

Produktvielfalt 2026

AUSZUBILDENDE &
JUNGKAUFLEUTE

MITARBEITER

AUSBILDER

FÜHRUNGS-
KRÄFTE

HANDWERKS-
UNTERNEHMEN



PRÄVENTION

Jedes Seminar wird entsprechend
der Kundenbedürfnisse konzipiert.

Stand: Januar 2026

Auszubildende

www.michaelaposch.de/seminare/azubis



Mein Mindset

- Meine inneren Antreiber
- Meine Absolutheitsansprüche
- Meine Glaubenssätze
- Mein Unterbewusstsein
- Meine unbewussten Vorurteile
- Meine inneren Anteile
- Mein Selbstwert

Positiv & gesund durch die Ausbildung

- Stress als subjektive Wahrnehmung verstehen
- Stress als Krankheitsursache
- Eustress & Distress
- Innere & äußere Stressoren
- Azubi-Stresstest
- Life-Hacks mit Übungen für den Alltag

Strukturschmiede: Dein Zeitmanagement- Upgrade

- Selbstorganisation & Arbeitsverhalten
- Ziele setzen & planen
- Zeitdiebe erkennen & Fokus stärken
- Tools für den Alltag
- Kommunikation & Abstimmung
- Stresskompetenz & Selbstfürsorge

Kommunikationsstark

- Grundregeln & Unterschiede
- Keine Angst dem Telefon
- Hurrah! Ein Konflikt!
- Typologie als Kommunikationshilfe
- Peergroup



*Mein
Mindset*



*Positiv &
gesund
durch die Ausbildung*



*Strukturschmiede:
Dein Zeitmanagement-Upgrade*



Kommunikationsstark

Auszubildende

www.michaelaposch.de/seminare/azubis-im-gh



Lernen lernen Workshop

- Lerntypenanalyse – welcher Lerntyp bist du?
- Welche Lernmethode passt zu deinem Lerntypen?
- Kurzzeitgedächtnis vs. Langzeitgedächtnis
- Erfahre wie du schnell und effizient ins Langzeitgedächtnis lernst



Speziell für Azubis im Groß- und

Außenhandel

Fit für die Prüfung Prüfungsvorbereitung – Online od. Präsenz –

- Unterstützung vor der Abschlussprüfung 1 & 2
- Wiederholung prüfungsrelevanter Theorie, Rechenwegen, Merkregeln, Eselsbrücken uvm.
- Alles Wichtige für die IHK-Abschlussprüfung zum/zur Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandelsmanagement



Fit in KSK Online-Gruppennachhilfe in Kaufmännischer Steuerung & Kontrolle

- Kaufmännische Steuerung & Kontrolle als großes Ganzes verstehen
- Wiederholung wichtiger Theorie
- Gemeinsame Anwendung (buchen, berechnen etc.)
- Wissenslücken schließen



Jungkaufleute

www.michaelaposch.de/seminare/jungkaufleute



Team & Me

Me

- Meine Selbstreflexion
- Meine Teamfähigkeit
- Meine unbewussten Vorurteile
- Meine Rolle im Team

Team

- Teamentwicklung
- Konfliktmanagement
- Polemik & Fehlerkultur
- Leistungsdruck & Verantwortung

NEXT LEVEL UP

Meine Stärken

- Typologie & Antreiber

Meine Konditionierung

- Mindset, Glaubenssätze & Emotionen

Mein Selbstwert

- Bewusstwerdung von eigenen Stärken und Erfolgen

Meine Entwicklung

- Raus aus der Komfortzone und Erstellen der eigenen Vision

Health Training

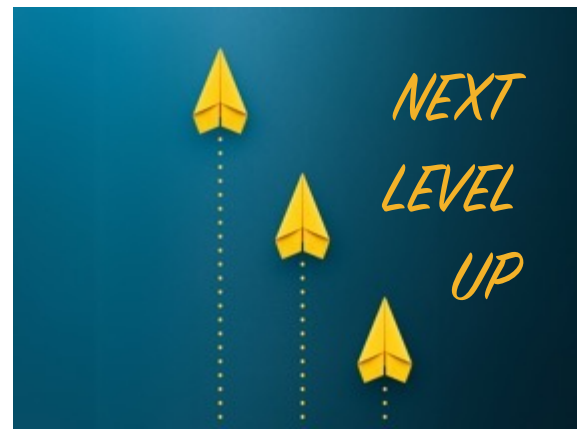
- Stress als subjektive Wahrnehmung
- Innere & äußere Stressoren
- Arbeitsstresstest
- Die verschiedenen Stresstufen
- Umfeldanalyse (Entdecken von Energievampiren & Energiequellen)
- Das Ventil meines Körpers
- Persönliche Präventionsstrategie – Das eigene Frühwarnsystem entwickeln

Hilfe!

