



Eigenverantwortliches Lernen fördern

-

Lernnuggets mit Biss





Ihre Referentinnen:

Ute Cichowicz

- + Dipl. Sprechwissenschaftlerin
- + Trainerin, Referentin +
Produktentwicklerin



Antje Loesch

- + Dipl. Sprechwissenschaftlerin
- + Trainerin, Referentin +
Produktentwicklerin





„Wenn man einen Menschen etwas lehrt, wird er es niemals lernen.“

George Bernard Shaw, * 1856 / †1950,
irischer Dramatiker, Politiker, Satiriker,
1925 den Nobelpreis für Literatur



Grundsätze des Lernens



1. Lernen ist ein aktiver Prozess.
2. Veränderung ruft erstmal Gegenwehr hervor.
3. Wenn wir etwas unbewusst tun, fallen wir in alte Muster zurück.
4. Lernen braucht einen konkreten Lernauftrag, der klar und zielgerichtet ist.
5. Lernen muss in positiver Atmosphäre stattfinden.
6. Lernen braucht gewisse Steuerung und Organisation.
7. Lernen braucht Wiederholungen und Unterbrechungen.
8. Wir brauchen Mitstreiter und Verbündete, um zu lernen.



Lernnuggets mit Biss!



Webmeeting / Kickoff
Führungskräfte



Eröffnungsveranstaltung / Kickoff
Teilnehmer



Persönliches Auswertungsgespräch



Begleittagebuch



Übungspakete



Übungsfilme



Präsenztraining Gr/E



Videotraining



Telefoncoaching Gr/E



Coaching on the Job



Systemisches
Setting



Wochenfeedback,
Sprechstunden



Motivationsmails



Trainingspläne



Wissenstests



Tools für
Livelerlernen



Rahmenprozess



1. Wie oft muss ich jemanden anstupsen, damit er in die Aktivität kommt und das Lernnugget nutzt?
2. Auf welchen Kanälen muss ich die Person antriggern?
3. Wie motivierend muss eine Mail verfasst sein?
4. Was sind technische Hemmschwellen?
5. Wie kleinteilig muss die Struktur der Lernnuggets sein, um die Hemmung vor dem großen Ziel zu nehmen?
6. Wie schaffe ich den von Vera Birkenbihl erwähnten „Ball im Tor-Effekt“?

