

**Dauer:** 1 Tag **Sprache:** Deutsch

Erleben Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten als Projektleitung auf ein neues Level heben können! In unserem Workshop werden Sie umfassend auf Ihre Rolle vorbereitet: Sie konkretisieren Ihre Aufgaben und Befugnisse, sensibilisieren sich für Ihren Wirkungskreis und lernen, sich privat klar von der Projektleitungsrolle abzugrenzen. Sie erfahren, wie Sie Stresssignale im Team und bei sich selbst erkennen und konstruktiv mit Kritik umgehen können, während Sie Ihre Stärken reflektieren. Zusätzlich stärken Sie Ihre Resilienz durch gezielte Affirmation und Entspannungsübungen und entwickeln effektive Kommunikationsstrategien, einschließlich der Identifikation des Stakeholder-Kommunikationsnetzes und der Anwendung lösungsorientierter Kommunikation. Der Workshop bietet Ihnen die Werkzeuge, um Ihre Selbstwirksamkeit zu erhöhen und selbstbewusst in allen Projektsituationen aufzutreten.

## Der Workshop beinhaltet die folgenden Inhalte

### Rollenverständnis

- Konkretisierung Aufgaben und Befugnisse als Projektleitung
- Sensibilisierung des eigenen Wirkungskreises
- Identifikation mit und Abgrenzung von der Projektleitungsrolle

### Umgang mit Stress

- Erkennen von Stresssignalen (persönliche und im Team)
- Umgang mit Kritik (innerer und äußerer)
- Reflexion mit Fokus auf Stärken

### Effektive Kommunikation

- Identifizieren des Stakeholder-Kommunikationsnetzes
- Förderung von Perspektivwechsel
- Erkennen und Anwenden von lösungsorientierter Kommunikation

### Resilienz-Steigerung

- Stärkung und Affirmation (individuell und als Team)
- Anwenden von Entspannungs- und Fokussierungsübungen
- Selbstbewusstes Auftreten und Selbstwirksamkeit

## Zielgruppe

Projektleitung und Führungskräfte im Projektumfeld

### Ziel

- Kraftvolle und selbstbewusste Projektleitung entwickeln
- Stresssignale im Team erkennen und bewältigen
- Effektive und lösungsorientierte Kommunikation fördern
- Konstruktiver Umgang mit Kritik erlernen
- Resilienz und Selbstbewusstsein stärken
- Geeignete Kommunikationsstrategien für kritische Situationen entwickeln

### Trainingsmethode

- Interaktive Workshops mit theoretischem Input und individuell anwendbaren praktischen Übungen
- Persönliche Reflexionen im Nachgang
- Bei modularem Online-Workshop: Aufgaben (Challenges) zwischen den einzelnen Modulen intensivieren das persönliche Auseinandersetzen mit den Inhalten bezogen auf individuelle Anliegen und Situationen und erleichtern den Transfer in den Arbeitsalltag

### Durchführungsoptionen

- Präsenz-Workshop (1 Tag)
- Modularer Online-Workshop (1 x 3 Stunden + 3 x 1,5 Stunden)
- Gruppe (bis zu 12 Personen)
- 1: 1 Individual-Coaching