

THEMENBEREICHE

Psycho-soziale Kompetenz



Hier habe ich Ihnen sowohl grundlegende als auch weiterführende Wissensbereiche, die die psycho-soziale Kompetenz fördern, zusammengestellt. Diese verschiedenen Wissensbereiche können beliebig zu einem Training mit Coaching und Guidance kombiniert werden.

Jenny Friedl.



Grundlegendes Wissen (Auswahl)

- a) **Was ist Psychologie?** Eine Einführung zu unterschiedlichen psychologischen Perspektiven und wie sie menschliches Verhalten erklären
- b) **Grundlagen des menschlichen Verhaltens, Denkens und Fühlens:**
- **Wahrnehmung/Perzeption:** Wie erfassen wir die Welt und machen sie für uns verständlich? Wie hilft uns das Wissen wie wir die Welt wahrnehmen, bei der Gestaltung von Aufgaben, Prozessen, Gebrauchsgegenständen?
 - **Denken:** Wie denken wir und lösen Probleme? Welche Denkfehler machen wir und wie beeinflussen sie unsere Entscheidungen und Handeln?
 - **Motivation:** Was ist Motivation und welche Faktoren spielen eine Rolle, ob wir motiviert sind oder nicht?
 - **Emotion:** Was sind Emotionen und welche Rolle spielen sie für unser Denken und Verhalten?
 - **Lernen und Gedächtnis:** Wie lernen wir und wie können wir unser Lernen und Gedächtnis verbessern?



c) Grundlagen der menschlichen Kommunikation: Was ist Kommunikation und welche Faktoren spielen eine Rolle, ob wir gut kommunizieren können?

- Kommunikationstheorien und -modelle
- Gesprächsfertigkeiten:
 - **Aktives Zuhören:** Wie kann ich zuhören damit es für die Interaktion/Beziehung förderlich ist?
 - **Feedback geben:** Welche Formen von Feedback gibt es, wie beeinflusst Feedback Kommunikation und wann ist Feedback förderlich?
 - **Fragen stellen:** Wie stelle ich Fragen, die ein Gespräch in Gang halten, die für die Interaktion/Beziehung förderlich sind und die mir auch an Informationen reiche Antworten geben?
 - **Klar und deutlich kommunizieren:** Wie vermittele ich was ich will, was ich brauche, was mich stört, auf eine für die Interaktion/Beziehung konstruktive Art und Weise?
 - **Nichtverbale Kommunikation:** Welche Formen von nichtverbaler Kommunikation gibt es und wie beeinflussen sie die Interaktion/Beziehung?
 - **Kommunikation und Emotionen:** Wie drücke ich in Gesprächen meine Gefühle adäquat aus?



Weiterführendes Wissen (Auswahl)

MITARBEITERFÜHRUNG, Teil 1

a) Gruppenpsychologie

- Grundlagen (Perspektiven und theoretische Ansätze)
- Themengebiete:
 - Teamentwicklung: Welche Faktoren und Prozesse fördern eine effektive Zusammenarbeit in Arbeitsgruppen?

b) Organisationspsychologie

- Grundlagen (Perspektiven und theoretische Ansätze) Themengebiete:
- Organisationsveränderung: Wie reagieren wir, wenn unsere Organisation sich verändert?



c) Arbeitspsychologie

- Grundlagen (Perspektiven und theoretische Ansätze)
- Themengebiete:
 - **Motivation:** Wieso sind manche Menschen motivierter als andere in ihrer Arbeit?
 - **Arbeitsengagement:** Spielt es eine Rolle ob ich engagiert und zufrieden bin in meiner Arbeit?
 - **Stress:** Wieso ist meine Arbeit so stressig? Faktoren und Modelle wie ein stressiger Arbeitssituation in eine gesunde transformiert werden kann.
 - **Persönlichkeit:** Spielt es eine Rolle für meine Arbeit wie ich bin?
 - **Kompetenz:** Was ist Kompetenz und wie kann ich sie sichtbar machen? Wieso sind manche Menschen sehr gut darin was sie in ihrer Arbeit machen und andere haben Probleme?
 - **Nachhaltigkeit:** Wie kann die Arbeit besser an den Einzelnen angepasst werden, damit der Einzelne sich wohlfühlt, gesund und somit auch leistungsfähig bleibt?
 - **Technologie, Digitalisierung und Arbeit 4.0:** Welche Aspekte der Arbeit werden durch die Digitalisierung von (Arbeits-)Prozessen beeinflusst und welche psychologischen Auswirkungen kann dies haben? Wie kann Arbeit nachhaltig gestaltet werden?



MITARBEITERFÜHRUNG, Teil 2

- **Grundlagen der Führungspsychologie** (Perspektiven und theoretische Ansätze)
- **Themengebiete:**
 - **Leadership und Persönlichkeit:** *Ist meine Persönlichkeit wirklich maßgeblich damit ich eine effektive Führungskraft werden kann?*
 - **Team Leadership:** *Wie unterstütze ich mein Team darin exzellente Leistungen bei gleichzeitig gutem Teamklima zu erbringen?*
 - **Identität, Qualität der Beziehungen und Kontext:** *Welche Rolle spielen diese drei Faktoren in einer effektiven Führung?*
 - **Konflikte verstehen, hantieren und vorbeugen:** *Was ist ein Konflikt, wie verhalte ich mich in einem Konflikt gewöhnlicherweise und wie kann ich Konflikte hantieren und vorbeugen?*



KOMMUNIKATION IN ORGANISATIONEN

- **Kommunikation in Organisationen:** Kommunikationsprozesse die Partizipation, Zusammenarbeit und Unterstützung fördern
- **Kommunikation und Gesprächsfertigkeiten:** Interkulturelle Kommunikationskompetenz entwickeln
- **Arbeits- und Organisationspsychologie:** Wie verhindern kognitive Verzerrungen (engl. bias) Diversität in der Rekrutierung und an Arbeitsplätzen?
- **Führungspsychologie und Ethik:** Ethische Aspekte und Prinzipien
- **Führungspsychologie und Genus:** Führen Frauen anders als Männer? Erkenntnisse aus der Forschung
- **Führungspsychologie und Kultur:** Kulturelle Unterschiede und erwünschtes Führungsverhalten



Kontakt zu mir

Haben Sie Fragen zu meinen Leistungen oder kann ich Ihnen sonst in irgendeiner Form mit meinem Wissen und Erfahrung helfen? Rufen Sie mich an oder schreiben sie mir einfach und bequem über das Kontaktformular auf meiner Homepage. Ich setze mich mit Ihnen schnellstmöglich in Verbindung.

Ich freue mich über Ihre Anfrage!

Hier finden Sie mich:

Jenny Friedl, Keplerstrasse 22
84347 Pfarrkirchen, Deutschland

eMail: contact@jennyfriedl.works

Phone: +46 (0)73-91 31 940

