

Mentaltraining – Stress lass nach! 1

Selbstmanagement im beruflichen Alltag mit der Kraft des inneren Potenzials

Basisteil

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

Gerade Menschen in Pflegeberufen erleben ein tägliches gesteigertes Belastungspotenzial im psychosozialen Bereich.

Die eigenen Kraftressourcen sind oft nicht mehr ausreichend, um schwierigen Situationen begegnen und standhalten zu können.

Umso wichtiger ist es, eine tägliche Psychohygiene in den Alltag zu integrieren, um sich selbst zu stärken und die eigene seelische Gesundheit zu gewährleisten.

Mehr Verständnis für die eigene Persönlichkeit und auch die seelischen Bedürfnisse der zu Pflegenden ermöglicht ein entspanntes und freudvolleres Miteinander.

Ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Persönlichkeit ermöglicht die notwendigen Schritte aus eingefahrenen Geleisen herauszutreten.

Unser angeborenes Werkzeug, die Autosuggestion, ist eine größtenteils unbewusste Fähigkeit in jedem Menschen und wird ununterbrochen praktiziert. In der richtigen Anwendung aktiviert die bewusst positive Autosuggestion unser brachliegendes Potenzial im Inneren und setzt vorhandene Ressourcen frei.

Letzte Erkenntnisse der Gehirnforschung zeigen, welche Möglichkeiten uns die Welt der Gefühle und Emotionen eröffnet und wie der Mensch zu einem bewussten, fähigen und empathischen Wesen wachsen kann und dabei auch andere positiv beeinflussen und zu deren seelischer Gesundheit beitragen kann.

INHALTE:

- Bewusstes / Unbewusstes / Wahrnehmung
- Visuelle Autosuggestion in Ursprung - Theorie - Praxis
- Workshops und interessante Experimente mit dem eigenen Unbewussten
- Sanfte Bewusstwerdungsprozesse mittels Reflexion und Erfahrungsaustausch
- Gefühlvolles Eigenmanagement
- Erkenntnisse der „Neuen Psychologie“ und der Gehirnforschung
- Intelligente Zellen
- Emotionen als Werkzeug
- Emotionale Intelligenz – Empathie - Eigenverantwortung

ZIELE und NUTZEN:

- Bewusstes, positives Gedankenmanagement und daraus resultierende Erfolge
- Persönliche emotionale Intelligenz kann genutzt werden
- Geförderte Eigenverantwortlichkeit
- Kenntnis des eigenen unbewussten Potenzials
- Verbesserte Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit und die der anderen
- Bewusster Einsatz der Selbstmotivationsressourcen
- Selbstheilungspotenzial kann geweckt und eingesetzt werden
- Erhöhte Sozialkompetenz
- Selbstvertrauen und Selbstwert können kontinuierlich gefestigt werden
- Neues, gesundes Lebensmanagement

Vertiefungsmöglichkeit der erlernten Kenntnisse dieses Seminars im Aufbauteil!