



Wie gehe ich gut mit mir selbst um?

Wenn ich es nicht mache, wer macht es dann? Die Arbeit muss getan werden! Eigentlich ist mir alles zu viel, aber wenn es von mir verlangt wird, dann mach ich's.

Gehen Ihnen manchmal solche Sätze durch den Kopf, wenn Sie an Ihre Arbeit denken? Dann ist es Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, wie Sie durch die Anforderungen Ihrer Arbeit nicht unter die Räder kommen. Das Seminar unterstützt Sie in Ihrem Umgang mit Stress, Herausforderungen und im Umgang mit sich selbst (neudeutsch: Stress- und Selbstmanagement).

Ziel:

Die eigene Balance zwischen Tun, Stress, Antreiben und Ruhephasen, psychischen Tankstellen suchen und finden.

Methoden / Organisatorisches:

8 - 16 Einheiten (ein- oder zweitägiges Seminar)

- Selbst- und Stressmanagement nach den vier Prinzipien Achten – Nähren – Strukturieren – Verändern
- Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
- Biografische Spurensuche
- Übungen zu Achtsamkeit und Stille
- Supervisorische Sequenzen

Ja zum Scheitern sagen Grenzen annehmen

Trotz der Devise „Positiv denken“ und „Alles ist machbar“ erfahren wir in unserem Leben immer wieder Rückschläge oder Entwicklungen, die uns an unsere Grenzen führen. In unseren Breiten ist „Scheitern“ ein Begriff, der nicht ins Lebenskonzept passt – und schon gar nicht ins Arbeitskonzept - und der deshalb auch nicht vorkommen soll.

Das Seminar will das Phänomen des Scheiterns in den Mittelpunkt rücken, weil es Teil unseres Lebens ist. Die Frage ist die: Wie gehe ich mit dem Scheitern um und ist Scheitern immer eine Sackgasse?

Ziel:

Sogenannte „Fehler“ als Chancen und Herausforderungen entdecken und durch Annehmen der eigenen Grenzen einen realistischen Blick auf das eigene (Arbeits-) Leben bekommen

Methoden / Organisatorisches:

8 Einheiten (ein Ganztage oder zwei Halbtage)

- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Übungen
- Inputs
- Methoden aus Supervision und Coaching

Mein Umgang mit Veränderungen in der Arbeit und im Leben

„Alles fließt“ wussten schon die alten Philosophen – „alles fließt mir durch die Hände“ ist so manches Mal unser Eindruck, wenn wir die Veränderungen in der Arbeit oder die Umbrüche in unserem Leben betrachten. Veränderung geht von kleinen strukturellen Anpassungen in der Arbeit bis hin zu Jobverlust oder der Eintritt in eine neue Lebensphase. Wie kann ich gut diese Übergänge bewältigen? Was ist hilfreich? Worauf kann ich achten? Kann ich Veränderungen selbst steuern?

Ziel:

Übergänge bewusst gestalten und Veränderungen als Teil des eigenen Lebens akzeptieren und darin handlungsfähig bleiben.

Methoden / Organisatorisches:

8 – 16 Einheiten (ein- oder zweitägiger Workshop)

- Arbeit an Fallbeispielen
- Theorieinputs
- Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
- Methoden aus dem Übergang coaching, Organisationsentwicklung und aus der Supervision

Warum Selbstwertschätzung in der Arbeit wichtig ist und warum nur Sie sich selbst motivieren können

Reinhard Sprenger hat in den 1990er Jahren vom „Mythos Motivation“ gesprochen. Er meinte damit, dass die Motivation, die uns im Leben weiterbringt, nicht von außen, sondern aus uns selbst heraus kommt. Dort, wo wir uns selbst motivieren, da entsteht Neues, Kreatives, Handlungsfähiges. In diesem Workshop erarbeiten wir, wie wir uns unabhängig von der gegebenen Situation motivieren können und eine widrige Situation sogar für uns nutzen können.

Ziel:

Förderung der eigenen Ressourcen und der Selbstmotivation

Methoden / Organisatorisches:

8 – 16 Einheiten (ein- oder zweitägiger Workshop)

Methoden aus Supervision und Motivations-coaching, Empowerment, Persönlichkeits-training und Ressourcenmanagement

Zu den Angeboten:

Die Angebote wollen einerseits die „soft skills“ und die Persönlichkeitskompetenzen der Teilnehmenden fördern und entwickeln, andererseits wollen sie einen achtsamen Umgang mit der Organisation, in der gearbeitet wird, mit sich selbst und mit den (beruflichen) Beziehungen einüben. Die Angebote verstehen sich auch als Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Kosten:

1 Einheit = 45 Minuten à € 300,-- (brutto)

Buchung:

Sie können diese Angebote für Ihre Einrichtung direkt bei mir buchen:

+43 650 41 00 561

info@beratungforcher.at

Details können persönlich vereinbart werden, ebenso die Adaption nach Ihren Bedürfnissen. Die Örtlichkeiten legen Sie fest.

TeilnehmerInnenzahl: 6 – 18

Über diese Angebote hinaus unterstütze ich Sie und ihre MitarbeiterInnen gerne durch (Einzel-, Gruppen-, Team-) Supervision, (Führungs-, Life-, Übergangs-) Coaching.

Näheres unter www.beratungforcher.at.