Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Mit Empathie und Entschlossenheit eigene Ziele erreichen So stärken und trainieren Sie Ihre Willenskraft!

Termin
15.11. - 16.11.2018
Weitere Termine siehe unten!

Referentin
Astrid Wilhelm
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
183-21

Kursgebühr
520,00 €

Um beruflich und privat weiterzukommen und erfolgreich zu sein, benötigen wir nicht nur klare Zielsetzungen sondern auch Willenskraft. Ganz gleich, ob wir beruflich eine Weiterbildung oder neue Aufgabe anstreben oder ob wir einfach mehr Sport machen und gesünder leben wollen, ohne die nötige Willenskraft, dran zu bleiben und auch über Durststrecken hinweg zu kommen, lösen sich manche guten Vorsätze bald in Luft auf.

Ziele zu erreichen ist nur möglich, wenn wir bereit sind, uns zu fordern und die Komfortzone auch mal zu verlassen. Eine fernöstliche Weisheit besagt, dass wir viele Male den Bogen spannen müssen, bevor wir ins Ziel treffen. Übung macht dem Meister. Üben macht aber nicht immer Spaß, weswegen wir manches aus Bequemlichkeit aufgeben. Aber auch das andere Extrem ist nicht förderlich. Wer zu ehrgeizig und perfektionistisch an die Sache herangeht, wird sich überfordern oder übers Ziel hinaus schießen. Das richtige Maß von Selbstdisziplin und Selbstfürsorge hilft uns dabei, eigene Ziele zu erreichen.

Das Seminar möchte Anregungen und Tipps geben, wie wir die Willenskraft und Zuversicht entwickeln, unsere Ziele zu erreichen, und zugleich darauf achten können, uns nicht zu

überfordern und zu streng mit uns umzugehen.

Inhalt:

- Motivationsquellen und Motivationskiller - 'hin zu' statt 'weg von'
- Teilkompetenzen von Willenskraft und Widerstandsfähigkeit
  o Ziele und Visionen entwickeln
  o Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen
  o Einen vorausschauenden Plan machen
  o Auf das Ziel fokussieren
  o Selbstvertrauen stärken
- Hindernisse und Willenskraft-Fallen überwinden
  o Hindernisse erkennen und Selbstzweifel ausräumen
  o Nicht abschweifen - verzetteln - aufschieben
  o Perfektionismus - Selbstüberforderung vermeiden
  o Gewohnheiten verändern - Unlust und Bequemlichkeit überwinden
- Achtsamkeit und Selbstempathie als Schutz vor Selbstüberforderung
- Individuelle Projekte / Veränderungswünsche in die Tat umsetzen
  o Mein Ziel: Was will ich lernen oder verändern?
  o Mein Plan: Welche Schritte bringen mich dorthin?
  o Mein Weg: Wie gestalte ich diese Schritte realistisch?
  o Mein Support: Was hilft mir dran zu bleiben und Hindernisse zu überwinden?
- Trainingstipps zur Erweiterung der eigenen Willenskraft
  o Annehmen, was ist - mich selbst und die Situation akzeptieren
  o Entschlossenheit - klare Vorstellungen vom Ziel entwickeln
  o Die Komfortzone verlassen - üben, üben, üben
  o Das Scheitern willkommen heißen - aus Fehlern lernen
  o Der Weg ist das Ziel - Freude am Vorankommen
  o Empathie - mitfühlend sein mit mir selbst und anderen

Zielgruppe
Alle, die für eine erfolgreiche Zielerreichung ihre Willenskraft ausbauen wollen

Maximale Teilnehmerzahl
16

Termine / Folgeseminare
15.11.-16.11.2018
9.00-17.00 Uhr

Referentin

Astrid Wilhelm

Psychologische Psychotherapeutin,
Trainerin und Coach

Sie haben Fragen?

Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de