

Seminar-Nr. 04051

"Lola rennt weiter..." - Aufbauseminar

Souverän und gelassen zu innerer Stärke finden

Termin

06.09.2023 - 07.09.2023 , 14 Stunden

06.09.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

07.09.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen, die sich für die immer intensiver werdenden Anforderungen des Arbeitsplatzes mental fit machen und stärken wollen und die das Grundseminar "04050 - Lola rennt!" besucht haben.

Inhalte

1. Analysieren Sie Ihre psychische Widerstandskraft:
 - Wo sind Sie anfällig für die "Ärgernisse und Reibereien" des Berufsalltages?
 - Kommen Sie Ihren "Denkfallen" und Ihren Stressreaktionen auf die Schliche und forschen Sie mit Humor nach Ihrer Gegenstrategie
2. Trainieren Sie Ihre Problemlösungskompetenz:
 - Optimismus und eine positive Grundeinstellung bringen mehr Energie und Freiraum für die Arbeit
 - Lassen Sie Ihr "Inneres Team" für sich arbeiten und nutzen Sie die Kraft Ihrer verschiedenen Persönlichkeitsanteile
3. Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst:
 - Entscheiden Sie sich: Wo möchte ich etwas tun und wann ist es besser, die Situation zu akzeptieren
4. Kommunizieren Sie klar und einfach:
 - Überwinden Sie die Angst vor unangenehmen Gesprächen und gewinnen Sie mehr Sicherheit im Gesprächskontakt
 - Verbessern Sie Ihre Wahrnehmung für sich selbst und Ihr Gegenüber und vertreten Sie Ihre Anliegen eindeutig

Ziele und Methoden

Mehr Arbeit, neue Aufgabengebiete, unzufriedene und belastete Kunden, Strukturveränderungen in der Verwaltung, turbulente und herausfordernde Situationen sind im Berufsalltag unvermeidbar. Doch ob Sie mit den "Stürmen" hadern und unzufrieden sind, oder mit Klarheit und Entschlossenheit gestärkt aus ihnen hervorgehen, das haben Sie in der Hand.

Die 7 Schlüssel zur inneren Stärke helfen Ihnen, die Herausforderungen des Berufsalltages

besser zu meistern. Ihre psychische Widerstandskraft wächst und "Allergien" gegen Ärgernisse und Reibereien haben keine Chance mehr sich bei Ihnen einzunisten. Sie erarbeiten sich ein "starkes Nervenkostüm" und eine gelasseneren Einstellung zu sich und anderen.

Sie arbeiten mit Kurzvorträgen, Kleingruppenarbeit, praktischen Übungen und Gesprächstraining.

Referent/-in
Renate Gartner, Dipl.-Sozialw., Profitraining

Ort
Vitalia Seehotel
Bad Segeberg