

# **PERSÖNLICHKEIT PERFORMANCE**

Genauere Informationen dazu finden Sie auch in unserem Katalog 2020  
**KAPITEL 09: PERSÖNLICHKEIT | PERFORMANCE.....ab Seite 238**

# PERSÖNLICHKEIT PERFORMANCE

Ein klares "nein" muss auch mal sein	241
Kollegiale Beratung: Wissensschätze heben	242
Die Kraft des Wollens	243
Emotionale Intelligenz in der Zusammenarbeit	244
Selbstcoaching – Situationen besser meistern	245
Wie wirke ich auf andere?	246
Mit Ausdruck – Eindruck hinterlassen	247
Eigene Ressourcen zielgerecht einsetzen	248
Raus aus der Komfortzone	249

09



## ZEIT FÜR GLÜCK IM BERUFSALLTAG

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**



Seminarartyp **Impuls**



Tübingen

» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!



12. - 13.11.2020

2 Seminar-Tage



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 10 Personen



490,- Euro

Preisangabe pro Tag inkl. Verköstigung,  
Handoutunterlagen als PDF und Zertifikat

### Workshopinhalt • Workshopziel

Man kann den Workshopitel belächeln oder einfach loslaufen und sich mit dem eigenen Glück, Zufriedenheit und der damit zusammenhängenden Leistungsfähigkeit auseinandersetzen. Begeisterte Mitarbeiter waren in unseren Inhouse-Seminaren. Deshalb finden Sie unseren Workshop jetzt auch in unserem Katalog. Wobei Workshop eher für einen inspirierenden Krafttag steht.

Wissenschaft und Literatur befassen sich schon lange mit dem Thema Glück und Glücklichkeit und es gibt die Ergebnisse der Glücksforschung. Viele Ratgeber überschlagen sich mit Tipps und Ideen, die es dem Leser in der Anwendung nicht leicht machen. Und kann man Glücklichkeit einfach so anwenden? Oder braucht es mehr dazu?

Geht man durch die heutigen Organisationswelten, ergibt sich oft ein Bild der fehlenden Zufriedenheit oder sogar schon Resignation. Wissen wir die Dinge nicht zu schätzen, verlieren wir uns in den vielen Rollen, die wir haben, haben wir uns an Komfort und beständige Abläufe gewöhnt? "Sehen" wir Glück überhaupt, wenn es "vor uns steht"?

Ist es Zeit, Geld, Gesundheit, der Traumurlaub oder ist es etwas anderes? Glück hat viele Seiten und wirft viele Fragen auf.

In unserem Workshop erwartet Sie in positiver Stimmung ein spannendes Thema, ganz ohne spirituelle Spekulationen und ohne aufwändiges Pflichtprogramm für hinterher.

- Was ist Glück eigentlich?
- Kann ich mein Glück selbst bestimmen?
- Welchen und wieviel Einfluss habe ich auf mein persönliches Glück?
- Wie kann ich zu meinem persönlichen Glück und meiner inneren Zufriedenheit finden?
- Wie erhalte ich mir meine innere Kraft?
- Die Kunst des positiven Denkens
- Wie kann es mir gelingen, glücklich oder zufrieden zu sein, mit dem was ist und mit dem, was ich habe?
- Was weiß die Wissenschaft, v. a. die Hirnforschung, heute über das Glück?
- In einer persönlichen Krise trotzdem glücklich sein? Ist das ein Widerspruch?
- Wie kann ich mein Glück schützen?
- Glücksmomente – schnell und preiswert!
- Wie kann mein Glück dauerhaft werden?

...und vieles mehr. Zwei Tage für Glück, das nachhaltig wirken kann.

### Methodik

Raum für Glück, praxisorientierte Mischung aus Trainerinput, moderierte Gruppendiskussion, Übungen, Selbstreflexion, Arbeitsblätter.

## EIN KLARES "NEIN" MUSS AUCH MAL SEIN

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**

### Seminarinhalt • Seminarziel

Sie sind gerne hilfsbereit und freundlich? Die Bitten anderer auszuschlagen fällt Ihnen schwer? Eine beliebte Eigenschaft für Andere. Doch auf Ihrem Schreibtisch türmen sich zunehmend Aufgaben und Projekte? Dann sind Sie in diesem praxisorientierten Seminar genau richtig!

Neinsagen, heißt keineswegs egoistisch oder rücksichtslos zu sein. Die Kunst des souveränen Neinsagens ist ebenso Bestandteil eines guten Miteinanders wie die Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung und kollegialen Zusammenarbeit.