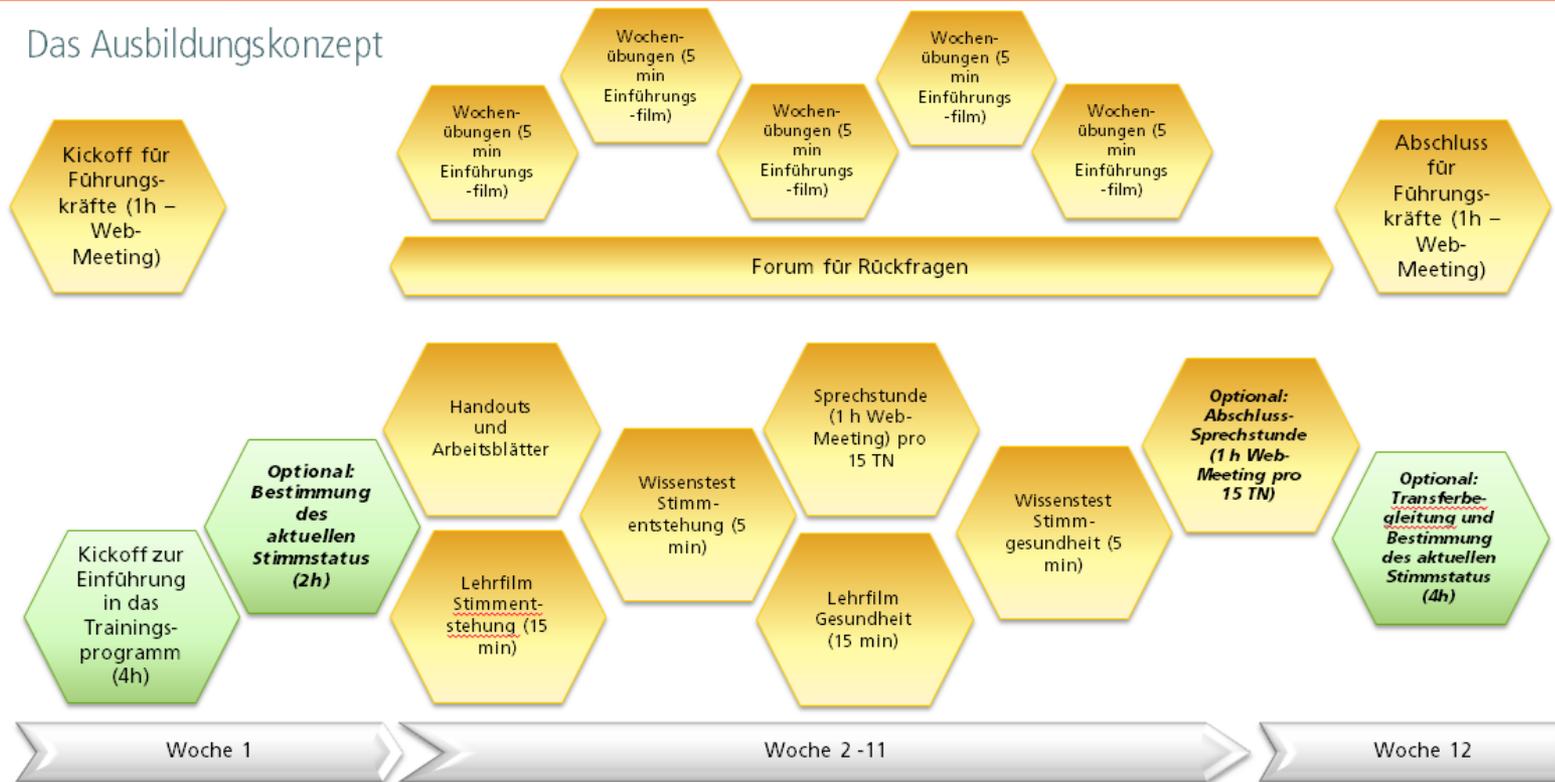


Blended Learning Stimmprogramm **bfbkm**

ePORTAL bfbkm
Unsere Plattform für digitales Lernen



Das Ausbildungskonzept





Blended Learning Stimmprogramm **bfkm**



Lernvideo – „Hmmm lecker!“





Blended Learning Stimmprogramm **bfkm**

Teilnehmerhandout – „Hmmm lecker!“



Kurzanleitung Stimmübungen

Name der Übung: Hmmm, lecker!

Übungsbereich: Trainieren der natürlichen Stimmlage, Lockerung & Erwärmung der Stimme

Wirkung auf mich: ☺ ☹ ☹

Handhabung: ☺ ☹ ☹

Durchführungshinweise:



- + Denken Sie an Ihr Lieblingsessen!
- + Ahmen Sie jetzt Kaubewegungen nach!
- + Summen Sie dazu einen wohligen und entspannten Ton auf „Hmmm“
- + Geben Sie sich ganz der Entspannung und des Wohlgefühls hin, ohne die Stimme zu pressen oder zu drücken
- + im Folgenden zu Kausummen Vokale hinzufügen, z.B. „Njommm“ oder „Njamm“
- + alle Vokale können durchprobiert werden



Blended Learning Stimmprogramm **bfkm**

+ Kursdauer 3 x 4 oder 12 Wochen

11.07.-15.07.2016 + Woche 1	18.07.-22.07.2016 Woche 1	25.07.-29.07.2016 Woche 2	01.08.-05.08.2016 Woche 3
08.08.-12.08.2016	15.08.-19.08.2016 Woche 5	22.08.-26.08.2016 Woche 6	29.08.-02.09.2016 Woche 7
	09.2016 Woche 9	19.09.-23.09.2016 Woche 10	26.09.-30.09.2016 +



Stimmlich gesund durch den Herbst



Forum Stimmgesundheit

Das Forum betreuen unsere Experten über den gesamten Kurszeitraum und beantworten sehr gerne Ihre Fragen!

