

Carola Kleinschmidt, Diplombiologin

Journalistin, Trainerin und Moderatorin



Carola Kleinschmidt wurde bekannt mit dem Buch „Bevor der Job krank macht“ (Kösel Verlag) - ein Bestseller zum Thema Stress & Burnout in der Arbeitswelt, den sie gemeinsam mit dem Psychiater Hans-Peter Unger schrieb. Weitere Bücher rund um das Thema Gesundheit/Psychologie/Modernes Leben und Arbeitswelt folgten. Zuletzt: „Burnout – und dann? Wie das Leben nach der Krise weiter geht“ (Kösel, 2016)

Vorträge und Moderationen mit Carola Kleinschmidt zeichnen sich durch die gelungene Mischung von Faktenwissen, Freude an der Interaktion mit den Teilnehmern und Verve aus. Veranstaltungen, die informieren, inspirieren und zum Handeln anregen. Carola Kleinschmidt sagt: „Wissen als spannendes Aha-Erlebnis zu präsentieren, ist mir wichtig. Und wenn es dann in den Köpfen und Herzen der Teilnehmer Klick macht und konkrete Handlungsideen entstehen, die man sofort umsetzen möchte, dann war es eine gelungene Veranstaltung.“

Zu ihren Kunden zählen Unternehmen und Organisationen aller Branchen, z.B. Dow Corning Silikone, Faurecia Autositze, Handelskammer Hamburg, IG Metall, Landschaftsverband Rheinland (LVR), Nord LB, Raiffeisenbanken, Techniker Krankenkasse, Unfallkasse Nord, Unilever Deutschland Holding, Wüstenrot, ZEIT Stiftung Ebelin und Gerd Bucerius uvm.)

Werdegang

Carola Kleinschmidt wurde 1968 in Flensburg geboren und wuchs in Rheinland-Pfalz, Bad Dürkheim, auf. Sie studierte Biologie in Kaiserslautern und Bremen, arbeitete als Diplombiologin und Natur-Guide in Frankreich und bereiste nach dem Studium die Welt.

1999 machte sie sich als Journalistin selbstständig und schreibt seitdem in Fach- und Publikumsmagazinen wie Spiegel online, Zeit online, Brigitte, FLOW etc. zu den Themen, die ihr am Herzen liegen.

2005 erschien ihr erstes Sachbuch. Seitdem ist sie auch als Vortragsrednerin, Trainerin und Moderatorin im Themengebiet Gesundheit/Psychologie/Arbeitswelt und Modernes Leben tätig. Ihre Vorträge führten sie in Unternehmen und Organisationen quer durch ganz Deutschland und alle Branchen. Sie sprach bereits vor mehreren tausend Mitarbeitern und Führungskräften.

Carola Kleinschmidt lebt mit ihrem Partner und zwei Söhnen in Hamburg.

Trainerprofil:

Kompetenzen Referentin/Moderatorin:

- Zehn Jahre Erfahrung mit Maßnahmen zu Stressprävention und Gesundheit in der Arbeitswelt
- Spezielle Expertise: Zusatzausbildung Kommunikationspsychologie (Universitätszertifikat Schulz von Thun Institut), Moderation von Gruppenarbeiten (Gert Schilling), interaktive Vorträge und Trainings mit starkem Praxisbezug
- Zahlreiche Vorträge und Trainings in Unternehmen und Organisation für Führungskräfte und Mitarbeiter zu den Themen Stressprävention, gesundes Arbeiten und gesunde Führung sowie zum Thema Älterwerden im Betrieb
- Buchautorin „Bevor der Job krank macht“ (Kösel, 2006), „Ist mein Kopf noch im Büro?“ (Diana, 2013), „Das hält keiner bis zur Rente durch?!“ (Kösel 2014), „Burnout – und dann? Wie das Leben nach der Krise weiter geht“ (Kösel, 2016), „Raus aus dem Stress“ (Scorpio Arbeitsbuch, 2016)
- Eigene Erfahrungen als Angestellte und Selbstständige
- Referenzen (Trainings, Vorträge): Asklepios Connecting Health, Bundesagentur für Immobilienangelegenheiten, Bundesverband der Raiffeisenbanken, Carlsberg Deutschland Logistik GmbH, Dow Corning GmbH, Faurecia Autositze GmbH, Justizbehörde Hamburg, Landesinstitut für Lehrerfortbildung Esslingen, Signal Iduna, Unilever Deutschland Holding u.v.a.
- Referenzen Moderation: Handelskammer Hamburg, Techniker Krankenkasse, ZEIT Stiftung Hamburg etc.

