

4D-Typologie – Programm (5 Tage) Norderney

Sonntag

19.00 – 21.00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der Seminarteilnehmer
TeilnehmerInnenvorstellung

1. Tag

Montag

9.00 – 12.30 Uhr Einführung in das Seminarthema: „**4D-Typologie Modell der 4 Energiemuster**“ (Zielsetzung im Beruf und Alltag).
Input zum theoretischen und wissenschaftlichen Hintergrund, zu den zugrundeliegenden psychosozialen Modellen, Merkmalen, Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen des Modells, bezogen auf berufliche Kontexte

12.30 - 15.00 Uhr Mittagessen und -pause

15.00 – 18.30 Uhr **Thema:** „Das 4D-Typologie-Modell“, Theorieinput: Das Konzept der „Landkarten“: eigene Muster, Bedürfnisse, Werte und Glaubenssätze erkennen

Austausch und Diskussion in Kleingruppen zum Thema: Werte, Ethik, Moral und Toleranz bezogen auf die eigenen beruflichen Zusammenhänge

18.30 - 19.30 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Typologische Grundtechniken im beruflichen Kontext

2. Tag

Dienstag

9.00 – 12.30 Uhr **Thema:** „Das 4D-Typologie-Modell **im Beruf**; Theorieinput und Gruppengespräch zum Thema: „Kollegen, Chefs und Kunden – Wer ist wer?“
Übung: angeleitetes kurzes Rollenspiel (aus dem Berufsalltag) mit anschließender Reflexion in der Gruppe;

Theorieinput: optimale Umgangsweisen und Reaktionen auf die Energiemuster (in beruflichen Kontexten); typologische Stärken, Schwächen und Einsatzmöglichkeiten, Manipulation und Mobbing abwehren, eigene Potentiale sinnvoll nutzen, erweitern und beruflich anwenden lernen;

12.30 - 16.00 Uhr Mittagessen und -pause

16.00 – 18.30 Uhr **Thema:** Erfolgreich im **Team** arbeiten: Kommunikation im Team, Rollen im Team – Möglichkeiten, Ressourcen und Grenzen.

Rollenspiele: Konfliktmanagement am Arbeitsplatz: Wo begegnen mir die Energiemuster im beruflichen Kontext, wie kann ich souverän damit umgehen und mich angemessen verhalten?

Austausch im Plenum über eigene Erfahrungen im Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz zur Ressourcenfreisetzung.

18.00-19.00 Uhr Abendessen

19.30 – 21.00 Uhr Praktische Übungen und Gruppengespräch zu „Persönlichkeit und Kommunikation am Arbeitsplatz“

3. Tag

Mittwoch

9.00 – 12.30 Uhr **Thema:** Die Energiemuster im **Familienherkunftssystem (bezogen auf den beruflichen Kontext)**

Theorieinput und Gruppendiskussion: typische systemische Konstellationen und Interaktionen, Vertiefung

12.30 - 17.00 Uhr Mittagessen und -pause

17.00 – 18.30 Uhr Übung: mein Herkunftssystem; Austausch im Plenum über eigene Erfahrungen typischer Beziehungsmuster im Berufsalltag

18.30 - 19.30 Uhr Abendessen

19.30 – 20.30 Uhr Systemische Übungen zu beruflichem Krisenmanagement mit 4D-Typologie

4. Tag

Donnerstag

9.00 – 12.30 Uhr

Identität und Selbstentfaltung am Arbeitsplatz mit den Energiemustern
Theorieinput: Prägungen und Verhaltensgeneralisierung, KML-Modell,
Inneres Team

Antreiber und Metaprogramme (im Arbeitsalltag);

Übung: Eigene Stärken und Schwächen in beruflichen Zusammenhängen
identifizieren

12.30 - 16.00 Uhr

Mittagessen und -pause

16.00 – 18.30 Uhr

Thema: Energiemuster am Arbeitsplatz und im Privaten

Umgang mit Kollegen und Vorgesetzten, die Stolpersteine, kontroverse,
produktive und harmonische Konstellationen, Konfliktpotential erkennen;

5. Tag

Freitag

9.00 – 12.30 Uhr

Transfer der 4D-Typologie-Erkenntnisse in den beruflichen Alltag,

Nachhaltige Lösungen und Strategien

Sichern der Lernerfolge, Zusammenfassung,

Integration und Abschluss

12.30 - 15.00 Uhr

Mittagessen und Seminarende

Programmänderungen vorbehalten

Seminarziele: Sozialkompetenz, Zeitmanagement, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz,
Begleitung von Klienten u.ä.;

Zielgruppe: Arbeitnehmer/innen in beruflichen Prozessen wie Behörden, Dienstleister,
Unternehmen, Handwerk, Selbstständige, Entspannungspädagogen, Therapeuten, Berater, Coachs,
Arbeitnehmer/innen im Gesundheitsbereich und sozialen Bereich und für Arbeitnehmer/-innen, die
die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.