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
---------	---------	---------	---------



Blended Learning Stimme

„Fit durch den Herbst!“



STIMMLICH GESUND DURCH DEN HERBST Das 4-Wochenprogramm im Blended - Learning - Format

Trainingschwerpunkte

- + Lockerung + Aktivierung von Körper und Stimme,
- + Entspannung des Körpers, v.a. im Hals-, Nacken- und Kopfbereich,
- + Vertiefung Ihrer Atmung und Erschließung neuer Atemräume.

- + aufrechter, entspannter Haltungsaufbau
- + Lockerung und Spannungsabbau im Schulterbereich
- + weitere Atemvertiefung, Erweiterung des Atemvolumens sowie eine bewusste Atemführung

- + Erwärmung und Aktivierung der Gesichtsmuskeln
- + Spannungsabbau im Bereich Gesicht, Hals und Nacken
- + Lockerung der Lippen + des Kehlkopfes,
- + Training der natürlichen Stimmlage und der Resonanz

- + Vertiefung und eine noch leichtere Führung Ihres Atems
- + Lockerung des Kiefers und der Gesichtsmuskeln
- + Training der natürlichen Stimmlage, Stimmlockerung und -erwärmung, Resonanztraining in Wortkontext

<p>Workshop/ Webmeeting für Ihre Führungskräfte</p>	<p>Expertenforum</p>	<p>Selbsttest Stimmgesundheits</p>	
<p>Präsenz- Auftakttraining</p>	<p>Lernfilm Stimmgesundheits</p>	<p>Übungsfilm Ausmuskeln</p>	<p>Übungsfilm Yoga für die Nase</p>
<p>Übungsfilm Der Gliederkasper</p>	<p>Übungsfilm Schultern ganz entspannt</p>	<p>Übungsfilm Lippenflattern</p>	<p>Übungsfilm Kopfsteinpflaster</p>
<p>Übungsfilm Kutschersitz</p>	<p>Übungsfilm Mein Atem und ich</p>	<p>Übungsfilm Hmmm, lecker!</p>	<p>Übungsfilm Milch macht müde Männer...</p>
<p>2 Arbeitsblätter zum Download.</p>	<p>3 Arbeitsblätter zum Download.</p>	<p>3 Arbeitsblätter zum Download.</p>	<p>3 Arbeitsblätter zum Download.</p>



PRECIRE

TECHNOLOGIES

PRECIRE®:

- + valide und weltweit einzigartige Sprachanalysetechnologie
- + nutzt künstliche Intelligenz, Data Mining und Verfahren zur maschinellen Verarbeitung natürlicher Sprache
- + Erkennt spezifische Textmuster (Wortkombinationen, Wortfolgen, Satzstrukturen)
- + durch die Mustererkennung und auf Basis hochwertiger Referenzdatensätzen werden präzise und valide Rückschlüsse auf Persönlichkeitseigenschaften, Verhaltensweisen und die persönliche Wirkung von Menschen getroffen
- + Vorhersagen werden zusammengeführt und liefern in unterschiedlichen unternehmerischen Disziplinen (HR, CX, e-health, ...) hohe, messbare Mehrwerte
- + wissenschaftliche Fundierung von PRECIRE®:
 - Zahlreiche Validierungsstudien (intern, extern) sichern das Verfahren ab
 - wissenschaftlicher Beirat unterstützt und fördert aktiv die Weiterentwicklung der Technologie
- + Durchführung der Analyse
 - aufwandslos und unkompliziert – Telefoninterview
 - die Auswertung erfolgt innerhalb kürzester Zeit (2 Tage)
- + Die Ergebnisse der Analyse sind im Gegensatz zu anderen Persönlichkeitstest nicht das Ende der Maßnahme, sondern Grundlage für das bfm I PRECIRE® TRAINING.