Kontakt

Carola Kleinschmidt
% Mannott & Mannott
Sillemstr. 76a
20257 Hamburg
Tel.: 0177 308 46 09

kontakt@carolakleinschmidt.de
www.carolakleinschmidt.de
blog.carolakleinschmidt.de
[@C_Kleinschmidt](https://twitter.com/C_Kleinschmidt) (Twitter)

„Leistung fördern – Burnout vermeiden.“ Vortrag oder Workshop für Führungskräfte.

Führungskräfte haben großen Einfluss auf den Stresspegel in ihrem Team. Das zeigen viele Studien. Doch es bleibt die Frage: Wie gelingt es, Leistung zu fördern und zugleich Burnout zu vermeiden? Dieser Vortrag erklärt die Wirkung und das Wesen eines Führungsstils, der motiviert und Leistung fördert und zugleich übermäßige Belastung und Burnout vermeidet.

Ein Extrapunkt ist die Frage: Wie spreche ich mit Mitarbeitern über das heikle Thema? Wie spreche ich Mitarbeiter an, die bereits sehr belastet wirken?

Der Workshop ist eine anregende Mischung aus inhaltlichem Input und interaktiven Elementen. So kann jede Führungskraft passgenaue Ideen und Lösungsansätze entwickeln, die sie sofort im Alltag umsetzen kann.

Inhalte der Veranstaltung:

- Guter Stress, schlechter Stress - Warum punktueller Stress motiviert - aber Dauerstress und psychosoziale Belastung krank machen.
- Was die Psyche im Arbeitsalltag besonders belastet: Hoher Arbeitsdruck, mangelnde soziale Unterstützung, fehlender Handlungsspielraum, Unsicherheit und Multitasking sind derzeit die größten Stressoren. Wie sie wirken, wie man sie eindämmt.
- Die Erschöpfungsspirale: Warum psychische Erschöpfung bis hin zum Burnout heute ein sehr weit verbreitetes Problem ist – und häufig auch die engagierten und leistungsstarken Mitarbeiter trifft.
- Exkurs: Wie steht es um meine persönliche Stress-Balance? Prüfen Sie, wie belastet Sie selbst sind und ob Ihr persönlicher Energiehaushalt im Gleichgewicht oder überlastet ist.
- Wie steht es um die Stress-Balance in meinem Team? Prüfen Sie, ob Ihr Team gestresst oder in gesunder Balance ist.
- Typische Stress-Fallen im Arbeitsalltag – und wie man sie vermeidet bzw. entschärft.
- Gesunde und mitarbeiterorientierte Führung: Was gesunde Führung ausmacht, wie sie Stress reduziert und Leistungskraft, Engagement sowie die Gesundheit der Mitarbeiter fördert – und zugleich die Führungskraft selbst entlastet.
- Wer ist zuständig? Welche Stellschrauben für gesunde Balance und weniger Druck liegen in der Macht (und Verantwortung) des Einzelnen und wo ist die Führungskraft gefragt?
- Wenn die Balance kippt: Typische erste Symptome der Überlastung durch Stress – und wie man angemessen gegensteuert.

- Exkurs: Wie spreche ich das heikle Thema an? Information und Praxisinput für Führungskräfte zur sensiblen Frage: Wie erkenne ich und reagiere angemessen, wenn ein Mitarbeiter stark belastet wirkt?
- Best-Practice mitarbeiterorientierte Führung – Was im Alltag der Unternehmen in Sachen Stress-Prävention funktioniert.

„Psychische Gesundheit & Resilienz im Unternehmen: Was Mitarbeiter stark macht.“

Vortrag oder Workshop

Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist die neue Kernkompetenz im Beruf – sie beschreibt die Fähigkeit einer Person, auch mit schwierigen und stressigen Situationen gut umzugehen und sich davon nicht aus der Bahn werfen zu lassen. In den turbulenten Zeiten, die wir in Unternehmen erleben, wünscht sich dies wohl jeder.

