

Kai Ludwigs

Mediator & Coach

Bonifatiusweg 40 Mobil: 0160 - 982 866 93
93049 Regensburg E-Mail: kailudwigs@gmx.de

www.kailudwigs.de

Digitale Seminare für Teilnehmende des FSJ und des BFD 2025/2026

Sehr geehrte pädagogische Leitungen,

ursprünglich arbeite ich seit 1999 als Erlebnispädage und Outdoortrainer mit Freiwilligen aus dem Sozialen Jahr und habe in diesem Rahmen persönlich über 100 einwöchige Seminare allein für Freiwillige in Präsenz durchgeführt. 2020 habe ich wegen der bestehenden Einschränkungen auf Wunsch meiner Stammkunden ein digitales Angebot an Seminaren und Workshops konzipiert und weiterentwickelt.

Bei allem Stress in dieser Zeit habe ich diese Arbeit auch als Herausforderung begrüßt, weil ich auf diese Weise kompakt Know-How aus meinen vielfältigen Ausbildungen vermitteln konnte, so zum Beispiel meine Kenntnisse aus der Mediation und der Kommunikationspsychologie.

Meine Vita und einige aktuelle Referenzen habe ich diesem Schreiben angefügt.

Ob aus finanziellen Gründen, ob eine Leitung erkrankt ist oder für Freiwillige, die Seminartage nachholen müssen – Online-Seminartage haben sich etabliert und werden zunehmend als Ergänzung zu Präsenzseminaren genutzt.

Die Seminare können eine **gesamte Seminarwoche füllen** oder in beliebigen Kombinationen oder einzeln gebucht werden. Sie können sich ergänzen, sind aber inhaltlich so gestaltet, dass sie jedes für sich stehen. Mir ist eine motivierende, persönliche Atmosphäre, in welcher sich die Teilnehmenden leicht einbringen können, sehr wichtig.

In der Regel werden die Seminare von 9.00 bis 15.30 gebucht.

Jedes Seminar kostet 400€/Tag für die gesamte Gruppe.

Ich arbeite mit jeder Gruppengröße, die sie als Leitung betreuen.

Die Termine verabreden wir individuell im Gespräch.

Ich arbeite mit Zoom, Sie bekommen im Vorfeld einen Einladungslink.

Sie als Leitung können teilnehmen, notwendig ist dies aber nicht. Schön wäre es, wenn Sie während des Seminars für mich und die Teilnehmenden erreichbar wären. Wie schon erwähnt ist mir eine persönliche Atmosphäre wichtig: Aus diesem Grund ist es

wünschenswert, wenn die Geräte der Freiwilligen mit einer funktionierenden Kamera ausgestattet sind und sie diese auch benutzen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen und freue mich in jedem Fall über Ihr Interesse.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in cursive script, reading "Kai Ludwig". The ink is dark and the handwriting is fluid, with a small loop at the end of the last name.

Online-Seminar:

Konflikte: Vorbeugen. Führen. Lösen.

Konflikte sind ein Teil unseres Lebens: sie können eine Chance zur Entwicklung sein, bergen aber auch Risiken. Ob im Beruf oder im Privaten, die Kompetenz Konflikte effektiv zu führen entscheidet oft über Erfolg oder Misserfolg.

In welche Richtung es geht, haben wir zu einem großen Teil selbst in der Hand. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll und wichtig, sich mit der Vorbeugung, Führung und Lösung von Konflikten zu beschäftigen.

Der Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Dynamik von Konflikten zu verstehen und die eigenen Anteile zu erkennen.

Wir denken darüber nach, was überhaupt einen Konflikt kennzeichnet und welche Umgangsweisen mit Konflikten typisch sind.

Wir ermitteln, wie wir uns selbst in Konflikten verhalten und ob unser Verhalten zur Lösung beiträgt oder eher die Gefahr einer Eskalation birgt.

Besonderes Augenmerk legen wir auf wertschätzende und klare Kommunikation und üben entsprechende Techniken.

Die Teilnehmenden lernen Methoden und Techniken kennen Konflikten vorzubeugen, entstandene Konflikte anzusprechen und Konfliktgespräche zu führen.

Das Seminar richtet sich an alle Beschäftigten, Führungskräfte, Gruppen- und Familienmitglieder und damit letztendlich an Jeden.

