

COACH YOURSELF

Bewusstes Selbstmanagement

PROFIL Alle Mitarbeiter, die Interesse haben, sich selbst zu coachen und zu motivieren

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

DAUER 2 Tage

TERMINE | ORT Inhouse-Seminar, Termin und Ort nach Absprache

INHALTE **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