Dieser Vortrag ist eine anregende Mischung aus fundiertem Fachwissen, das immer wieder die Brücke zum Alltag Praxis im Berufsleben schlägt. Mir ist es wichtig, dass die Teilnehmer aus dem Vortrag Lösungsansätze mitnehmen, die sie sofort in ihrem Alltag umsetzen können. Gerne arbeite ich auch mit interaktiven Elementen. Aus dem Vortrag können sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiter zahlreiche pragmatische Anregungen mitnehmen, wie sie im Alltag sinnvoll mit Anforderungen umgehen. Sei es die Emailflut, die nächste Umstrukturierung, eine stressige Projektdeadline ...

Inhalte der Veranstaltung:

- Das Konzept der Resilienz: Psychische Widerstandskraft ist in der heutigen Arbeitswelt eine Kernkompetenz. Jeder soll möglichst auch in Krisen gelassen bleiben und auch unter Druck Leistungskraft zeigen. Was macht Resilienz aus? Wie zeigt sie sich bei einem Menschen? Was ist daran erlernbar?
- Die sieben Säulen der Resilienz: Diese Fähigkeiten und Eigenschaften machen Menschen stark.
- Resilienz im Unternehmen: Ursprünglich stammt der Begriff Resilienz aus der Soziologie und Psychologie. Was zeichnet Resilienz im Kontext Arbeitswelt aus – und wie lässt sich psychische Widerstandskraft fördern? Was kann ein Mitarbeiter tun? Was sollten Chefs tun?
- Exkurs: Wie steht es um meine persönliche Resilienz? Prüfen Sie, was Ihre persönlichen resilienten Stärken sind.
- Resilienz praktisch: So fördern Sie Ihre persönliche Resilienz und die Ihrer Mitarbeiter und legen damit die Grundlage für gutes Arbeiten – auch in stressigen Zeiten.
- Exkurs: Älterwerden „on the job“ – wie sich unsere Leistungskraft mit den Lebensjahren verändert. Welche Stärken wachsen, mit welchen Schwächen wir zurechtkommen müssen – und wie uns resiliente Fähigkeiten aus der Veränderung das Beste zu machen und gesund und arbeitsfähig zu bleiben.

- Falls gewünscht: Best Practice: Das tun Unternehmen, die Resilienz als wichtige Führungsstrategie begreifen.

„Freude am Job auch über Jahrzehnte hinweg – Wie kann das gelingen?“

Vortrag oder Workshop

Viele Beschäftigte haben Sorge, dass sie den Belastungen und Anforderungen ihrer Arbeit nicht bis zum Rentenalter gewachsen sein werden. Ein Drittel der Beschäftigten sagt ganz direkt: „Ich denke, nicht, dass ich bis zum Rentenalter durchhalte.“ Neue Ideen müssen her: Wie gelingt es, über Jahrzehnte hinweg arbeitsfähig zu bleiben? Wie gelingt der Anschluss an die modernen Veränderungen in Unternehmen? Wie gelingt es, die persönlichen Stärken so auszuschöpfen, dass man motiviert und arbeitsfähig bleibt – und für das Unternehmen ein Gewinn?

In diesem Vortrag oder Seminar lernen Sie, was das Älterwerden tatsächlich ausmacht. Wie viel Glück und wie viel gute Gene sind beteiligt, wenn man gesund und leistungsstark 70 und älter wird? Welche Bedeutung hat unser Lebens- und Arbeitsstil? Welche Fähigkeiten lassen jenseits der 30 tatsächlich nach – und welche Fähigkeiten nehmen zu? Wie nutzen wir die Veränderungen zu unseren Gunsten?

Die Form des Workshops: Inputs mit Wissen wechseln sich mit Übungen und Praxis ab. Viele Aha-Effekte sind sicher. Und garantiert verlässt jeder Teilnehmer diesen Workshop mit einem neuen, positiveren Blick aufs Älterwerden – und konkreten Ideen für seinen ganz persönlichen Berufsalltag.

