

## WORKSHOPS

Diese ca. 4-stündigen Workshops bieten sich als Ergänzung zu Ihren eigenen Tagungen und Trainings an. Bei Bedarf sind sie auch als Impulsvortrag möglich.

### 1.) Kommunikation bewegt das Leben

Kommunikation hat Regeln und wer sie kennt kann erfolgreich, respektvoll und nachhaltig für seine Wünsche und Grenzen einstehen. All zu oft verläuft ein Gespräch ganz anders als geplant. Manchmal entsteht Streit oder wir bekommen einfach „kein Recht“. Wir betrachten die Ursachen, decken alte Glaubenssätze auf und schaffen interessante Aha-Effekte.

**Kernthemen:**

So tickt der Mensch • Wahrnehmung • Heiße Themen richtig ansprechen • Tipps und Tricks

**Zielgruppe:**

Teamleiter und Teamplayer

---

### 2.) Stark im Team durch Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sondern aktiver Umwelt-Schutz. Wer seine Werte und Bedürfnisse kennt, wer seine Grenzen wahren und die der anderen respektieren kann, der kann auch führen wenn es turbulent zugeht.

**Kernthemen:**

Lebensregeln • Glaubenssätze • Selbstbewusstsein • Jammerfasten • Mut zu neuen Entscheidungen • Tipps und Trick

**Zielgruppe:** Teamleiter und Teamplayer

---

### 3.) Konflikte lösen in Familie, Alltag und Beruf

Das beste Konfliktmanagement besteht darin, dem Konflikt nicht lange auszuweichen. Je länger die Fronten sich verhärten, umso größer ist die Gefahr einer echten Eskalation. Um Konflikte zu lösen, muss man sie verstehen. Es geht ganz praktisch um Kommunikation, Emotionen, Selbstbehauptung und vor allem um Bedürfnisse - die eigenen und die des Anderen.

**Kernthemen:**

Konfliktursachen • Menschen verstehen • Richtig kommunizieren in der Krise • Tipps und Tricks

**Zielgruppe:**

Teamleiter und Teamplayer

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich bitte an. Selbstverständlich ist es möglich, die inhaltlichen Schwerpunkte Ihren Wünschen entsprechend anzupassen und ein individualisiertes Angebot zu erstellen. Vielen Dank für Ihr Interesse.

**Jutta Hellermann**  
Mediation • Coaching



- **Emotionen** sind wie Chili, er gibt den Dingen die Schärfe und bei offenen Wunden brennt er wie Feuer.
- **Empathie** ist wie Honig, er gleicht die Schärfe aus und heilt.
- **Emotionale Intelligenz** ist trainierbar und die Basis für einen ehrlichen Umgang mit Emotionen - den eigenen und denen Anderer.

### Meine Aufgabe

Als Mediatorin baue ich Brücken zwischen Konfliktparteien und unterstütze sie dabei, eigenverantwortlich nachhaltige Lösungen zu erarbeiten. Das gelingt nur dann, wenn die Beteiligten in der Lage sind, ihre Bedürfnisse und Emotionen offen, ehrlich und angemessen zum Ausdruck zu bringen.

Als Persönlichkeitstrainer sehe ich genau dort meinen Ansatz. Ich vermittele den Teilnehmern meiner Trainings, wie Emotionen entstehen und welche Auswirkungen diese auf das eigene Energie-System haben. Wer das versteht, kann mit den eigenen Emotionen und der Human Energy in Partnerschaft und Beruf viel besser agieren. Ich bezeichne das mit einem Augenzwinkern als aktiven Umwelt-Schutz und präventives Konfliktmanagement.

### Mein Motto: „Lebe Deine eigenen Lebensregeln“

Mit Mut zur *eigenen* Persönlichkeit - echt und ehrlich den *eigenen* Platz in der Community einnehmen.

### Schwerpunkte

Persönlichkeitsentwicklung · Emotionale Intelligenz · Human Energy · Transformationsprozesse · Konfliktmanagement · Mediation

### Berufserfahrung

- Seit 2015 zertifizierte Wirtschaftsmediatorin IHK
- Seit 2013 Transformations Coach, Seminarleiterin und Trainerin
- 2003 - 2013 Assistentin der Geschäftsleitung, Projektleitung Asien, Mitarbeiterführung und Trainings
- 1985 - 2003 Mitarbeiterin Vertrieb/Export, Projekte und Niederlassungen in Europa, Schulungen

### Qualifizierung

- zertifizierte Mediatorin IHK
- Transformations Coach
- Führungskraft mittelständische Wirtschaft

### Arbeitssprachen

- Deutsch
- Englisch