



Kreative Problemlösungsstrategien für Frauen

Seminar-Nr.	2025 B054 CS
Termin	08. bis 10.12.2025
Partnerorganisation	Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands Landesverband NW
Tagungsstätte	Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald Dürener Str. 287 50935 Köln Tel. +49 221 4676200
Seminarleitung	Sonja Belz BSBD Nrw
Dozentin	Tina Middendorf Coach, Resilienz-Trainerin und Change-Managerin

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Montag, 8. Dezember 2025

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Sonja Belz

14:30 bis 17:30 Uhr **Problemlösung konkret**

- In sieben Schritten zur Lösung: von der Problembeschreibung über Problemanalyse und Planung von Lösungen bis hin zur Umsetzung

Trainerinput, Brainstorming, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit

Tina Middendorf

Dienstag, 9. Dezember 2025

09:00 bis 12:30 Uhr **Kreative Techniken zur Problemlösung:**

- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Strategien, mit deren Hilfe kreativ Lösungen für eigene Probleme entwickelt werden können
- Schritte zur Umsetzung
- Übung an eigenen konkreten Beispielen (z.B. Gespräche mit Kollegen, Beurteilungsgespräche, etc.)

14:00 bis 17:00 Uhr **Schritte zur Umsetzung:**

- Mögliche Hindernisse
- Umgang mit Hindernissen
- Kommunikation

Trainerinput, Diskussion, Anwendung gelernter Techniken, Gruppen-/Einzelarbeit

Tina Middendorf

Mittwoch, 10. Dezember 2025

09:00 bis 12:00 Uhr **Seelisches Wohlbefinden und Problemlösung**

- Die Bedeutung von Selbstwirksamkeit: Handlungsfähigkeit und Selbstverständnis.
- Selbstwirksamkeit und innere Stärke.

Trainerinput, Resilienztest (Einzelarbeit), Diskussion und Erfahrungsaustausch, Übungen zur Selbstwirksamkeit und Problemlösung

Tina Middendorf

12:00 bis 12:30 Uhr

**Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden
Sonja Belz**

Anschließend Mittagessen

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
ab 19:00 Uhr	Abendessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.