

Zwischen Chat, Mail und Meeting – Erfolgreiche Kommunikation in der digitalen (Arbeits-)Welt Neue Perspektiven für den (Berufs-)Alltag – in Bewegung mit dem Mountainbike

Zwischen Chat, Mail und Meeting - ein Großteil unserer beruflichen Kommunikation findet heute digital statt. Doch welcher Kommunikationsweg ist wann der richtige? Wie lassen sich Missverständnisse vermeiden und Informationen klar vermitteln? Die digitale Arbeitswelt eröffnet neue Möglichkeiten der Zusammenarbeit - gleichzeitig steigen die Anforderungen an eine bewusste und wirkungsvolle Kommunikation. Unterschiedliche Kommunikationskanäle, Informationsflut und virtuelle Meetings verlangen ein hohes Maß an Klarheit und Kommunikationskompetenz.

In diesem Seminar entwickeln Sie ein besseres Verständnis für gelingende Kommunikation in der digitalen Arbeitswelt. Sie lernen, Kommunikationskanäle bewusst auszuwählen, Botschaften adressatengerecht zu formulieren und digitale Zusammenarbeit aktiv zu gestalten. So stärken Sie Ihre Kommunikationskompetenz und gewinnen mehr Sicherheit für den beruflichen Alltag.

Seminarinhalte

- der bewusste Einsatz verschiedener digitaler Kommunikationskanäle
- das Vermeiden von Missverständnissen in Chat, Mail und Meeting
- das Formulieren klarer, transparenter und wertschätzender Botschaften
- das Einüben einer konstruktiven Dialog- und Feedbackkultur
- das Gestalten erfolgreicher Zusammenarbeit in der digitalen Arbeitswelt

Das Seminar hat zum Ziel, folgende Kompetenzen für den Berufsalltag zu erhalten und zu erweitern:

- Kommunikationskompetenz – insbesondere in der digitalen und virtuellen Arbeitswelt
- digitale Kompetenz
- Handlungskompetenz
- Kooperationsfähigkeit
- Selbstwirksamkeitskompetenz
- Teamfähigkeit
- Methodenkompetenz

Die genannten Kompetenzen werden im Praxisanteil (Mo-Do: ca. zwei Stunden, Fr: ca. 60 Minuten) Mountainbiken unmittelbar erlebt und in angeleiteten Reflexionsrunden gezielt auf die digitale und virtuelle Arbeitswelt übertragen. Auf dem Trail ist Verständigung oft nur eingeschränkt möglich - kurze, eindeutige Kommunikation ohne viel Mimik, Gestik oder Rückfragen ist gefragt, ähnlich wie in Chat, Mail oder virtuellen Meetings.

Seminar Nr.:	813827
Termin:	14.06. – 18.06.2027 Mo, 10.00 Uhr – Fr, 15.00 Uhr
Ort:	Lambrecht
Preis:	985,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 1.185,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 85,- € insg.
Dozenten:	Marlene Strohmayr Wolfgang Strohmayr
Marlene Strohmayr (* 1991), beruflich in der Personal- und Führungskräfteentwicklung verwurzelt. Ausgebildet als systemische Coach und selbstständig tätig im privatem- und Unternehmenskontext, leidenschaftliche Mountainbikerin & MTB-Trainerin sowie Yoga-Lehrerin aus der Nähe von Wiesbaden. In ihren Kursen vermittelt sie in einem ganzheitlichen Ansatz Know-how aus dem Berufsalltag verbunden mit der körperlichen Komponente beim Mountainbiken. Ihre Mission besteht darin, Menschen zu ermutigen ihre Potentiale zu entfalten und die Selbstwirksamkeitserfahrung beim Mountainbiken in den Alltag zu integrieren. Das Thema Fahrrad begleitet Wolfgang Strohmayr schon über ein Jahrzehnt sehr intensiv. Bis 2023 war er als Vertriebsleiter in der Bike-Branche tätig und hat sich dann seinen Traum der eigenen Fahrtechnik Schule erfüllt. Er ist zertifizierter Level 3 Fahrtechniktrainer und bietet in seiner Bike-Schule „Die Wurzelwerke“ vom Einstiegs- bis zum Experten Kurs, vom Sprung & Drop bis zum Spitzkehren Kurs sämtliche Formate für Groß und Klein an. Seine Passion ist es, sein gesammeltes Wissen an Teilnehmende weiter zu geben und dabei ein neues Level von Sicherheit und Fahrspaß zu vermitteln.	
Teilnehmendenzahl:	10-18
Leistungen:	Übernachtung mit Frühstück, 3-Gang-Mittagsmenü und Abendessen, seminarbegleitende Unterlagen
Kontakt PfalzAkademie:	Franz-Hartmann-Str. 9, 67466 Lambrecht, Tel.: 06325 / 18 00-0, info@pfalzakademie.bv-pfalz.de

Diese Erfahrung wird in den Reflexionsrunden aufgegriffen und bewusst mit typischen Situationen der digitalen Zusammenarbeit verknüpft. So werden Kommunikationsstrategien, Zusammenarbeit und konstruktives Feedback unmittelbar „erfahren“ und lassen sich direkt auf den digitalen Berufsalltag übertragen.

