



Workshops und Seminare

2025/2026

ÜBERSICHT

Kommunikation und Arbeitswelten

Wertschätzende Kommunikation

4

Teammanagement

5



Angebote für Führungskräfte

Führen im Wandel

6

New Leadership

7



Persönliche Weiterentwicklung

Resilienz im Arbeitsalltag

8

Personal Branding

9



KI und Digitalisierung

KI-Kompetenz (Grundlagen)

10

KI-Anwendung (Fortgeschritten)

11

Individuelle Angebote für dich und dein Team

12

AKTUELLES AUS DER ATHEMwelt



ATHEMfrequenz

Dein Human Intelligence Podcast

Der Podcast zum Thema Human Intelligence und Quelle für Inspiration rund um Menschlichkeit in Zeiten von Digitalisierung und KI mit Karin und tollen GästInnen.



ATHEMclub

Seit Juli 2025 gibt es den ATHEMclub – dein neues Netzwerk für Selbstständige, TrainerInnen, BeraterInnen und Coaches. Es geht darum eine ehrliche und echte Vernetzung untereinander aufzubauen, voneinander zu lernen, gemeinsam zu wachsen und den Austausch untereinander zu fördern. Der Club lebt von dir und deinen Beiträgen. Klingt spannend?

Wenn du mehr darüber erfahren willst, sprich uns gerne an.
aloha@athem.space oder auch persönlich.

ATHEMclub

ATHEMhäppchen

Deine monatliche Dosis Inspiration und Wissen! In unsere kurzen, knackigen Online-Sessions (1 Stunde) geben wir dir wertvolle Impulse zu unseren Herzensthemen, wie Führung, Kommunikation, Human Intelligence und auch unseren Angeboten bei ATHEM. Deine unverbindliche Chance uns einfach kennenzulernen. Scanne den QR-Code für alle Termine:



Aloha,
Karin & Toni
und Team



WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION: VERSTANDEN WERDEN UND VERBINDUNGEN STÄRKEN

Erfahre in unserem Seminar die Kunst wertschätzender Kommunikation! Lerne die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation (GfK) kennen und integriere Verständnis, Empathie und zielgerichtete Sprache in dein Leben. Stärke deine persönlichen und beruflichen Erfolge durch positive Kommunikation!

Inhalte

500,- EUR*

Rabatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Einführung in die wertschätzende Kommunikation:

Versteh die Grundlagen der GfK und ihre Bedeutung für persönliche und berufliche Beziehungen.

2. Die vier wesentlichen Elemente:

Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte

3. Anwendung auf reale Situationen:

Du lernst, die Methode wirkungsvoll in schwierigen Gesprächen und Konfliktsituationen anzuwenden.

4. Entwicklung von Empathie und Verbindung:

Erlebe die transformative Kraft wertschätzender Kommunikation für tiefes Verständnis und Empathie.

5. Integrieren der Methode in deinen Alltag:

Versteh, wie positive Kommunikation persönliche und berufliche Erfolge fördert.

Unser Seminar zur wertschätzenden Kommunikation bietet dir die Möglichkeit, eine bewährte Methode zur Konfliktlösung, Verständnisförderung und Beziehungsstärkung zu erlernen. Bringe deine individuellen Situationen ein und erlebe, wie gezielte Kommunikation positive Veränderungen bewirken kann. Sei dabei und entfalte dein Kommunikationspotenzial für eine nachhaltig verbesserte Lebens- und Arbeitsqualität!

Termine

22.10.2025 04.03.2026 29.09.2026

14.01.2026 21.04.2026

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

TEAMMANAGEMENT: ENTWICKLUNG ZU EINEM ZIELORIENTIERTEN TEAM

Entwickle im praxisorientierten Seminar die Schlüsselkompetenzen für ein starkes und zielorientiertes Team. Lerne, wie Vertrauen, Verbindlichkeit und effizientes Teamwork die Grundlage für eine erfolgreiche Teamentwicklung bilden.

Inhalte

500,- EUR*

Rabatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Teamentwicklung verstehen:

Gewinne tiefgreifende Einblicke in die Grundlagen der Teamentwicklung.

2. Die 5 Dysfunktionen eines Teams:

Erkunde, wie Vertrauen, Konflikt, Verbindlichkeit, Verantwortung und Fokus das Team beeinflussen.

3. Stärkung von Vertrauen:

Erlange praxisnahe Methoden, um das Vertrauen innerhalb des Teams zu festigen und eine Kultur der Transparenz zu fördern.

4. Konfliktlösebereitschaft entwickeln:

Entwickle Strategien, um Konflikte konstruktiv zu lösen, um die Zusammenarbeit im Team zu intensivieren.