bfkm | **PRECIRE[®]** **TRAINING** SPRECHWIRKUNGSTRAINING



- + weltweit einzigartiges, sprachbasiertes Personalentwicklungsprogramm
 - zur Performanceerweiterung und Leistungssteigerung
 - Kombination von Profilanalyse und passgenauen, individuellen Training
- + Entwicklung eines passgenauen und individuellen Trainingsprogramms
 - in kurzer Zeit messbare und nachweislich wirksame Ergebnisse garantiert (bis zu 100% Steigerung messbar)
 - zugeschnitten auf Ihre beruflichen Anforderungen
- + Unterschiedliche Trainingsformate = effizientes und sehr zielgerichtetes Training
 - Von Präsenztrainings über Video- und Telefoncoaching bis hin zu E-Learning-Elementen
- + Module:
 - **Leadership Essentials:** Klare Sprache – klare Führung!
 - **Advanced Sales:** Starke Sprache – starker Vertrieb!
 - **Service Excellence:** Begeisternde Sprache – begeisternder Service!
 - **Teamplyer Spirit:** Verbindende Sprache – gemeinsamer Erfolg!
 - **Voice Reflection:** Gesunde Sprache – gesunder Erfolg!





bfkm | **PRECIRE[®]** TRAINING | SPRECHWIRKUNGSTRAINING



Ablauf eines 4 Wochentrainings:





bfkm | **PRECIRE[®]**
TRAINING SPRECHWIRKUNGSTRAINING



Beispiel eines 4 Wochentrainings: Woche 2-3

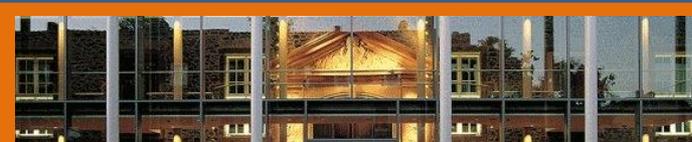
WOCHE 2

	Präsenztraining (Einzel)	4 h	vor Ort oder im bfk
	Einzelcoaching (systemisches Setting) + Wochenfeedack	1,5 h	vor Ort oder im bfk
	Übungspaket (4 Übungen)	30-45 Min.	täglich
	Begleittagebuch	5 Min.	täglich

WOCHE 3

	Übungspaket (4 Übungen)	30-45 Min.	täglich
	Telefoncoaching (einzeln)	20 Min.	Telefon
	Wochenfeedback Mail	10 Min.	Mail
	Begleittagebuch	5 Min.	täglich





bfkm | **PRECIRE[®] TRAINING** **SPRECHWIRKUNGSTRAINING**



Beispiel eines 4 Wochentrainings: Woche 4 und Abschluss

VERANSTALTUNG	DAUER	ORT-MEDIUM-INTERVALL
WOCHENÜBERSICHT		
WOCHEN 4		
 Einzelcoaching (systemisches Setting)	1,5 h	vor Ort oder im bfkm
 Übungspaket (4 Übungen)	30- 45 Min.	täglich
 Begleittagebuch	5 Min.	täglich
 Wochenfeedback (einzeln)	8 Min.	Telefon
WOCHEN 5		
 Zwischen-/ Endmessung durch PSYWARE	20 Min.	Telefon
 Gespräch zur Endauswertung	45 Min.	vor Ort





bfgm | PRECIRE[®] TRAINING | SPRECHWIRKUNGSTRAINING



Übungspakete:
sprachliche Übungen, Übungen zur Haltungsarbeit

„man“ ersetzen 1

Trainingsfeld	Bewusst Verantwortung übernehmen und Aussagen konkret formulieren
Trainingsziel	Machen Sie sich bewusst, wie Sie durch die Verwendung bestimmter Pronomen verbindlich und konkret wirken können.
Dauer	15 Minuten
Übungsablauf	Formulieren Sie die unten stehenden Sätze so um, dass sie verbindlich und konkret wirken. Ersetzen Sie dabei „man“ durch „ich“, „du“, „sie“ oder „wir“, je nachdem was Sie für passend und sinnvoll halten.
Anmerkungen	Kommen Ihnen die unten stehenden Formulierungen bekannt vor? Ohne den gezielten Fokus auf die Verwendung der Pronomen besitzen wir sie häufig unbewusst und sind uns nicht im Klaren über die ausgelöste Wirkung.
Quelle	bfgm GmbH

