

Selbstsicherheitstraining

Ängste verstehen - Blockaden überwinden - Energien freisetzen

 Präsenztraining

Dauer : 2 Tage (14 Stunden)

Nr. : 7506

Inhouse-Paket : Auf Anfrage

Selbstsicherheit, ein Ziel welches ohne einen Umgang mit Gefühlen nicht zu erreichen ist. Deshalb sollen in dem Seminar die größten Antreiber des Menschen unter die Lupe genommen werden - Angst und Erfolg. Selbstsicherheit wird mit Angstfreiheit verbunden. Doch kann dies das Ziel sein? Ängste schützen uns tagtäglich, helfen uns zu leben. Neben den wissenschaftlichen Grundlagen werden im Seminar die Funktionen und Aufgaben von Gefühlen erarbeitet. Es werden unter anderem Mechanismen der Angstkontrolle vorgestellt und auf wichtige Hilfsangebote hingewiesen.



Kostenloses E-Book
Behaupten Sie sich - Tipps für mehr Durchsetzungsvermögen
---> [Zum Download](#)

Wer sollte teilnehmen:

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter und Führungskräfte, die ihre Angstwahrnehmung verändern wollen.

Voraussetzungen

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

Trainingsprogramm

Grundlagen:

Definition von Selbstsicherheit - Sinn und Nutzen von Gefühlen

Wirkung von Gefühlen:

Auswirkungen auf die Person - Auswirkungen auf das Umfeld, privat und beruflich

Sich selbst führen:

Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten - Kompetenzen wahrnehmen

Techniken der Angststeuerung:

Formen der Angst - Angstsymptome - Angstreaktionen - Angstabläufe - Ursachen - Abgrenzungen der Angstformen -

Wege aus der Angst - Ängste managen - Lernen am Modell - Kleine Schritte führen zum Ziel

(Selbst)vertrauen entwickeln:

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser? - Selbstvertrauen und Selbstkritik - Umgang mit Veränderungen

Kompetenzorientiertes Verhalten:

Methoden zur sinnvollen Veränderung des Verhaltens in schwierigen Situationen - Vom Problemmuster zum Lösungsmuster

Umgang mit Angst:

Wo finde ich Hilfe? - Sicherer Ort - Entspannungstechniken - Atemtechniken

Schulungsmethode

Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Einzelgespräche.

Online Anmeldung:

Kundenservice | Tel. 0711 62010 100 | Fax: 0711 62010 267 | seminaranmeldung@integrata-cegos.de

<https://www.integrata-cegos.de/7506>

Generated on 28/10/2021