5. Effizientes Teamwork:

Erhalte praktische Einblicke in die Mechanismen eines effizienten Teamworks und lerne, wie gemeinsame Ziele erfolgreich erreicht werden können.

Dieses Seminar bietet nicht nur theoretisches Wissen, sondern integriert auch Workshop-Elemente, um die Prinzipien der Teamentwicklung aktiv anzuwenden. Nutze diese Gelegenheit, um die Teamleistung zu steigern und eine starke Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zu schaffen.

Termine

28.10.2025 10.03.2026 06.10.2026

21.01.2026 28.04.2026

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

FÜHREN IM WANDEL: AGILE LEADERSHIP UND CHANGE MANAGEMENT FÜR DEN ERFOLG

Entwickle dich zur agilen Führungskraft und gestalte Veränderungsprozesse erfolgreich. Befähige dich, erfolgreich in dynamischen Umgebungen zu führen und Organisationsentwicklung agil zu gestalten.

Inhalte

500,- EUR*

Rabatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Change Management und Organisationsentwicklung:

Vertiefe dein Verständnis für Change Management und erfahre, wie Organisationsentwicklung in einer agilen Umgebung erfolgreich gestaltet wird. Untersuche die Rollen im Veränderungsprozess.

2. Hybrides Arbeiten und Arbeitswelt 4.0:

Auseinandersetzung mit den Anforderungen der hybriden Arbeitswelt und der zunehmenden Digitalisierung. Entwickle Strategien, um Teams effektiv in dieser dynamischen Umgebung zu führen.

3. Agile Leadership:

Lerne innovative Ansätze des Agile Leadership kennen. Verstehe, wie Agile Leadership klassische Organisationsstrukturen herausfordert und zugleich anpasst.

4. Entwicklung von Change Agents und Praxisbeispiele:

Lerne, starke Change Agents zu entwickeln und sie als Botschafter des Wandels einzusetzen. Praxisbeispiele und Erfahrungsaustausch bieten konkrete Einblicke in die Anwendung der erlernten Prinzipien.

Dieses Seminar bietet eine umfassende Erkundung innovativer Führungskonzepte, Change-Management-Strategien und agiler Prinzipien. Durch die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen der modernen Arbeitswelt werden die Teilnehmer befähigt, in dynamischen Kontexten erfolgreich zu führen und Veränderungsprozesse positiv zu gestalten. Sei bereit für eine transformative Reise, die deine Führungskompetenzen stärkt und die Anpassungsfähigkeit an Veränderungen fördert!

Termine

03.02.2026 12.05.2026

24.03.2026 20.10.2026

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

NEW LEADERSHIP: DIE EIGENE FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEIT ENTDECKEN

Erkunde im Seminar die Essenz moderner Führung. Von den Grundlagen bis hin zu generationenübergreifenden Ansätzen bieten die Inhalte eine tiefgehende Reise als Grundlage für die Entfaltung deiner Führungspersönlichkeit.

Inhalte

500,- EUR*

Rabatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Grundlagen der Führung:

Tauche ein in die grundlegenden Prinzipien der Führung und erfahre, wie diese auf unterschiedliche Generationen wirken. Verstehe die Herausforderungen und Chancen der Führung in einer vielfältigen und dynamischen Arbeitswelt.

2. Führungsstil entwickeln:

Erkenne deine individuellen Führungsvorlieben und entwickle deinen eigenen Führungsstil. Lerne, wie du authentisch und wirkungsvoll als Führungskraft agieren kannst.

3. Moderne Führungskonzepte:

Erfahre, wie moderne Führung über traditionelle Hierarchien hinausgeht und eine inklusive, kollaborative Umgebung fördert.

4. Generationenübergreifende Führung:

Betrachte die unterschiedlichen Führungsverständnisse verschiedener Generationen. Lerne, wie du als Führungskraft Brücken schlagen und ein inklusives Arbeitsumfeld schaffen kannst.

Dieses Seminar bietet dir die Möglichkeit, deine eigene Führungspersönlichkeit zu entdecken, einen individuellen Führungsstil zu entwickeln und moderne Führungskonzepte für eine vielfältige und dynamische Arbeitswelt zu erforschen. Sei bereit für eine transformative Reise, die deine Führungskompetenzen stärkt und dich auf die Anforderungen der Zukunft vorbereitet!