Inhalte der Veranstaltung:

- Arbeiten bis 67? Zukunft oder Zumutung?
- Älterwerden – was stimmt? Und was stimmt nicht. Und was ergibt sich für das Arbeitsleben daraus?
- Warum uns die eigenen Vorstellungen vom Älterwerden oft im Wege stehen – beruflich wie privat.
- Warum im Beruf gesund älter zu werden ein aktiver Prozess ist – in dem der Einzelne ebenso wie der Arbeitgeber aktiv werden kann.
- Best Practice-Beispiele aus Unternehmen (branchenspezifisch)
- 4 Eckpunkte, die Freude & Gesundheit im Job mit 30, 40, 50, 60 Jahren ausmachen. Mit Transfer-Übung.
- Mögliches Zusatzelement: Aus der Praxis: Ältere Mitarbeiter erzählen, wie sie in ihrem Beruf zufrieden und gesund bleiben – auch über Jahrzehnte hinweg (Recherchiert Referentin vorab)

THEMA Präsentieren - authentisch, überzeugend und mit Leichtigkeit

Wenn man Menschen fragt, welche Präsentationen und Vorträge sie begeistern, dann sagen sie: Der Redner/Die Rednerin war sympathisch und was er oder sie sagte, das hatte wirklich Hand und Fuß. Die Zeit im Vortrag verging wie im Fluge. Wir haben sogar gelacht! In diesem Seminar lernen Sie, was eine gute Präsentation ausmacht – und wie es jedem gelingt, sein Thema souverän und sympathisch darzustellen. Das Interessante dabei: Für eine gute Präsentation muss man sich nicht verbiegen und auch keine Show auf der Bühne abziehen.

Die Form des Workshops: Wissen-Inputs wechseln sich mit Übungen und Praxis ab.

Natürlich stellen wir uns in Unternehmen auch sehr gerne auf das Thema eines Teams oder einer Abteilung ein, welches es zu präsentieren gilt.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in das Thema „Präsentieren“: Eckpunkte einer guten Präsentation, die das Publikum wirklich erreicht.
- Die Kunst, den Kern der Botschaft herauszuarbeiten und anschaulich darzustellen. Vielleicht sogar mit etwas Humor.
- Wer bin ich als Redner? Meine Stärken in der Präsentation.
- Wie sage ich es so, dass meine Inhalte auch wirklich beim Publikum ankommen?
- Präsentieren kommt von „Präsenz“. Wie gelingt Präsenz auf der Bühne, ohne dass man sich verstellen muss? Die Rolle der Körpersprache, die Rolle der Worte.
- Tricks und Tipps für den guten Auftritt – alleine und im Team.
- Bei Bedarf auch: Tipps und Tricks gegen Lampenfieber.

Am Ende des 3-Stündigen Seminars wissen die Teilnehmer, was ihre Stärken als Vortragende sind – und können diese gut beim nächsten Auftritt einsetzen. Sie wissen, wie sie auf den Punkt bringen, was Sie rüber bringen möchten – und können das auch anschaulich, bildhaft und überzeugend tun. Als Einzelredner ebenso wie im Team. Und sie haben Tricks und Kniffe gelernt, wie sie sich authentisch und locker auf der Bühne bewegen.

Starker Auftritt für Ihr Thema



Nichts ist langweiliger als eine Podiumsdiskussion, in der die Gäste ihr Fachwissen abspulen, die Moderatorin freundlich lächelt und das Publikum wie eine Schulklasse zuhören muss.

Doch unvergesslich ist eine Podiumsdiskussion, wenn das geballte Fachwissen der Diskutanten anschaulich und pointiert zum Publikum fliegt – und dieses sich mitgenommen, einbezogen und emotional angesprochen fühlt. Dann entstehen Inspiration, lebendige Diskussionen und spannende Ideen zum Transfer – das Thema bekommt Flügel, Reichweite und Relevanz.

Lassen Sie uns Ihre Podiumsrunde oder Fachpräsentation lebendig gestalten. Damit das Wissen in Bewegung kommt und Kopf, Herz und Hand aller Teilnehmer berührt. Nur so kann Wissen wirksam werden – und seinen Weg in die Welt machen.

Ich unterstütze Sie dabei als Moderatorin, die sich in Themen einarbeitet und die Gäste auf dem Podium ebenso wie diejenigen im Auditorium mitnimmt auf einen spannenden Ausflug ins Thema. Ich bin eine Moderatorin, die auch dem sachlichen Experten ein persönliches Statement entlockt und mit kritischen Rückfragen aus dem Publikum gut umgehen kann. Und natürlich bin ich eine Moderatorin, die dabei stets Ihr Ziel als Auftraggeber im Blick behält.