatomie: überzeugend auftreten und Fehlhaltungen vorbeugen

**Lernziel** Die Kurse der „erlebten Anatomie“ (nach der Franklin-Methode) geben Ihnen ein fundamentales Werkzeug mit, das Sie fantasievoll und experimentell einsetzen können. Ziel ist es, ungünstige **Bewegungs- und Haltungsmuster zu erkennen und zu verändern**. Das Verständnis der Anatomie bietet eine wichtige Grundlage dazu.

Wir ertasten Skelett, Muskulatur und Organe an uns selbst und verbinden die Bilder aus dem Anatomieatlas mit unserer Wahrnehmung (Erfahrung über den Tastsinn). Wir pflegen die Langsamkeit, denn sie wirkt wie ein Mikroskop und ermöglicht so wirkliche Veränderung. So erhalten Sie ein neues „inneres“ Bild Ihres Körpers und nehmen ihn räumlich wahr. **Die neuen Anatomiekenntnisse verändern Ihre Bewegungen und machen sie befreiter. Damit entwickeln Sie eine neue Beziehung zu Ihrem Körper.**

**Firmen-spezifische Anpassungen** Bei betriebsinterner Durchführung empfehlen wir eine Vorbesprechung, bei der auf spezielle Gegebenheiten, Situationen oder Schwierigkeiten sowie auf besondere Anliegen der Teilnehmenden eingegangen wird. Empfohlen wird auch eine Wiederholung/Vertiefung des Gelernten und/oder eine gelegentliche Begleitung der Teilnehmenden am Arbeitsplatz.

**Teilnehmerkreis** Interessierte aller Bereiche

**Voraussetzungen** keine

**Kursdauer** 1 Tag kompakt (7 Lektionen);  
Datum sowie genaue Kurszeiten nach Absprache

**Art** Seminar mit Präsentation von Theorien und Anwendung in Übungen, Gruppen- und Einzelarbeiten; viel Raum für Üben mit Feedback

**Sprache** Deutsch, auf Wunsch Italienisch

**Kursleitung** Franziska Guscetti-Uehlinger  
Dipl. Bewegungspädagogin nach Franklin-Methode,  
Hypnosetherapeutin, Personal Coaching

**Kurskosten** auf Anfrage

**Teilnehmerzahl** mind. 4, max. 10

**Kursort** bei Ihnen vor Ort oder extern

### Anmeldung

panOptimum GmbH

076 341 99 78

[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)

## **Weitere Themen, die wir auf Wunsch unseren Kunden schon angeboten haben:**

- Herausforderung Teamführung: Aus Mitarbeitern Mitstreiter machen und dabei als Team näher rücken und wachsen
  - Burnout: Von Vorkehrungen bis hin zu Umgang im Team bei Rückkehrern
  - Mobbing: Ein Thema für alle - Ansprechen statt Schweigen
  - Tabus: Unausgesprochenes wirkt
  - Konflikte: Gefahr oder Chance?
  - Kommunikation: Buch mit sieben Siegeln
  - Arbeitsorganisation: Effizienz ist keine Glückssache
  - Werte und Haltungen als richtungsweisende Pfeiler
- uvm.

## **Schliesslich: ein panOptimum-Special**

### **„Entspannung über Mittag“:**

Körper- und Mentalübungen, leichte Meditationen oder Imaginationen  
zum Stressab- und Energieaufbau  
um tatkräftig und fröhlich zu bleiben  
am Arbeitsplatz  
sowie in der Zeit davor und danach

### auf Wunsch: **Autogenes Training über Mittag:**

Ein Kurs in 8 Einheiten  
zum leichten Erlernen der erprobten Entspannungsmethode  
zum Fitbleiben über die Arbeit hinaus

## **Fragen Sie uns!**

Wir freuen uns, für Sie das massgeschneiderte Seminar nach Ihren genauen Vorstellungen auszuarbeiten und umzusetzen.

Ihre Monika Lanz  
Geschäftsleitung panOptimum GmbH  
Head of Trainings

**panOptimum GmbH**  
076 341 99 78  
[monika.lanz@panoptimum.ch](mailto:monika.lanz@panoptimum.ch)