Termine

18.11.2025	17.03.2026	13.10.2026
27.01.2026	05.05.2026	

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

PERSONAL BRANDING:

DIE EIGENE KARRIERE AKTIV ERFOLGREICH GESTALTEN

Gestalte deine Karriere aktiv mit Personal Branding. Erfahre, wie klare Zielsetzungen, Stärkenbetonung und authentische Kommunikation deinen beruflichen Erfolg fördern. Erlebe persönlichen und unternehmerischen Erfolg durch individuelles Selbstmanagement.

Inhalte

500,- EUR*

*Rabatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Basierend auf einer klaren Zielvorstellung:

Tauche ein in die Bedeutung klar definierter Ziele und erfahre, wie sie als Leitfaden für deine Karriere dienen.

2. Stärken, Leidenschaft und Inspiration:

Entdecke deine Stärken und Leidenschaften, um eine authentische Personal Brand aufzubauen. Das Seminar zeigt, wie du deine Entwicklungspotenziale, basiernd auf den Dingen, die dich inspirieren, wirkungsvoll einbringst.

3. Kommunikation und Authentizität:

Lerne, wie authentische Kommunikation und das Leben deiner Werte entscheidend sind, um eine starke und einzigartige Personal Brand zu etablieren.

4. Nachhaltiger Erfolg im Unternehmen durch individuelles Lebensmodell:

Verstehe, wie die Integration persönlicher Prioritäten nicht nur zu deinem Wohlbefinden, sondern auch zu deinem nachhaltigen Erfolg im Unternehmen beiträgt.

Durch praxisnahe Übungen und interaktive Diskussionen wirst du dazu ermutigt, deine persönliche Marke zu formen und gezielt in deine berufliche Entwicklung zu investieren. Dieses Seminar ist die Schlüsselressource für alle, die ihre Karriere aktiv gestalten und ihre individuelle Erfolgsgeschichte schreiben möchten. Sei bereit, deinen Weg zum persönlichen Erfolg im Unternehmen zu gestalten!

Termine

14.10.2025	14.04.2026	11.11.2026
24.02.2026	10.06.2026	

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

RESILIENZ IM ARBEITSALLTAG: ENTWICKLE MENTALE STÄRKE DURCH POSITIVE DENKWEISEN

Erfahre in diesem Seminar, wie du durch den systematischen Ansatz der mentalen Stärke deine Resilienz entwickelst. Stärke dein Selbstbewusstsein, fördere positiven Mindset und nutze wirkungsvolle Strategien für persönliche Entwicklung und Selbstführung.

Inhalte

500,- EUR*

*Rabatt für NGOs, Bildungseinrichtungen, Startups und Privatpersonen nach Rücksprache möglich

1. Stärkung des Selbstbewusstseins:

Erfahre, wie du dein Selbstbewusstsein gezielt stärken kannst. Praktische Übungen helfen, eine positive Selbstwahrnehmung zu entwickeln.

2. Förderung eines positiven Mindsets:

Tauche ein in die Welt des positiven Denkens. Lerne, wie ein optimistisches Mindset deine Resilienz stärkt und Herausforderungen als Chancen begreift.

3. Resilienztraining:

Nutze bewährte Techniken aus dem Resilienztraining, um mit Stress und Unsicherheiten konstruktiv umzugehen. Entwickle emotionale Widerstandsfähigkeit für eine ausgeglichene Lebensführung.

4. Selbstführung und persönliche Entwicklung:

Erhalte Einblicke in die Prinzipien der Selbstführung. Entwickle wirkungsvolle Strategien für deine persönliche Entwicklung und entfalte dabei dein volles Potenzial.

Das Seminar zur mentalen Stärke ist mehr als nur ein Workshop – es ist eine Reise zu deinem inneren Selbst, um Resilienz zu entwickeln und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben zu führen. Willkommen zu einer Transformation, die von innen nach außen wirkt!

Termine

11.02.2026	19.05.2026
31.03.2026	27.10.2026

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

KI-KOMPETENZ (GRUNDLAGEN): DEIN UMFASSENDER EINSTIEG IN DIE WELT DER KI

Hier beginnt dein Einstieg in die KI: Wir vermitteln dir die Grundlagen, geben erste Einblicke in den praktischen Einsatz von KI und zeigen, wie du das Potenzial der richtigen Tools sinnvoll in deinem Alltag nutzen kannst.



Inhalte

- KI-Basiswissen:** Grundlagen von Künstlicher Intelligenz
- KI-Anwendung:** Überblick von relevanten und aktuellen KI-Tools
- KI-Affinität:** Chancen und Trends von Künstlicher Intelligenz
- KI-Praxis:** Praxiswissen zur Anwendung von KI-Tools in Ihrem Alltag
- Prompt Engineering:** Die richtige Bedienung von GenAI Tools
- KI-Ethik:** Erkennen von Vorurteilen in KI-Tools und der richtige Umgang mit Daten

Dieses Seminar bietet dir einen guten Einstieg in das Thema KI, bei dem du dir ein fundiertes Wissen über die KI-Grundlagen aneignen kannst und erste Anwendungen in der Praxis mitnehmen wirst.