In unserem Seminar lernen Sie, authentisch für sich selbst einzustehen und Ihre Bedürfnisse verständlich zu äußern. Sie üben, sich freundlich und bestimmt zu behaupten sowie klare Grenzen zu ziehen. Sie erfahren, wie befreiend Neinsagen sein kann und in welchen Fällen ein bedingtes „Ja“ hilft. Und Sie trainieren, wie Sie unfaire Manipulationstechniken von hartnäckigen Zeitgenossen entlarven und abwehren.

- Innerer Konflikt: Warum Neinsagen oft schwer fällt
- Beliebt sein trotz „Nein“: Wie geht das?
- (Selbst-)Empathie-Strategien
- Ein nachträgliches „Nein“: Darf das sein?
- Lähmende Gedanken in Handlungsoptionen verwandeln
- Bitten abschlagen: Selbstbewusst und fair
- Gesprächswerkstatt: Neinsagen üben, üben, üben
- Umgang mit unfairen Manipulationstechniken
- Notfallkoffer: Bedingtes „Ja“ und weitere Alltagstipps

### Methodik

Praxisorientierte Mischung aus Trainerinput, moderierte Gruppendiskussion, praktische Anwendung, Fallbeispiele und Übungen, Selbstreflexion, Arbeitsblätter.



Seminarartyp **Impuls**



Stuttgart

» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!



27.03.2020

1 Seminar-Tag



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 12 Personen



490,- Euro

Preisangabe pro Tag inkl. Verköstigung,  
Handoutunterlagen als PDF und Zertifikat



- » Glück und Leistungsfähigkeit
- » Wirkungsvolles Verhalten
- » Unterstützung und Austausch

ZIELgruppe

Alle Mitarbeiter, die ihre persönliche Performance mit stetig steigenden Anforderungen verbessern und sich mit Glück aus einander setzen möchten.



- » Grenzen ziehen – klar, aber fair
- » Flexibilität und Belastungsfähigkeit
- » Neinsagen

ZIELgruppe

Alle Mitarbeiter, die nach klarer Positionierung suchen und hier ihre persönliche Herausforderung sehen.

## KOLLEGIALE BERATUNG: WISSENSCHÄTZE HEBEN

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**



Seminarartyp **Impuls**



Die Teilnehmer wählen Ort und Datum aus  
» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!  
2-tägiges FlexSeminar



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 12 Personen



490,- Euro

Preisangabe pro Tag inkl. Verköstigung,  
Handoutunterlagen als PDF und Zertifikat

### Seminarinhalt • Seminarziel

Kennen Sie das? Eine wichtige Aufgabe und diese Fragen gehen Ihnen durch den Kopf: „Was mach ich am besten, wenn...? Wie gehe ich um mit...? Ist das wirklich stimmig oder bedarf es einer Alternative? Welche Entscheidung treffe ich?“

Sich in so einer Situation Anregungen und Unterstützung durch Kollegen zu holen, ist eine höchst wirksame Idee. Mit der kollegialen Beratung finden Abteilungen und Mitarbeiter selbst den Weg aus einer verfahrenen Lage.

Damit kollegiale Beratung gelingen kann (und nicht nur in Ratschlägen, schlimmstenfalls in Besserwisserei endet), ist es sinnvoll, „professionell“ vorzugehen und die Methode in allen Facetten kennenzulernen. Sie lebt von der gemeinsamen Anwendung und bringt Innovation, Energie und Wissenstransfer in Ihr Arbeitsumfeld.

Kollegiale Beratung, wie funktioniert es? Kollegiale Beratung ist ein systematisches Beratungsgespräch, in dem Kollegen sich nach einer vorgegebenen Gesprächsstruktur wechselseitig zu beruflichen Fragen beraten und gemeinsam Lösungen entwickeln. Sie erlernen den systematischen Ablauf um Kollegen zu beraten und wie Sie diesen im Arbeitsalltag umsetzen können. Wie Sie selbst wirkungsvoll Ihre Kollegen unterstützen – ohne zu belehren.

Sie erweitern Ihre Gesprächsfähigkeiten, die Sie auch in anderen Situationen gewinnbringend nutzen können. Im Seminar werden Sie konkrete Fragestellungen bearbeiten. Dadurch erhalten Sie für Ihre persönlichen Anliegen wirkungsvolle Ideen.

- Die Struktur der kollegialen Beratung
- Begriffe der Gesprächsführung
- Komplexe Situationen erfassen und Überblick gewinnen
- Die Fähigkeit des guten Zuhörens: 4 Stufen nach Scharmer
- Die Fähigkeit, Fragen zu stellen, die wirklich weiterführen
- Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Intuition
- Respektvoll, klares, wertschätzendes Feedback
- Grenzen der kollegialen Beratung
- Aufbau einer Gruppe im Firmenalltag

### Methodik

Ihre aktuellen Fragestellungen werden mit der Methode „Kollegiale Beratung“ gelöst. Referenteninput, Feedback, Arbeitsblätter.

