

Seminar-Info

Problemlösetraining - Geht nicht, gibt's nicht !

Kurzbeschreibung/Seminarinhalt:

Probleme haben wir immer wieder, im Beruf wie auch im privaten Bereich, und die meisten von ihnen lösen sich nicht von selbst. Bevor die ungelösten Probleme uns dauerhaft belasten und lähmen, empfiehlt es sich daher, sie anzunehmen und konsequent anzugehen – auch wenn im ersten Moment keine Lösung in Sicht zu sein scheint.

Im Seminar lernen Sie die bewährte 6-stufige Problemlösungs-Methode kennen. Sie lernen, Problemsituationen nach verschiedenen Kriterien zu analysieren, und anhand konkreter, ggf. auch eigener Beispiele üben Sie die Methode ein, entwickeln Lösungsmöglichkeiten, formulieren Ziele und erstellen einen persönlichen Handlungsplan.

Für kurzfristig eintretende Problemsituationen lernen Sie zudem eine spezielle Bewältigungsstrategie kennen, die einen unmittelbaren Stressabbau ermöglicht und damit Ihre Handlungsfähigkeit in der Situation bewahrt.

Was Sie nach dem Seminar wissen werden:

- Sie kennen Möglichkeiten, ihre Ressourcen zu aktivieren, um auch ausweglos scheinende Probleme aktiv anzugehen
- Sie wissen, wie Sie an Probleme herangehen und systematisch zu Lösungsmöglichkeiten kommen können
- Sie kennen eine „Notfall-Strategie“ zum Umgang mit aktuell auftretenden Problemsituationen

An wen richtet sich das Seminar?

Schwerbehinderte und ihnen gleichgestellte sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Beamte aus Hamburger Betrieben und Behörden sowie in Hamburg tätige Selbstständige, die lernen möchten, Konflikte rechtzeitig zu erkennen und systematisch zu beheben.

Seminartermine, Kosten, Veranstaltungsort:

2-Tagesseminar, Dienstag und Mittwoch, 02.06. + 03.06.2026, jeweils 9.00 - 16.30 Uhr
Die Veranstaltung findet bei ARINET in den Räumlichkeiten von NetQ. statt (1. OG).

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Das Angebot von NetQ. wird vom Integrationsamt Hamburg gefördert und richtet sich an Menschen mit Schwerbehinderung oder Gleichstellung, die mindestens 15 Std./Wo. in Hamburg berufstätig sind. Für die kostenfreie Teilnahme ist es erforderlich, folgende Unterlagen vorzulegen: Schwerbehindertenausweis oder Gleichstellungsbescheid, Feststellungsbescheid und Arbeitsvertrag bzw. bei Beamten Ernennungsurkunde sowie bei Selbstständigen Einkommensnachweise. Aus Datenschutzgründen empfehlen wir die Zusendung von Kopien der genannten Unterlagen per Post.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 040 / 38 90 45-63, E-Mail: NetQ@arinet-hamburg.de
ARINET, Schauenburgerstraße 6, 20095 Hamburg (Innenstadt)