Ein wütender Kunde

Mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen

- Realität vs. Wirklichkeit
- Wut als Sekundärgefühl – was wirklich dahinter steckt
- Was wenn mich die Wut ansteckt?
- Emotionen als Energiebooster nutzen
- 5 Life-Hacks für den Alltag



Mein Mindset

- Meine inneren Antreiber
- Meine Absolutheitsansprüche
- Meine Glaubenssätze
- Mein Unterbewusstsein
- Meine unbewussten Vorurteile
- Meine inneren Anteile
- Mein Selbstwert

Meine Emotionen

(Mindset-Seminar Voraussetzung)

- Gefühl vs. Emotion
- 6 Grundemotionen
- Mein emotionaler Rucksack
- Mein inneres Kind
- Meine Trigger erkennen
- Emotion = Energie
- Mitleid vs. Mitgefühl

Resilienz – Dein Werkzeugkoffer um langfristig fit zu bleiben

- Innere & äußere Stressoren
- Stress & Körper
- Stress & Krankheit
- Nerven & Atmen
- Umfeldanalyse

Die Typologie als Kommunikationshilfe

- Verstehen & Erkennen der verschiedenen Typen im Alltag
- Typengerechte Kommunikation
- Gesprächsvorbereitung
- Peergroup



Der Sinnputgeber

- Sinn statt Pflicht vermitteln
- Motivierende Zielbilder formulieren
- Zielgruppengerechte Kommunikation für Azubis
- Eigenverantwortung über Zielerreichung statt Kontrolle der Aufgaben
- Sinn als Motivationsanker im Ausbildungsalltag
- Praxistransfer: Mein persönlicher Sinn-Werkzeugkoffer



Umgang mit psychisch kranken Azubis & Prävention

Sensibilisierung & Prävention

- Top 5 der psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen
- Vulnerabilität verstehen

Ausbilderrolle & Kummerkasten

- Muss-/Soll- & Kann-Aufgaben
- Mitleid vs. Mitgefühl

Kommunikation & Hilfe

- Hilfekonzert & Beratungsstellen
- Fallbesprechung



Ausbilder 4.0 –

Führen, Lernen und Motivieren in Zeiten von Gen Z & alpha

- Generationen verstehen – ohne Schubladendenken
- Die neue Rolle des Ausbilders
- Sinn schlägt Aufgabe – Motivation neu denken
- Kommunikation, die ankommt
- Selbstverantwortung fördern statt kontrollieren
- Praxis & Transfer: Mein Ausbildungsalltag 2030



Vom Kummerkasten zum wertschätzenden Mentor

- Die eigene Ausbilderrolle verstehen (Was ist die Aufgabe, was ist es nicht?)
- Persönliche Abgrenzung und Steigerung der eigenen Resilienz
- Souverän und trotzdem herzlich! Kommunikation auf Augenhöhe, die verbindet



Führungskräfte (1/2)

www.michaelaposch.de/seminare/fuehrungskraefte

PEP – PersonalEntwicklungs Programm

PEP ist ein Personaltool um eine bessere Einschätzung eines einzelnen Mitarbeiters, eines Teams und auch des gesamten Unternehmens zu erhalten.

Dies dient als Entscheidungsgrundlage für Talentpools, Nachfolgeplanungen und wichtigen Personalentscheidungen.



Führung Praxis

Lösungen zu echten Herausforderungen aus der Praxis der Teilnehmer – umgeschrieben und anonymisiert – werden gemeinsam erarbeitet.

Zunächst theoretisch und dann in praxisnaher Peergroup-Arbeit. Die Führungskräfte lernen von echten herausfordernden Situationen im Unternehmen und stärken sich gegenseitig für weitere schwierige Führungssituationen.



Führung Basic

- Mein Selbstverständnis als Führungskraft
- Meine Konditionierung
- Mein Mitarbeiter
- Mein Team
- Mein Führungsstil
- Meine Kommunikation auf Augenhöhe



Führungskräfte (2/2)

www.michaelaposch.de/seminare/fuehrungskraefte

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

*Stress reduzieren, Motivation
erhöhen, Leistung sichern*

- Selbstführung als Grundlage gesunder Führung
- Gesundheit im Team fördern
- Motivation, Leistungsbereitschaft und Wohlbefinden verbinden
- Gesunde Kommunikation & Konfliktmanagement
- Stressprävention und Energieaufbau im Arbeitsalltag

*Gesunde Mitarbeiter –
gesundes Unternehmen*



Schwierige Gespräche souverän meistern:

*Vom Kritikgespräch bis zur
Trennung*

- Kritik-, Konflikt- oder Trennungsgespräche professionell und wertschätzend gestalten
- Techniken für eine respektvolle Gesprächsatmosphäre
- Selbstsicherheit & Emotionen
- Praktische Gesprächsführung & Struktur
- Praxisübungen & Reflexion



