

## Sattelfest zwischen allen Stühlen

### Erfolgreiches Selbst- und Ressourcenmanagement für Ausbilder\*innen

Als Ausbilder\*innen sind Sie neben Ihrem eigenen Job zusätzlich täglich mehrfach Anlauf- und Kontaktstelle auch für Ihre Auszubildenden. Dabei wird von allen Seiten erwartet, dass Sie trotz hoher Arbeitsbelastung stets freundlich, hilfsbereit, kompetent und effizient sind. Sie sollen einerseits Ihrem eigenen Job gerecht werden und andererseits voll und ganz für die Auszubildenden zur Verfügung stehen. Hier sollen Sie anfallende Arbeiten zuverlässig erledigen, dort werden maximale Flexibilität, Organisations- und Kommunikationskompetenz, fachliche und didaktische Fähigkeiten von Ihnen erwartet. Sie sitzen im wahrsten Sinne des Wortes tagtäglich „zwischen allen Stühlen“!

Um diese täglichen Herausforderungen meistern zu können, brauchen Sie eine überdurchschnittlich ausgeprägte Kompetenz, sich selbst zu managen. Denn die Fähigkeit, mit eigenen Ressourcen und Ihrer Zeit angemessen umzugehen, bestimmt maßgeblich Ihr Arbeitsergebnis.

### Ihr Mehrwert

- Rollenklärung: Welchen Erwartungen muss bzw. will ich gerecht werden
- Prioritäten erkennen, setzen und leben
- Die Kunst der Abgrenzung
- Menschen führen durch erfolgreiche Kommunikation
- Beziehungen und Arbeitstage stressfreier gestalten
- Sicher auftreten und überzeugend argumentieren
- Souverän und gelassen reagieren in schwierigen Gesprächssituationen

### Inhalte

- Leben mit der „Rollenvielfalt“
- Aufgaben - und Zeitplanung
- Prioritäten neu ordnen - Dringlichkeit versus Wichtigkeit
- „Zeitfresser“ erkennen und eliminieren
- Aufwand und Nutzen abwägen
- Zeitfalle „E-Mail“?
- Eigene Standpunkte selbstsicher vertreten – gewinnend argumentieren
- „Nein!“ – sagen: Freundlich und diplomatisch Grenzen setzen
- De-eskalations-Methoden in emotional aufgeheizten Gesprächssituationen

### Methoden

- Impulsreferat, Gruppenarbeit & Kollegiale Beratung, praktische Übungen und Feedback

### Zielgruppe

- Ausbilder\*innen die neugierig auf Tipps, Impulse und Methoden sind um Ihre vielfältigen Aufgaben und Rollen effizient und effektiv managen zu können.