

Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Sie befinden sich hier:
Fortbildung
Führung, Kommunikation und Gesundheit

Gut reicht völlig! Selbstbewusste Wege aus der Perfektionsfalle

Termin

08.05.-09.05.2019
Weitere Termine siehe unten!

Referentin

Bettina Stackelberg

WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer

193-19

Kursgebühr

560,00 €

Schneller, höher, weiter – es gibt Tage, an denen wir mit Anlauf in die Perfektionsfalle springen. Wir wollen allen gerecht werden, stets für die anderen da sein, unsere Aufgaben 120%ig erfüllen und dabei möglichst noch gut gelaunt, ausgeschlafen und gelassen sein. Wir haben einen enorm hohen Anspruch an uns, gut reicht nicht – perfekt muss es sein.

Schluss damit! Wir reden darüber, wie wir gesunden Ehrgeiz von anstrengendem Perfektionismus abgrenzen können. Wir finden Antworten auf die Frage, ob Frauen und Männer unterschiedlich mit dem Thema umgehen. Wir entwickeln Strategien, besser 'Nein!' sagen und uns abgrenzen zu können. Wir finden den Unterschied zwischen 'Ich muss die Beste sein.' und 'Ich möchte mein Bestes geben.'

Außerdem erarbeiten Sie ganz konkrete Ideen, wie Sie in Ihrem beruflichen und privaten Alltag besser auf sich achten, es auch mal gut sein lassen und es schätzen können, was alles schon gelungen ist. Ich unterstütze Sie dabei mit ungewöhnlichen Fragen, der Einladung zum Perspektivenwechsel und mit vielen Impulsen aus meiner Erfahrung als professioneller Coach.

Ziele:

- Sie finden das richtige Maß für Ihren Ehrgeiz und Ihr Engagement.
- Sie können sich besser abgrenzen und 'Nein!' sagen.
- Sie sehen, was alles bereits gut gelingt.
- Sie erkennen, wann es genug ist und können mit gutem Gefühl loslassen.
- Sie lernen, wirklich nachhaltig in Ihrem Alltag etwas zu verändern.

Methoden:

Selbstreflexion in Einzelarbeit durch Leitfragen, Austausch und gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen, Diskussion im Plenum, konkrete Praxisübungen, Trainer-Input, Lernpartnerschaften.

In der Kursgebühr ist ein Buchexemplar 'Gut reicht völlig. Selbstbewusste Wege aus der Perfektionsfalle' von Bettina Stackelberg enthalten.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Projektleitungen

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

08.05.-09.05.2019

09.00-17.00

Referentin



Bettina Stackelberg

Trainerin, zertifizierter Business-Coach, Speaker und Buchautorin

Sie haben Fragen?



Inga Weise

Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752

inga.weise@akademie-im-park.de

