

Mentaltraining – Stress lass nach! 2

Selbstmanagement im beruflichen Alltag mit der Kraft des inneren Potenzials

Aufbauteil

Aufbau - Seminar: 1 Tag von 9:00 bis 17:00

Eine Aufbau – und Vertiefungsmöglichkeit der erlernten Kenntnisse aus dem Basis – Seminar.

Teilnahmebedingung ist der absolvierte Basisteil.

Positive Sozialkompetenz, motivierte Mitarbeiter und Kollegen im Team, sowie Freude und Aktivität bei der Arbeit gehören in den täglichen Arbeitsablauf genauso, wie ein freundliches, entspanntes Miteinander auf allen Ebenen.

Selbst großem Leistungsdruck oder weniger erfreulichen Gegebenheiten kann mit einer positiven inneren Haltung und guter Kenntnis der eigenen Potenziale begegnet und standgehalten werden.

Holen Sie sich Kraft aus den eigenen unbewussten Ressourcen in Ihrem Inneren und vertiefen Sie die Kenntnisse und Praktiken bewusster Autosuggestion!

Ein sensibilisiertes Auftreten, ein motiviertes und harmonisches Miteinander, sowie konstruktives Lösungsverhalten bei Konflikten im zwischenmenschlichen Bereich lassen alltägliches produktives Tun wertvoll und erfolgreich sein.

INHALTE:

- Wiederholung und Evaluierung der Inhalte und erlernten Fähigkeiten aus dem Basisteil
- Bewusstes / Unbewusstes / Wahrnehmung
- Vertiefende Bewusstwerdung des eigenen Selbst und der Wirkung auf andere
- Aufbauende Prozesse zum Erkennen der eigenen Gedanken - und Verhaltensmuster
- Unbewusste Ausstrahlungsmechanismen und deren Wirkung
- Bewusstes Selbstmanagement aus den eigenen Ressourcen
- Bewussteres und eigenverantwortlicheres Handeln im zwischenmenschlichen Bereich
- Selbstwertmechanismen

ZIELE und NUTZEN:

- Eigenverantwortliches Handeln im Sinne der Emotionalen Intelligenz
- Selbstwert und Selbstbewusstsein kann in gutem Eigenmanagement und kollegialer Form transportiert werden
- Bewusstheit für das eigene Selbst und die eigenen Potenziale führt zu bewusstem und respektvollem Umgang mit Kollegen und Mitmenschen im Sinne höchster sozialer Kompetenz
- Kenntnis über die autogenen (angeborenen) Selbstmotivationsressourcen und das gezielte Einsetzen dieser Fähigkeiten
- Ein ganzheitliches Körper – Geist – und Seele Bewusstsein ermöglicht ein gesundes und leistungsstarkes Wirken in allen Bereichen
- Mittels eigener Ausstrahlung bewirken Sie ein motiviertes, freudvolles Umfeld und können Situation kraftvoller und gelassener meistern.
- Erhöhte Empathie und harmonisiertes Auftreten