Hürden überwinden

Die innere Einstellung entscheidet

Ihr Nutzen

Verschränken Sie mal die Hände ineinander, möglicherweise ist der rechte Daumen oben, vielleicht auch der linke Daumen. Nun wechseln sie so, dass der „andere“ Daumen oben ist – wie fühlt sich das an?
So ist es eben mit der Veränderung, das Neue ist häufig ungewohnt. In diesem Seminar geht es darum, offen für Veränderung zu sein…..
Sie werden überraschende Erfahrungen gewinnen und relevante Erkenntnisse, die es Ihnen leicht machen, mit Veränderungen umzugehen und herausfordernden Situationen sicherer zu begegnen.
Sie wandeln den Teufelskreislauf der Hemmnisse in Ihre persönliche Erfolgsspirale und formulieren Ihre hinderlichen Glaubenssätze positiv um. Für Ihre tägliche Arbeit nehmen Sie individuelle Methoden und Tipps mit, um mentale Hürden abzubauen.

Inhalte

- Erkennen und überwinden mentaler Barrieren Zusammenhänge zwischen verschiedenen Ebenen (körperliche Empfindungen, Gefühlsebene, Gedanken, Umweltreaktionen, Selbstbild, Selbstwert) beschreiben
- Negative Gedanken mittels Gedankenstopp abbauen
- Positive Selbstinstruktionen und Signalsätze für herausfordernde Situationen
- Entspannungsverfahren lernen, um ruhiger und gelassener zu werden
- Das Teufelskreislaufmodell in die Erfolgsspirale umwandeln
- Mit eigenen, inneren Widerständen aktiv umgehen und die Gesetzmäßigkeiten des Unbewussten kennen und beachten

Teilnehmerkreis

Das Seminar richtet sich an alle Interessenten.

Preis 249,00 €

Förderung durch Bildungsscheck möglich.
Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Getränke und Snacks und Zertifikat

Dauer 1 Tag, 09:00 – 16:15 Uhr

Termine 09.05.2022

08.08.2022

Ort AGENTUR DER WIRTSCHAFT
Doberaner Straße 112
18057 Rostock

Ihre Ansprechpartnerin

Heidi Buchfink

Tel. 0381 444 380 03
Fax 0381 444 380 01
Mail: buchfink@adwi.de

Ihr Trainer

Ralf Buchwald

Dozent und Coach für Führungskräfteentwicklung