

Susanne Deiters:

Gestaltung von Seminaren & Workshops

Mein Angebot:

Ich entwickle und gestalte Seminare und Workshops rund um die Themen Kommunikation, persönliche Ressourcen, Resilienz, Stressbewältigung und persönliche Entwicklung.

Dabei ist mir wichtig, dass Weiterbildung nicht bei theoretischem Wissen stehen bleibt. Meine Veranstaltungen verbinden fundierte Inhalte mit praktischen Übungen, Reflexion und Methoden, die sich unmittelbar im Alltag anwenden lassen.

Meine Themenschwerpunkte:

• Kommunikation

- Klar und wertschätzend kommunizieren
- Schwierige Gespräche souverän führen
- Grenzen setzen und „Nein“ sagen
- Missverständnisse erkennen und auflösen
- Kommunikation im beruflichen Alltag

NLP – Kommunikation und persönliche Entwicklung

- Wahrnehmung und Kommunikation bewusst gestalten
- Perspektiven wechseln und neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln
- Eigene Ressourcen aktivieren
- Ziele entwickeln und Umsetzung stärken
- Kommunikation mit sich selbst und anderen

Resilienz & Stressbewältigung

- Resilienz stärken und eigene Ressourcen aktivieren
- Stress verstehen und wirksam damit umgehen
- Selbstfürsorge und innere Balance
- Entspannung mit Progressiver Muskelentspannung (PMR)

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Eigene Bedürfnisse und Ressourcen entdecken
- Eigene Ziele Mottoziel entwickeln
- Motivation und Selbststeuerung stärken
- Mit Embodiment neue Handlungsmöglichkeiten verankern
- Veränderung Schritt für Schritt in den Alltag bringen

Meine Arbeitsweise:

Ich arbeite praxisnah, abwechslungsreich und teilnehmerorientiert.

Kurze theoretische Impulse wechseln sich mit Übungen, Reflexion und Austausch ab. Dabei nutze ich unterschiedliche Methoden aus Kommunikationstraining, NLP, systemischer Beratung, Resilienz- und Stressmanagement sowie dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®).

Mein Anspruch: Die Teilnehmenden sollen nicht nur etwas über sich oder das jeweilige Thema erfahren, sondern konkret etwas mitnehmen, ausprobieren und im Alltag anwenden können.

Dabei darf Weiterbildung auch leicht sein, Spaß machen und Raum für persönliche Erkenntnisse geben.

Mögliche Angebotsformate:

Je nach Thema und Zielgruppe entwickle ich gerne unterschiedliche Formate:

- **Vorträge & Impulse**
Kompakte Veranstaltungen zum Kennenlernen und Anregen.
- **Workshops**
Praxisorientierte Veranstaltungen mit Übungen und konkreten Ergebnissen.
- **Tagesseminare**
Intensive Auseinandersetzung mit einem Thema und ausreichend Zeit für praktische Umsetzung.
- **Mehrteilige Kurse**
Nachhaltiges Lernen über mehrere Termine hinweg – beispielsweise zu Kommunikation, Resilienz oder Entspannung.

- Gerne entwickle ich auch neue Themen und Formate passend zu den Interessen der Zielgruppe.

Meine Qualifikation & Erfahrung:

- Diplom-Ökonomin
- Systemische Beraterin
- NLP-Trainerin, NLP Practitioner & NLP Master (alle zertifiziert nach DVNLP)
- Resilienz- & Stressmanagement-Trainerin, zertifiziert nach § 20 Abs. 1 SGB V
- Zertifizierte Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung (PMR), zertifiziert nach § 20 Abs. 1 SGB V
- Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)
- Erfahrung in der Erwachsenenbildung u. a. in der beruflichen Weiterbildung, für Volkshochschulen und Familienbildungsstätten sowie in der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe
- Trainerin & Trainer-Assistentin an der Tübinger Akademie für Weiterbildung