Wir arbeiten interaktiv und in einer angenehmen und persönlichen Atmosphäre. Dauer: ca. 7 UStd.

Zeiten: 09.00 – 15.30 oder nach Absprache

Preis: 400€/Gruppe (max.35 TN)online, in Präsenz nach Absprache.



Online-Seminar:

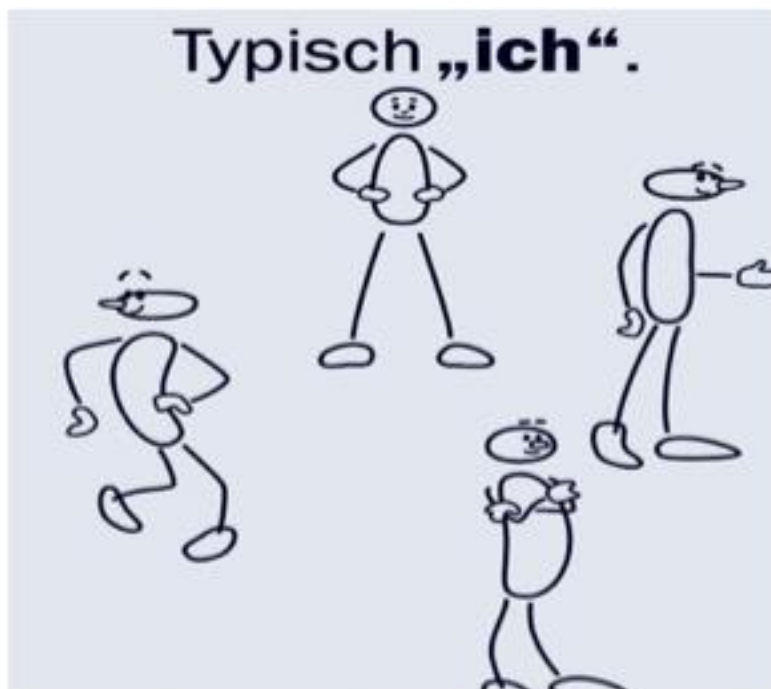
Persönlichkeit

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche danach, was Persönlichkeit überhaupt ist, wie sie entsteht und wie weit wir uns selbst beeinflussen können. Wir lernen uns besser kennen und können uns daraus Impulse holen. Interaktiv, in Kleingruppen und in Gesprächen können die Teilnehmenden Blicke auf ihre Rollen, Bedürfnisse und eventuelle Konflikte werfen und daraus ihre Schlüsse ziehen.

Eingebettet in diesen Tag ist ein Persönlichkeitstest, der jedoch viel Spielraum läßt und nicht mit Etiketten arbeitet.

Dauer: 7 UStd

Zeiten: 9.00 bis 15.30 Preis, online: 400 €/Gruppe



Online-Seminar:

Selbst-Coaching mit dem „Inneren Team“

In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmenden das Modell des „Inneren Teams“ kennen.

Das Modell ist ein spannendes und überaus hilfreiches Werkzeug der Selbstreflexion. Sie erfahren, wie man ein Inneres Team zu einem bestimmten Thema aufstellt und führen dies, auch anhand von eigenen, persönlichen Fragen praktisch durch.

Ob es um Berufsfindung, Partnerschaft, die Vorbereitung auf wichtige Gespräche, politische Fragen, Unsicherheiten im Alltag oder innere und äußere Konflikte geht: dieses Modell ist mit etwas Übung leicht und ohne Hilfe selbst anwendbar, um eine Klärung zu erleichtern und im Einklang mit sich und den eigenen Gefühlen zu kommunizieren und zu handeln.

Der Workshop macht Spaß und ist für jede Person geeignet, die Interesse daran hat, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Dauer: 7 UStd

Zeiten: 9.00 bis 15.30 Preis, online: 400 €/Gruppe



Online-Seminar:

Identität

Was „macht mich aus!“

Wie entwickelt sich Identität?

Worüber identifiziere **ich** mich und wie beeinflusst das mein Leben?

Was ist eine stabile Identität und wofür ist sie wichtig?

