

Bitte nicht! Das für mich richtige Maß finden und die Resilienzfähigkeit erhöhen.

Mit Perfektion zum Burnout?

Die Ansprüche in Beruf, Freizeit, Familie usw. steigen ständig.

Wie perfekt muss Mann/Frau eigentlich sein? Wer bestimmt, wie viel wir leisten müssen und wie perfekt wir sein sollen?

Wo liegt das richtige Maß, um gesund zu bleiben, Freude an der Arbeit zu finden und glücklich zu sein? Der richtige Mix aus Leichtigkeit und kraftvollem Tun.

„Werte, die uns eigentlich wichtig sein sollten, rücken vor dem Bild einer perfekten Welt in den Hintergrund. Lust und Freude gehen verloren.“

Zielgruppe:

Alle interessierten Führungskräfte sowie Mitarbeiter:innen

Ziele:

- Die eigene Situation betrachten, die eigenen Potentiale erkennen
- Verstehen der Wirkmechanismen und Zusammenhänge
- Erlernen neuer und bewährter Methoden der Selbststeuerung
- In die eigene Kraft kommen und Klarheit im Umgang mit sich selbst finden

Lerninhalte:

- Perfektion – muss das sein?
- Welcher Arbeitstyp bin ich eigentlich?
- Bewusstwerden und aktivieren der eigenen Ressourcen
- Was stärkt, was schwächt mich und wie erkenne ich das?
- Die Angst vor Veränderungen bewältigen
- Der Ausstieg aus alten Verhaltensmustern, Glaubenssätzen und Prägungen
- Wirkung von Ratio, Intuition, Inspiration, Herzintelligenz und Absicht
- Erlernen bewährter und neuester Lösungstechniken
- Erlernen der verschiedensten Techniken von der „Ampel“ bis zum „Systemfeld“

Methodik:

- Inputs aus der Theorie sowie überwiegend praktisches Lernen an eigenen beruflichen und persönlichen Themen
- Mindestens 70 % Praxisanteil mit Einzel- und Gruppenübungen
- Umfassendes Skriptum mit genauer Beschreibung der Methoden, mit Tipps und Tricks, um das erworbene Wissen jederzeit auffrischen zu können
- **Bonus: One Pager als Handout für den täglichen Bedarf**
- Hilfe zur Selbsthilfe mit vielen praktischen Übungen an eigenen beruflichen und persönlichen Themen

Trainer:

Ing. Mag. Albert Waldhör

Dauer:

Basic 1 Tag; Extended 2 Tage

Termine und Ort:

max. 15 Teilnehmer:innen

nach Anfrage an office@albertwaldhoer.at