

Persönliche Veränderungen meistern (1 Tag)

Was Führungskräfte und Mitarbeitende tun können, um wichtige Themen im Leben anzugehen und den „Rubikon“ zur Umsetzung zu überschreiten.

Was Sie aus diesem Seminar für die Praxis mitnehmen:

Jeder von uns hat seine persönlichen Wünsche und Vorstellungen, wie sein Leben aussehen sollte und was er aus seinem Leben machen möchte. Die Liste der Wünsche, die wir an uns selbst haben, ist oft lang. Wir müssen so viel anpacken und scheuen doch den Aufwand und zweifeln vielleicht auch, ob wir das auch wirklich schaffen können.

Warum scheitern so viele persönliche Vorhaben? Wo doch gerade anfangs die Begeisterung noch groß ist? Meist liegt die Antwort in einem oder mehreren der Bereiche „Konkrete Zielsetzung“, „Übertriebene Erwartungen“ oder „Konsequenz“. Es ist auch gar nicht so einfach, alte, gewohnte Verhaltensmuster einfach aufzugeben und durch sinnvolle neue Muster, entgegen dem „inneren Schweinehund“, zu ersetzen.

Lernen Sie Ihre inneren „Antreiber“ und „Verhinderer“ kennen, formulieren Sie Ihre wichtigsten Ziele und entwickeln sie passende Strategien, um Ihre wichtigsten Vorhaben umzusetzen.

Inhalte:

- Einschätzung der persönlichen Konsequenz
- Veränderungen angehen
- Realistische und motivierende Ziele setzen
- Erfolgsaussichten prüfen
- Den Erfolg konkret planen – Plan A und B
- Den Erfolg nachhaltig absichern

Wie wir in diesem Seminar arbeiten

Praxis-Inputs, Selbstreflexionen (Konsequenz-, Motiv, Problemlösestil- und Selbstbestimmungs-Check), aktivierende Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, persönliches Transferprojekt.

Auch als Einzelcoaching möglich.