

Schluss mit dem Herumeiern!

Kompetenz-Training für Männer

SIX-Pack

das Männer-Kompetenz-Training

Burschen und Männer wollen „richtige“ Männer sein und gerade im Berufsleben „ihren Mann stehen“. Da sollen ihre Kompetenzen nicht durch Probleme – privater wie beruflicher Natur – beeinträchtigt sein oder gar in Frage gestellt werden.

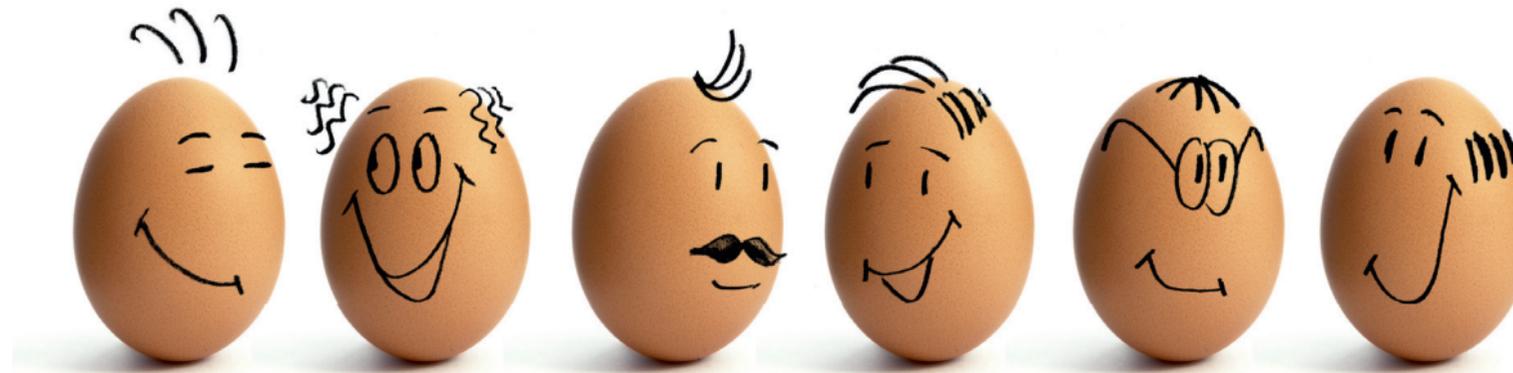
SIX-Pack unterstützt Arbeitsteams und Lehrlingsgruppen in der berufsspezifischen Praxis. Wir arbeiten als Männer für Männer, nehmen ihre Bedürfnisse, ihr Denken und Handeln unter die Lupe und bieten Raum für eine offene Kommunikation. Spannungen, Konflikte und Störungen bringen wir gezielt zur Sprache – und geben Tipps und Tricks mit auf den Weg, so dass man(n) künftig wieder unbelastet, mit neuer Energie und erhöhter Produktivität ans Werk gehen kann. Im Beruf wie im Leben.

Ziel

des Trainings

SIX-Pack:

- verbessert Arbeitsklima und Teamwork
- löst Konflikte und Differenzen im Team
- fördert den respektvollen Umgang miteinander
- lässt Raum zum Ausprobieren
- entlastet den Einzelnen und stärkt die ganze Arbeitsgruppe



Stärken Sie die soziale Kompetenz und den Zusammenhalt in Ihrem Team.

SIX-Pack

stärkt Ihr Team in diesen Kompetenzen:

1 Kontaktfähigkeit

BEDEUTET auf andere Menschen zuzugehen und sie offen anzusprechen, Fragen zu stellen und sich mitzuteilen, Kontakte aufgeschlossen anzunehmen sowie Beziehungen einzugehen und zu pflegen

ANSTATT sich zu isolieren und dadurch zum Außenseiter zu werden, sich abzukapseln und Kontakte nur oberflächlich zu knüpfen – und sich einsam und alleingelassen zu fühlen

2 Authentizität

BEDEUTET sich mit all seinen Stärken und Schwächen zu zeigen, offen zu seinen Gefühlen zu stehen, sich selbst anzunehmen und vor anderen ehrlich zuzugeben, wie es einem (wirklich) geht

ANSTATT sich zu verstellen, anderen und sich selbst etwas vorzumachen, sich zu tarnen und zu verstecken

3 Wertschätzung

BEDEUTET achtsam und respektvoll mit anderen umzugehen, sich gegenseitig ernst zu nehmen – auch wenn der andere anders ist, das Gegenüber anzuerkennen, Interesse zu zeigen und freundlich aufzutreten

ANSTATT zu verletzen und abzuwerten, andere zu beleidigen und zu kränken, zu verachten, geringzuschätzen oder gar auszulachen

4 Konstruktivität

BEDEUTET sich einzubringen und aktiv mitzugestalten, klar Stellung zu beziehen und Grenzen zu setzen, Lösungen zu suchen und Kompromisse zu finden, Forderungen zu äußern und manchmal einfach Nein zu sagen

ANSTATT zu eskalieren und in destruktive Aggression zu verfallen, die Meinungen anderer zu ignorieren oder ihnen über den Mund zu fahren

5 Eigenverantwortung

BEDEUTET selbstbestimmt und -verantwortlich zu handeln, zu reden und zu unterlassen, für eigene Interessen und das persönliche Wohlergehen zu sorgen, für eigene Taten einzustehen und Konsequenzen zu tragen

ANSTATT unverantwortlich zu handeln bzw. Verantwortung von sich zu schieben, Ausreden zu finden um seinen Kopf aus der Schlinge zu ziehen

6 Solidarität

BEDEUTET gemeinsam an einem Strang zu ziehen, sich anderen gegenüber fair zu verhalten und sich gegenseitig zu stützen, Mitverantwortung zu übernehmen und dort anzupacken, wo es notwendig ist

ANSTATT einzeln zu kämpfen und isoliert zu handeln, sich nur auf seine Einzelinteressen zu konzentrieren und Machtkämpfe auszutragen



Workshop

Methode

Die Trainer bei SIX-Pack sind erfahrene Männerberater und am Hamburger Institut Lempert ausgebildet. Sie wenden Theorien und Techniken aus der Kommunikations- und Gestalttherapie sowie aus der Systemischen Familientherapie und der Integrativen Therapie an.

Ein Workshop-Setting sieht vor:

- einen Tag
- zwei Trainer
- max. 12 Teilnehmer



DER LEITER

Josef Gangl, *1962, verheiratet, drei erw. Söhne, eine Pflegetochter
Berufe: Tischler, Erwachsenenbildner, Sozial- und Lebensberater, Männerberater und Gewaltpädagoge (GHM)
eigene Praxis seit 2004;
Vorträge, Trainings, Workshops;
Mentor und Workshop-Trainer für die Männerberatung des Landes Oberösterreich



Maierhof 120
4971 Auroldmünster

Mobil: 0699/11 23 11 95
E-Mail: josefgangl@tele2.at

**Beratung und Begleitung von Menschen
in Krisen, bei Konflikten und Gewalt**