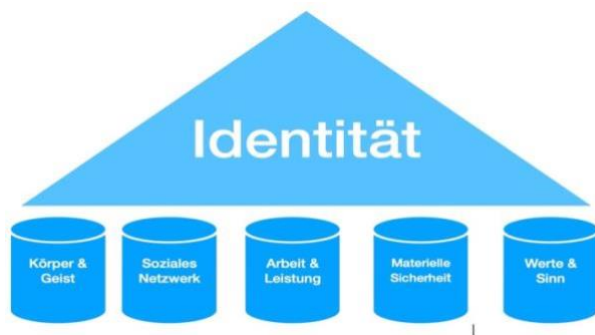
Apropos stabil: Kann ich mich verändern und wie?

Wann ist Veränderung sogar notwendig?

Diese spannende Einheit ist sinnvoll mit dem Workshop „Persönlichkeitstypen“ kombinierbar.

Dauer: 7 UStd

Zeiten: 9.00 bis 15.30 Preis, online: 400 €/Gruppe



Online-Seminar:

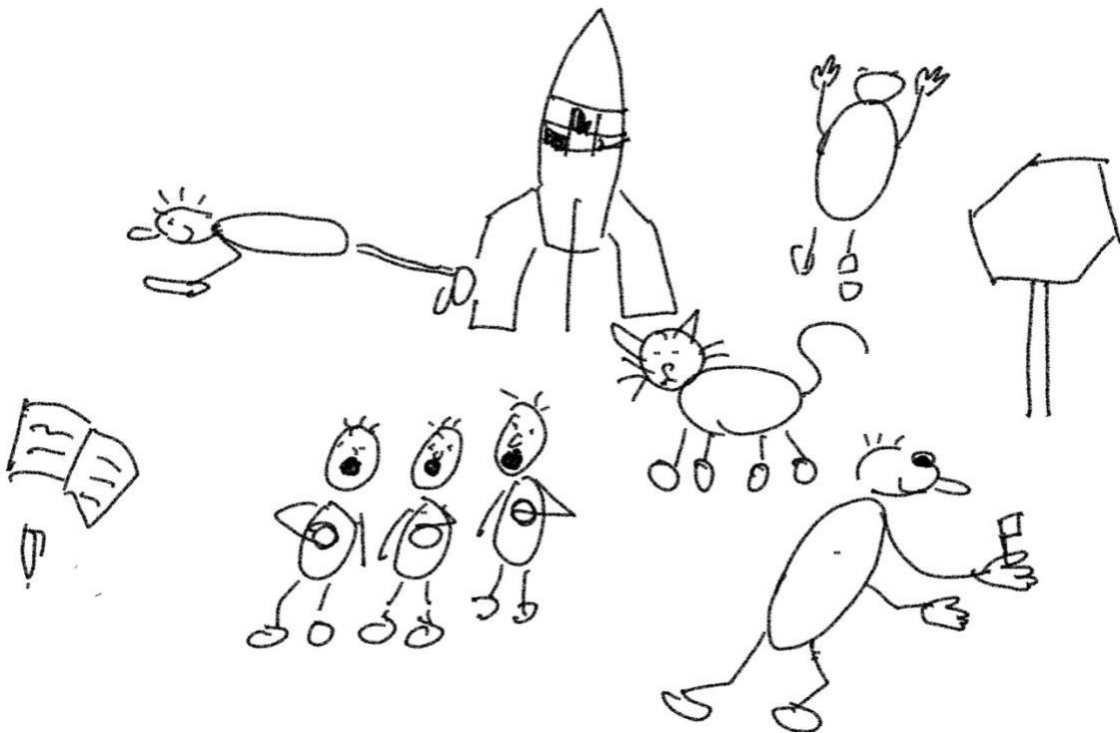
Erlebnispädagogik

In der Zeit der Corona-Beschränkungen entwickelt, macht das Seminar trotzdem immer noch Spaß. Es ist die kostengünstige Alternative zum Präsenz-Seminar, fördert das Kennenlernen, durch Reflexionen die Fähigkeit Projekte zu planen und die Vertrautheit in der Gruppe.

Je nach Voraussetzungen und Standort sind durchaus auch Bewegungs- und Outdoorelemente integrierbar.

Dauer: 7 UStd

Zeiten: 9.00 bis 15.30 Preis, online: 400 €/Gruppe



Feedbacks von FSJ-Seminar-Teilnehmenden (grammatisch unverändert)

Hallo Frau S

ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen für das Seminar zum Thema Konflikt bedanken, das wir heute hatten. Es war wirklich schön und sehr interessant. Die Gespräche über Konflikte waren sinnvoll, und ich habe den Austausch sehr genossen.

