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