Das Seminar ist eine Kombination aus Theorieinput, Selbst- und Gruppenreflexion. **Die Seminarinhalte und Methoden** stehen im beruflichen Kontext. Wir leisten den Praxistransfer in den Berufsalltag (mit Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den konkreten Berufsalltag).

Ihr Nutzen

- Sie lernen, digitale Kommunikationskanäle bewusst und situationsgerecht einzusetzen und erweitern dadurch Ihre Methodenkompetenz.
- Gemeinsame Aufgaben fördern Ihre Team- und Kommunikationsfähigkeit, indem Sie Informationen klar, zielgerichtet und wertschätzend vermitteln.
- Durch praxisnahe Strategien stärken Sie Ihre Handlungskompetenz für den Berufsalltag und gewinnen Sicherheit in der digitalen Zusammenarbeit.
- Gezielte Übungen stärken das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und fördern Ihre Selbstwirksamkeit im beruflichen Kommunikationsalltag.

Mountainbiken

Für das Seminar nutzen wir Trails (schmale Pfade). Der technische Schwierigkeitsgrad bewegt sich in der Singletrail-Skala S1-S3. Entlang der Wege sind Stufen, Treppen, Kurven und Wurzeln zu überwinden. Die Mountainbike-Elemente sind eine Kombination aus Touren, Trails fahren und fahrtechnischen Einheiten.

Die Zeit auf dem MTB beträgt jeden Tag ca. zwei Stunden. Auf den Touren finden Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers der Erfahrungen in den beruflichen Alltag statt.

Wir empfehlen ein (E-)Fully zum Seminar mitzubringen. Sollte kein Mountainbike vorhanden sein, so kontaktieren Sie bitte rechtzeitig (2-3 Wochen vor Seminarbeginn) folgende Adressen zum Bike-Verleih:

Angefragt:

- **In Velo Veritas** in 67466 Lambrecht (Pfalz), <https://inveloveritas.de/impressum/>, 06325-9689640, office@inveloveritas.de
- **FBA-Cycling** in 76891 Bundental, <https://fba-cycling.de/verleih>, 06394-9209474, info@fba-cycling.de

Ungeeignet für das Seminar sind: Trekkingräder, Crossräder, Gravelbikes und Liegeräder. **Bitte lassen Sie vor dem Seminar das Mountainbike von einer Fachwerkstatt auf Funktionsgenauigkeit nachprüfen.**

Sicherheit: Alle Touren und Trainings werden unter Anleitung des Dozententeams durchgeführt. Weil uns Ihre Sicherheit am Herzen liegt, werden einzelne Streckenabschnitte je nach individuellem Können gefahren oder geschoben. Es liegt in Ihrem Ermessen zu entscheiden, wo und wann Sie defensiv handeln.

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

Ihr Körper muss in einer guten Verfassung sein. Kondition und Koordination, sowie Herz-Kreislauf-System und Atmung werden stellenweise stark belastet.

Die Pfade erfordern eine sichere Fahrtechnik und stabile Kondition. Geschicklichkeit und fahrerisches Können, gute Balance und ein sicherer Umgang mit der Bremse sind Grundvoraussetzung. Die Ausdauer sollte für Touren von ca. 650 Höhenmetern und ca. 35 km vorhanden sein. Während der Touren darf jeder sein eigenes Tempo fahren. Die Seminarleiter achten auf Pausen.

Die Mountainbike-Anteile bespielen fortgeschrittene Fahrer/innen mit mehrjähriger Bike-Erfahrung und guter Fahrtechnik. Reine Anfänger/innen können aufgrund der Komplexität der Wege und der gelegentlich steilen Anstiege und Abfahrten eigene Grenzen erfahren und schnell überfordert sein. Das Seminar ist nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in der PfalzAkademie in Lambrecht mitten im Pfälzerwald untergebracht. Das Haus liegt 6 km von Neustadt an der Weinstraße entfernt. Sie sind in 2-Bettzimmern bzw. Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 85,00 € insgesamt) untergebracht. Frühstücksbuffet, Mittagessen sowie Abendessen erhalten Sie durch das Seminarhaus. Wenn Sie eine Zusatzübernachtung wünschen, so nehmen Sie bitte Kontakt direkt mit der PfalzAkademie auf (siehe 1. Seite). Im Haus steht ein Seminarraum zur Verfügung. Lambrecht ist Ausgangspunkt zahlreicher Mountainbike- und Wanderrouen.

Anreise: Mit der Bahn bis zum Bahnhof Lambrecht und dann ca. 20 Minuten Fußweg zur Akademie oder mit dem Taxi. Näheres erfahren Sie vor Seminarbeginn. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!