



Coach Yourself

Bewusstes Selbstmanagement

TRI
LOGIE

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die Interesse haben, sich selbst zu coachen und zu motivieren

Teilnehmende

Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

In diesem Seminar lernen Sie Strategien aus Mental- und Kommunikations-Trainings kennen und trainieren, diese in Alltagssituationen mit Erfolg anzuwenden und so Blockaden zu überwinden.

Methodik

Trainerinput, Diskussion, praktische Übungen, Feedback, Gruppenarbeit, Selbstreflexion

Module

2 Tage

Seminarinhalt

Erfolg haben will gelernt sein

- Ziele gehirngerecht gestalten
- Das bewusste Starten mentaler Fähigkeiten in anspruchsvollen Situationen
- „Who is driving the bus?“
- Inneren Erfolgsblockaden die Wirkung nehmen

Die innere Kraft nutzen – Motivation

- Die „richtige“ mentale Einstellung zum Erfolg haben
- MAGIC WORDS
- Wie motiviere ich mich optimal?
- Mit Frustrationen umgehen und in Motivation wandeln
- Kreativität ausbauen und nutzen

Coach yourself

- Wie werde ich mit mir selbst ein gutes Team?
- G.P.S. = Gedanken programmieren Stimmung
- Mit anderen Menschen eine „gute Wellenlänge“ aufbauen
- Hin zu Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit
- Eigenverantwortliches Handeln
- Balance herstellen und halten