*Schwierige Gespräche
souverän meistern*

Vom Beurteilungs- zum Entwicklungsgespräch

Motivation statt Resignation

- Die neue Rolle der Führungskraft im Mitarbeitergespräch
- Sinn, Ziele und Perspektiven wirksam ansprechen
- Eigenverantwortung aktivieren
- Wertschätzendes Feedback durch Klarheit
- Transfer in den Führungsalltag

*Vom Beurteilungs- zum
Entwicklungsgespräch*



Extra für Handwerksunternehmen

Der Sinnputgeber im Handwerk

- Sinn statt Pflicht vermitteln durch motivierende Zielbilder
- Zielgruppengerechte Kommunikation für Azubis
- Eigenverantwortung über Zielerreichung statt Kontrolle der Aufgaben
- Sinn als Motivationsanker im Ausbildungsalltag
- Praxistransfer: Mein persönlicher Sinn-Werkzeugkoffer



Generationen im Handwerk verstehen

- Generationen verstehen – ohne Schubladendenken
- GEN Z & alpha in der Arbeitswelt
- Bedürfnisse erkennen
- Sinn schlägt Aufgabe!
- Herausforderungen & Skills der Zukunft
- 3 Führungs-Haks für den Alltag

Generationen im Handwerk verstehen



Hilfe! Ein wütender Kunde

Mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen

- Realität vs. Wirklichkeit
- Wut als Sekundärgefühl – was dahinter steckt
- Was wenn mich die Wut ansteckt?
- Emotionen als Energiebooster nutzen
- 5 Life-Haks für den Alltag



Prävention (auch als offenes Seminar)

Raus aus der Mental-Load-Falle

Nur für Frauen!

- Reflektiere Deinen aktuellen Mental Load
- Lerne wie Du Deinen Mental Load künftig klein hältst
- Erarbeite Dir Deine persönliche Strategie, die zu Dir und Deinem Leben passt um in Balance zu bleiben



Raus aus der Perfektionismus-Falle

- Verstehe was hinter Deinem Perfektionismus steckt
- Erkenne Deine eigenen Verhaltensmuster
- Durchbreche den immer wieder kehrenden Kreislauf
- Entscheide künftig selbst wann und wie viel Perfektion Du willst



Raus aus der Harmonie-Falle

- Verstehe was hinter Deinem Harmoniebestreben steckt
- Erkenne Deine eigenen Verhaltensmuster
- Lerne Deine eigenen Bedürfnisse kennen und achten
- Entscheide künftig selbst wann und wie viel Du geben willst



Dein Präventionstag

- Verstehe wie deine Gedanken, deine Emotionen und dein Körper mit deiner Gesundheit zusammen hängen.
- Lerne deine Gedanken bewusst zu steuern, deine Emotionen zu nutzen und auf die Warnsignale deines Körpers zu hören.



Das 12-Wochen-Präventionsprogramm (auch als offenes Premium-Programm)

2 Tage Mindset Workshop

- Innere Antreiber
- Absolutheitsansprüche
- Glaubenssätze
- Unterbewusstsein
- Unbewusste Vorurteile
- Innere Anteile
- Selbstwert

2 Tage Emotionen Workshop

- Gefühl vs. Emotion
- 6 Grundemotionen
- Emotionaler Rucksack
- Inneres Kind
- Trigger erkennen
- Emotion = Energie
- Mitleid vs. Mitgefühl
- Emotionen spüren

2 Tage Körper Workshop

- Innere & äußere Stressoren
- Stress & Körper
- Stress & Krankheit
- Nerven & Atmen
- Umfeldanalyse
- Ressourcen & Pausen
- Körper als Warnsignal

2 Tage Strategie Workshop

- Review der drei Workshops und der Erkenntnisse aus den Einzelcoachings
- Unter Anleitung bauen sich die Teilnehmer ihre persönliche, maßgeschneiderte Präventionsstrategie, die 100 % zu ihnen und ihrem Leben passt.

3 Einzelcoachings

- 1:1 Einzelcoaching live oder digital á 90 min
- Im Anschluss an die Workshops 1 bis 3
- Vertiefung der Lerninhalte
- Die Teilnehmenden erfahren zusätzlich individuelle Themenschwerpunkte sowie Lösungsansätze.



MINDSET



EMOTIONEN



KÖRPER



STRATEGIE



EINZEL-COACHING

War nicht's passendes dabei?

Melden Sie sich gerne und wir konzipieren ein Seminar, das genau zu den Bedürfnissen Ihrer Mitarbeiter und Ihres Unternehmens passt!



Michaela Posch

Waldstraße 2

85656 Buch a. B.

Telefon 08124/907 84 54

Mobil 0174/46 88 55 3

Email mail@michaelaposch.de

Homepage www.michaelaposch.de

michaelaposch 
Seminare & Coaching