




Portfolio



Unsere Workshops für Stressprävention,
gesunde Kommunikation und Teamkultur



sysba solutions GmbH

Über uns

Das sind wir:

**Deutschlands größter systemischer Anbieter für Team-Workshops, psychosoziale Mitarbeiterberatung & EAP.
Wir stärken Unternehmen – durch gesunde Teams und individuelle Unterstützung!**

Unser Ziel ist es, Unternehmen und ihre Mitarbeitenden ganzheitlich zu unterstützen – mit Team-Workshops zu Stressprävention, Kommunikation und Kultur sowie individueller Beratung im Rahmen eines EAP (Employee Assistance Program).

Beides ergänzt sich hervorragend, kann aber auch unabhängig voneinander eingekauft werden. So entscheiden Sie selbst, was am besten zu Ihrem Unternehmen passt!

Für nähere Informationen zu unserem EAP-Angebot schauen Sie gerne auf unsere Website: [★ eap-mit-system.de](https://eap-mit-system.de).

Informationen zu unseren Workshops finden Sie auf [★ eap-mit-system.de/ergaenzende-angebote/workshops](https://eap-mit-system.de/ergaenzende-angebote/workshops) oder auf [★ sysba-solutions.de/workshops-mediation-supervision](https://sysba-solutions.de/workshops-mediation-supervision) sowie auf den nachfolgenden Folien.

Dachthemen



Gesundheit &
Resilienz



Feedback &
Kommunikation



Teamentwicklung
& Kultur



Diversität

Dachthemen



Gesundheit &
Resilienz



Feedback &
Kommunikation



Teamentwicklung
& Kultur



Diversität

Workshops:

1. Gesundheit & Resilienz



Workshop 1.1:

„Stark im Stress: Strategien für einen gelasseneren Arbeitsalltag“

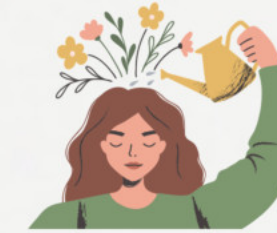
Ein Workshop, in dem Teams lernen, Stressoren zu erkennen und individuelle sowie gemeinsame Methoden zu entwickeln, um stressresistenter zu werden.



Workshop 1.2:

„Resilienz im Team: Gemeinsam stark durch stürmische Zeiten“

Dieser Workshop vermittelt, wie Teams ihre Widerstandskraft stärken, Krisen gemeinsam meistern und aus Herausforderungen gestärkt hervorgehen können.



Workshop 1.3:

„Achtsamkeit & Selbstfürsorge: Kleine Pausen, große Wirkung“

Ein praxisnaher Workshop, der einfache Achtsamkeitsübungen und Selbstfürsorge in den Arbeitsalltag integriert, um langfristig gelassener und fokussierter zu bleiben.

Dachthemen



Gesundheit &
Resilienz



Feedback &
Kommunikation



Teamentwicklung
& Kultur



Diversität

Workshops:

2. Feedback & Kommunikation



Workshop 2.1:

**„Wertschätzend sprechen,
besser verstehen:
Einführung in die Gewaltfreie
Kommunikation“**

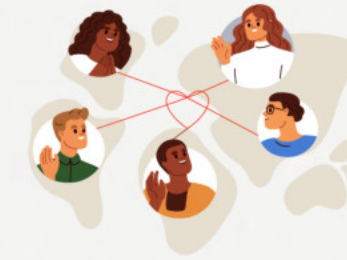
Ein Workshop, der Teams zeigt, wie sie empathisch kommunizieren, Missverständnisse abbauen und Konflikte deeskalieren können.



Workshop 2.2:

**„Feedback, das ankommt:
Eine Kultur des konstruktiven
Miteinanders schaffen“**

In diesem Workshop lernen Teams, wie sie wertschätzendes und hilfreiches Feedback geben und annehmen, um gemeinsam zu wachsen.



Workshop 2.3:

**„Brücken bauen im Team:
Erfolgreiche interkulturelle
Kommunikation“**

Ein Workshop, der Teams hilft, kulturelle Unterschiede zu verstehen und Vielfalt als Stärke zu nutzen.

Dachthemen



Gesundheit &
Resilienz



Feedback &
Kommunikation



Teamentwicklung
& Kultur



Diversität

Workshops:

3. Teamentwicklung & Kultur



Workshop 3.1:

**„Gemeinsam stark:
Teambuilding, das Vertrauen
schafft“**

*Ein Workshop, der den Zusammenhalt
im Team stärkt, gemeinsame Werte
entwickelt und das Wir-Gefühl fördert.*



Workshop 3.2:

**„Klare Rollen, starkes Team:
Transparenz und Verantwortung
im Arbeitsalltag“**

*In diesem Workshop lernen Teams, wie sie
Rollen und Erwartungen klären, um
Missverständnisse zu vermeiden und
effizienter zusammenzuarbeiten.*



Workshop 3.3:

**„Konflikte lösen,
Zusammenarbeit stärken:
Systemisches
Konfliktmanagement für Teams“**

*Ein praxisorientierter Workshop, der Teams
zeigt, wie sie Konflikte konstruktiv angehen
und daraus gestärkt hervorgehen.*

Dachthemen



Gesundheit &
Resilienz



Feedback &
Kommunikation



Teamentwicklung
& Kultur



Diversität

Workshops:

4. Diversität



Workshop 4.1:

„Alt & Jung: Gemeinsam im Job“

Ein Workshop, der den Austausch zwischen Generationen fördert und altersbedingte Stärken im Team sichtbar macht.



Workshop 4.2:

„Gender Diversity: Vielfalt verstehen und schätzen“

Ein Workshop, der Bewusstsein für Gender Diversity schafft und eine respektvolle Zusammenarbeit stärkt.



Workshop 3.3:


„Interkulturelle Zusammenarbeit: Verstehensbrücken bauen“

Ein Workshop, der hilft, kulturelle Unterschiede wertzuschätzen und eine offene Teamkultur fördert.

Kontaktinfo

... damit Ihr Unternehmen noch stärker wird!

TELEFON

 **02324 5682030**

WEBSITES

 **SYSBA-SOLUTIONS.DE** |  **EAP-MIT-SYSTEM.DE**

EMAIL

 **INFO@SYSBA-SOLUTIONS.DE**



Danke für Ihr Interesse!



KONTAKTIEREN SIE UNS JETZT!

sysba solutions ✓