

WEGE ZUM KONSTRUKTIVEN SELBSTGESPRÄCH

Wie aus dem inneren Kritiker ein Verbündeter wird

PROFIL Mitarbeitende aller Ebenen, die auch konkrete Fälle aus ihrem Arbeitsalltag bearbeiten wollen.

ESSENZ Wir kennen alle eine innere kritische Stimme, die Fehler zählt, ständig nörgelt und uns antreibt, uns mehr anzustrengen. Wo kommt diese Stimme eigentlich her? Was ist ihre Funktion? Wie können wir den inneren Dialog freundlicher und wertschätzender gestalten? Wie die Stärken der inneren kritischen Stimme erkennen und diese nutzen, damit wir sowohl im Innen als auch Außen konstruktivere Gespräche führen können?
Die Teilnehmenden erhalten Impulse, wie das Selbstgespräch anders gestaltet werden kann und werden einen eigenen Aktionsplan für sich erstellen, den sie Schritt für Schritt bearbeiten können.

METHODIK Einzel- und Gruppenübungen, Fallsituationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden, Reflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion, Feedback von Teilnehmenden und Trainer*in, theoretischer Input

DAUER 2 Tage

TERMINE | ORT Termin und Ort bzw. Online-Portal nach Absprache

INHALTE **Der eigenen kritischen Stimme auf der Spur**

Wie entsteht der/die innere Kritiker*in
Lieblingsthemen
Aufgabe und Funktion

Verhaltensmuster und Folgen

Reaktionsmuster und Gefühle
Eigene Vermeidungsstrategien
Folgen im Innen und Außen

Der innere Dialog

Veränderungsstrategien
Die Führung übernehmen
Handwerkszeug
Individueller Aktionsplan
Methoden und Handwerkszeug auswählen
Neue Regeln und Wege festlegen
Das konstruktive Gespräch im Innen und Außen