Manier 1, 2.2.1.2
Alle Leistungen der American Contact Center Services sind als Serviceleistungen im Rahmen der Kundenbetreuung zu verstehen. Die American Contact Center Services sind keine Dienstleistungen im Sinne des § 12 Abs. 1 Nr. 1 SGB III. © 2014 American Contact Center Services

„man“ ersetzen 1

Ausgangssatz	Neue Formulierung
Man könnte das natürlich anders machen.	
Wo man hinbringt, ist alles in Veränderung.	
Darüber müsste man mal nachdenken.	
Wenn man sich das mal genau anschaut, gibt es da einige Vorteile.	
Man muss sich nur mal überlegen was das im Klartext bedeutet.	
Ob man das wirklich benötigt muss man im Einzelfall betrachten.	
Das kann man natürlich so machen.	

Manier 1, 2.2.1.2
Alle Leistungen der American Contact Center Services sind als Serviceleistungen im Rahmen der Kundenbetreuung zu verstehen. Die American Contact Center Services sind keine Dienstleistungen im Sinne des § 12 Abs. 1 Nr. 1 SGB III. © 2014 American Contact Center Services

Gedankenstopp

Trainingsfeld	Konzentrationstraining
Trainingsziel	Steigerung der Konzentrationsdauer, ablenkende Gedanken stoppen, unerwünschte Gedanken kontrollieren
Dauer	Wenige Sekunden
Übungsablauf	Sobald ein ablenkender Gedanke auftritt, rufen bzw. sprechen Sie laut oder innerlich ihren Vornamen und „Stopp“, also z.B. „Anne - Stopp!“ Dadurch wird der Gedankenfluss unterbrochen. Atmen Sie nun tief ein und wieder aus und lenken Sie den Blick auf die anstehende Aufgabe. Setzen Sie Ihre eigentliche Aufgabe nun fort.
Anmerkungen	Die Technik ist schon über 50 Jahre alt und gilt als Standardverfahren, um unerwünschte Gedanken zu stoppen. Wenn Sie mit der Übung Gegenreaktion – zunächst häufiger auftreten werden ab zuvor. Nach mehreren erfolgreichen Versuchen nimmt diese erhöhte Frequenz wieder ab und verschwindet dann ganz.
Quelle	Linden, M. & Hautzinger, M. (2008). Verhaltenstherapie manual (6. vollst. überarb. u. erw. Aufl.). Heidelberg: Springer. www.lexip.de/mentalkoerper/410.htm bfgm GmbH





bfkm | PRECIRE[®] TRAINING | SPRECHWIRKUNGSTRAINING



- + Rahmenprozess des Trainings steht
- + flexible Feinjustierung der Lernnuggets & Maßnahmen
 - lernkulturabhängig
 - zielgruppenabhängig
 - Zeitkorridor kann jederzeit erweitert werden
 - ✓ gibt Luft und Raum
 - ✓ vor Start des Programms, aber auch innerhalb eines laufenden Programms möglich
 - Sicherung der Nachhaltigkeit
 - Schafft Erfolgserlebnisse
 - ✓ Teilnehmer müssen vorher auf Feedback vorbereitet werden
- + Tools für Livelernen in Kooperation mit Partner
- + Gamification noch stärker
- + Übungsfilme /Audios einbinden





Lernnuggets mit Biss:

Damit Ihre Teilnehmer auch morgen
noch kraftvoll anbeißen werden!