Im Anschluss an den Workshop nehmen wir dich in die exklusive KI-Community von ONESTOPTRANSFORMATION auf, in der die Mitglieder wöchentliche KI-Updates erhalten.

Termine

22.10.2025	15.01.2026	11.06.2026
20.11.2025	16.04.2026	08.10.2026

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

KI-ANWENDUNG (FORTGESCHRITTEN): DIE ERWEITERUNG DEINER KI-KOMPETENZEN IN DER PRAXIS

Du hast schon erste Erfahrungen mit einer KI gesammelt? Dann lass uns darauf aufbauen und deinen Einsatz von KI optimieren, neues Know-how aufbauen und in kleinen Teams individuelle Potenziale für deine Arbeit entwickeln.

Inhalte

1. Fortgeschrittenes Prompt Engineering:
Mehrstufige Prompts, Rollen, Personas und strukturierte Workflows

2. KI-Agenten verstehen und nutzen:
Was sind KI-Agenten, wie funktionieren sie und wie lassen sie sich für eigene Prozesse einsetzen?

3. Low-/No-Code mit KI: Erste Schritte ins Wipe-/Low-Coding und Automatisierungen mit KI-gestützten Tools

4. Projektarbeit mit KI: In kleinen Teams entwickeln wir KI-basierte Mini-Projekte - z. B. Businesspläne, Fake-Startups oder Prototypen

5. Tool Deep Dive: Überblick über spezialisierte KI-Tools für Text, Bild, Audio und Business-Anwendungen

6. Zusammenarbeit mit KI: Wie Teams gemeinsam mit KI arbeiten und produktiver werden können

7. Trends & Zukunft: Neue Entwicklungen wie Multimodalität, Auto-KI und Integration in Geschäftsprozesse

Dieses Seminar bietet dir einen vertieften Einstieg in die KI und gibt dir die Möglichkeit, intensiv in verschiedene Themen der KI weiter einzutauchen. Neben umfassendem theoretischem Wissen, das wir dir vermitteln, wirst du beim gemeinsamen Arbeiten mit KI in der Praxis deine KI-Kompetenzen weiter ausbauen.

Im Anschluss an den Workshop nehmen wir dich in die exklusive KI-Community von ONESTOP-TRANSFORMATION auf, in der die Mitglieder wöchentliche KI-Updates erhalten.

Termine

30.10.2025	29.01.2026	18.06.2026
27.11.2025	23.04.2026	15.10.2026

Dauer: 1 Tag



Direkt buchen

INDIVIDUELLE ANGEBOTE FÜR DICH UND DEIN TEAM

Alle unsere Trainings, Workshops und Seminare werden von uns ausgewählten TrainerInnen begleitet. Du findest einzelne Themenbereiche, Inhalte oder ganze Angebote spannend und willst dein Team weiterentwickeln? Sprich uns gerne an.

Wir erstellen dir ein individuelles Angebot, das genau nach deinen Wünschen und Bedürfnissen zusammengestellt wird.

Bei uns kannst du ganz individuell deine Inhalte für dein Training zusammenstellen und bekommst je nach Umfang ein angepasstes Angebot.

Du bist auf der Suche nach einem Coaching? Auch hier bieten wir dir die passenden Coaches an und erstellen ein individuelles Angebot.

ATHEM ist deine Weiterbildungs- und Entwicklungsakademie in der Metropolregion, die passgenau deine Anforderungen erfüllt.

Frag uns gerne unter aloha@athem.space an.



Bitte beachten:

Bei zu wenigen Anmeldungen behalten wir uns gemäß unseren AGBs vor, Seminare abzusagen.



Entdecke unsere Angebote für die Arbeitswelt von Heute, Morgen und Übermorgen.

Seit über zwei Jahren bietet ATHEM einen einzigartigen Workspace für Innovation, Kreativität und Transformation.

Wir laden dich ein, Teil unserer dynamischen Community zu werden und gemeinsam die Zukunft zu gestalten.

ATHEM

www.athem.space · aloha@athem.space
ATHEM · Bucher Straße 79a · 90419 Nürnberg

Direkt abnehmen und eigene persönliche AthEmpulseis...
... zu liefern!



Gönn' dir doch 'ne ATHEmpause

@ATHEM

