

Eigene Kräfte mit Mottozielen aktivieren

 Präsenztraining

Dauer : 2 Tage (14 Stunden)

Nr. : 7652

Preis : 1.190,00 € netto

1.416,10 € inkl. 19 % MwSt.

Inhouse-Paket : Auf Anfrage

Wollen Sie den Mut finden, sich wirksamer gegen Ihre Kollegen durchzusetzen oder Ihrem Chef öfter mal die Meinung zu sagen? Oder wollen Sie so mutig sein, Ihre Leistungen deutlicher herauszustellen und stärker ins Rampenlicht zu treten? Oder wollen Sie endlich den Mut aufbringen, mehr Verantwortung zu übernehmen und den nächsten Karriereschritt zu wagen?

In diesem Mutmacher-Seminar entdecken und aktivieren Sie Ihre inneren Ressourcen und wecken Ihre Kräfte. Sie finden die Motivation und die Lösung, wie Sie Ihr persönliches Mut-Vorhaben gezielt angehen und wirkungsvoll erreichen können. Sie stärken dabei Ihre persönlichen Fähigkeiten und Ihre Kompetenzen.

Methodisch basiert das Seminar auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM ®, das wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie mit Ergebnissen der Gehirnforschung verbindet. Es bezieht neben dem Verstand das Unbewusste ein, das genau "weiß", wie Sie auf positive Weise Ihr Mut-Vorhaben in die Tat umsetzen können. Sie lernen, unliebsame Verhaltensmuster durch neue zu ersetzen und erweitern Ihre Handlungsspielräume

Wer sollte teilnehmen:

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihr ganz persönliches MUT-Vorhaben in die Tat umsetzen und sich endlich mehr (zu)trauen wollen.

Voraussetzungen

Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt.

Trainingsprogramm

Psycho-Eduktion oder "Hühnersuppe für die Seele":

Sie erhalten Antworten auf die Fragen: Wie funktioniert Motivation überhaupt und warum kann ich das, was ich möchte, nicht einfach umsetzen? - Auf welchem Weg kann ich mein Mut-Vorhaben wirklich erreichen und wie gehe ich dabei gut mit mir selbst um? - Wie kann ich mein bisheriges Verhalten wirklich verändern?

Zwei Bewertungssysteme im Menschen - der Verstand und das Unbewusste:

Sie erfahren: Warum bin ich nur dann zufrieden, wenn beide Systeme Hand in Hand zusammenarbeiten? - Kann ich mich dauerhaft zu etwas zwingen oder bringen mich langfristig nur positive Gefühle weiter? - Wieso muss das Unbewusste unbedingt mit ins Boot, wenn ich etwas mein Mut-Vorhaben realisieren will?

Sie wählen Ihr individuelles Mut-Bild aus, das Ihre Ressourcen aktiviert:

Sie lernen mehr darüber: Wie kann ich selbst meinem Unbewussten auf die Spur kommen? - Warum erkennt mein Unbewusstes in Form von Fotos und Bildern, was ich gerade brauche und wie ich mir selbst helfen kann? - Was steckt alles in "meinem Mut-Bild"? - Welche Rolle spielen dabei starke positive Gefühle? Und was passiert in meinem Gehirn?

Sie formulieren Ihr ganz persönliches Mut-Mottoziel:

Sie erleben: Was ist ein Mottoziel überhaupt? - Was sind Haltungsziele und warum bringen mich S.M.A.R.T.-Ziele oft nicht weiter? - Wieso brauche ich die Ideen von anderen, um mein Mut-Mottoziel so zu formulieren, dass es mich von innen heraus motiviert? - Welche Kriterien muss es erfüllen, damit es mich wirklich ins Handeln bringt? - Was sind wirksame und wundervolle Formulierungen, die mein Unbewusstes ansprechen?

Sie legen Ihr ganz konkretes Mut-Vorhaben fest:

Sie erfahren mehr darüber: Was sind meine Ressourcen? - Was unterstützt mich? - Wie kann ich positive Erfahrungen und Erfolge sammeln, um vorwärts zu kommen? - Warum bringt mich die Vernetzung von Verstand, Körper und Gefühlen ein großes Stück weiter? - Welche vorhersehbaren "Trainingssituationen" nehme ich mir konkret vor, um mein Mut-Vorhaben wirklich in die Tat umzusetzen? - Wie gehe ich mittel- und langfristig mit herausfordernden Situationen um?

Schulungsmethode

Sie erleben einen intensiven und praxisorientierten Workshop, der auf unterhaltsame und kurzweilige Weise wichtiges Wissen dazu vermittelt, wie Motivation "funktioniert". Den Großteil der Seminarzeit arbeiten die Teilnehmer aktiv an der Entwicklung und Formulierung Ihres ganz individuellen Mut-Mottoziels. Dabei unterstützen sich die Teilnehmer gegenseitig. Eine ressourcenaktivierende und positive Arbeitsatmosphäre entsteht.

Termine und Orte

Hamburg

10. Mär bis 11. Mär

Online Anmeldung:

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

<https://www.integrata-cegos.de/7652>

Generated on 27/09/2021