Besonders gut hat mir gefallen, dass wir alle miteinander interagieren konnten. Die Zeit ist schnell vergangen, weil das Thema spannend war. Ich fand es auch toll, dass Kai darauf geachtet hat, dass alle offen mitmachen konnten.

Ein großes Dankeschön auch dafür, dass Sie mich in Ihre Gruppe eingeladen haben das hat mich sehr gefreut.

Die Übungen, vor allem die letzten mit den Feedback-Situationen im Arbeitsalltag, waren herausfordernd, aber sehr lehrreich. In der Gruppe haben wir es gut geschafft, die Aufgabe zu verstehen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Insgesamt hat mir das Thema auch die Möglichkeit gegeben, über mich selbst nachzudenken und mich mit meinem eigenen Umgang mit Konflikten zu beschäftigen.

Nochmals vielen Dank für das schöne Seminar!

Von [Name] zu Alle 3:28

Fand es auf jeden Fall sehr interessant, auch die verschiedenen Medien, die du benutzt hast. Vllt wäre am Vormittag ne kleine Pause noch hilfreich gewesen, damit die Konzentration nicht zu sehr nachlässt. Aber auf jeden Fall Vielen Dank für den Einblick in die verschiedenen Persönlichkeiten!

Von [Name] (Direktnachricht) 2:23 P

Von [Name] zu mir (Direktnachricht) 3:28

Generell ein sehr interessantes Thema, ich fand's total angenehm dass du ein sehr authentisch wirkender Mensch bist, der einen so gefühlt abholt für das Thema und es nie einen Durchhängen gab.:)

war sehr interessant und hat spaß gemacht. deine Offene und fröhliche Art war auch noch mega unterstützend :) Gerne wieder

[Name] an mich (Direktnachricht)

bist echt ein cooler Typ und hat echt Spaß gemacht danke dafür

Von J [Name]

cooles Seminar, cooler Typ

Von [Name] Alle 12:33 PM

Echt mal was anderes, mega gut gemacht

Von [Name] Alle 12:33 PM

Fand es heute echt super. Alles perfekt!

Von [Name] Alle 12:34 PM

War sehr abwechslungsreich und interaktiv, hat spaß gemacht

Von [Name] 1:46 P

Du hast eine nette und angenehme Persönlichkeit

Hoch interessant, total spannend. Es war eine Freude, dir zuzuhören, du wirktest extrem auf Augenhöhe, niemals "Lehrerhaft". Es hat mir viel Spass gemacht, Danke!

Von [REDACTED] zu mir (Direktnachricht) 3:27

Der Vortrag war sehr informativ und sehr schön. Es wurden alle Fragen beantwortet und das sehr gut. Danke für diesen schönen Tag

Hallo Kai,
vielen Dank, dass du heute im Seminar warst, Du hast durchweg gutes Feedback bekommen (siehe unten). Wir sehen uns am Donnerstag in Gruppe 13.
Vielen Dank für deinen Input heute. War sehr informativ und bringt es auch sehr sympathisch und verständlich rüber Kai. Hat mir sehr gefallen.
Gut
Gut
War gut
Sympathisch vor allem der Name 🤔
spitze
Sehr interessant gewesen
Sehr interessant und nicht langweilig. Sehr sehr sympathisch 🤔
sympathisch
Ich fand es auch ein sehr interessantes Thema, sehr sympathischer und inspirierender Referent 🤔
😊
ich fand das mit den Fragen sehr gut
Mega sympathischer Referent
war einfach super extrem nett
Sehr sympathisch, hat das Thema mega gut und spannend rüber gebracht
Viele Grüße

Von S [REDACTED] zu Alle 1:47

ich fand es gut und spannend

Von S [REDACTED] zu Alle 1:47

Kai hat die Teilnehmer immer mit einbezogen, bzw. die Teilnehmer entsprechend abgeholt 🤔

Von S [REDACTED] zu Alle 1:47

War echt soo interessante Tage mit dir 🤔
Nur bei manchen Reflexionsphasen, war die Zeit ein bisschen knapp...

Kai Ludwigs, www.kailudwigs.de, 0160-982 866 93, kailudwigs@gmx.de