## DIE KRAFT DES WOLLENS

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**

### Seminarinhalt • Seminarziel

Wer im Berufsleben etwas bewegen möchte, muss zuerst sich selbst begeistern können, um andere glaubwürdig und nachhaltig zu motivieren. Das ist aber nicht immer einfach. Manchmal denken wir vielleicht, nicht genügend Einfluss zu haben, oder der innere Schweinehund meldet sich zu Wort. Und was ist mit Routineaufgaben? Wie kann man sich dafür motivieren?

Jeder kennt das: man wird von einer Aufgabe abgelenkt, schiebt unliebsame Tätigkeiten auf oder ist unentschlossen, wo man zuerst anfangen soll. Unser Seminar liefert Hintergründe und Hilfestellungen, wie Sie in solchen Situationen am Ball bleiben können. Dazu hat die Hirnforschung in den letzten beiden Jahrzehnten viel zum Thema Motivationspsychologie beigetragen. Lernen Sie Ihre Ziele so zu setzen und zu formulieren, dass Sie sie mit Elan und Leichtigkeit erreichen können. Dann ist Zielerreichung keine Frage der Willenskraft mehr. Erfahren Sie mehr darüber und setzen Sie Ihre Erkenntnisse praktisch um.

Alle Themen nehmen wir praktisch unter die Lupe. Sie erhalten individuelle Tipps für Ihren Arbeitsalltag. Das Seminar lebt von Ihren Beispielen, die Sie einbringen möchten und zu denen Sie sich eine Hilfestellung wünschen.

„Wer einen Hammer hat, kann gut mit Nägeln umgehen!“ Jeder hat seine eigenen Beweggründe und Vorlieben. Wir werden verschiedene Motivtypen und individuelle Bedürfnisse kennen lernen. Entdecken Sie Ihre eigene Motivstruktur und lernen Sie diese für Ihre Vorhaben zu nutzen.

- Gelingendes Selbstmanagement durch respektvollen Umgang mit den eigenen Pflichten und Bedürfnissen
- Grundlagen der Motivation
- Modelle aus der Hirnforschung zu Beweg- und Hinderungsgründen
- Motivtypen und Bedürfnisse
- Die eigene Motivstruktur verstehen
- Die eigenen Vorsätze konsequent in die Tat umsetzen

### Methodik

Theorieinput und kurze Impulsvorträge, Übungen, Reflexion, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion, Feedback, Arbeitsblätter.

Die Arbeit an eigenen Praxissituationen rundet das Seminar ab. Auf eine wertschätzende und vertrauensvolle Atmosphäre legen wir viel Wert.



Seminarartyp **Aufbau**



Augsburg  
» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!



09. - 10.10.2020  
2 Seminar-Tage



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 12 Personen



490,- Euro

Preisangabe pro Tag inkl. Verköstigung,  
Handoutunterlagen als PDF und Zertifikat



- » Gemeinsam Arbeiten
- » Wirkungsvolles Verhalten
- » Unterstützung und Austausch

ZIELgruppe

Alle Mitarbeiter, die Austausch und organisationale Lernprozesse besser nutzen und gestalten wollen.



- » Selbstmanagement
- » Motivation
- » Persönliche Stärken

ZIELgruppe

Alle Mitarbeiter, die sich mit den Themen Selbstmotivation, Zielerreichung und Entscheidungen auseinandersetzen möchten.

## EMOTIONALE INTELLIGENZ IN DER ZUSAMMENARBEIT

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**



Seminarartyp **Aufbau**



Stuttgart

» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!



09. - 10.04.2020

2 Seminar-Tage



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 12 Personen



490,- Euro

Preisangabe pro Tag inkl. Verköstigung,  
Handoutunterlagen als PDF und Zertifikat

### Seminarinhalt • Seminarziel

Gefühle gehören ins Privatleben und Sachlichkeit an den Arbeitsplatz. Vernunft, sachliche und faktenbasierte Argumentationen, rationales Denken – wer sich darauf konzentriert, bringt automatisch hervorragende Leistung. Irrtum!

Alle Forschungen der Gehirnwissenschaft dokumentieren das Gegenteil. Gefühle sind zentrale Steuerungsfaktoren unserer Lebendigkeit und Leistungsfähigkeit. So widersprüchlich es klingt, erst emotionale Intelligenz ermöglicht auch klares lösungsorientiertes Denken. Gefühle beeinflussen ebenso die Zusammenarbeitsqualität mit unserer Umwelt. Interesse, Neugier, Respekt und Wertschätzung basieren auf Gefühlen. Leider auch manchmal in eine destruktive Richtung. Angst kann z.B. den IQ kurzfristig senken, aus Zorn wird Wut und alte Verhaltensmuster werden aktiviert.

So wird der Umgang mit Gefühlen, den eigenen wie denen der Mitmenschen, zu einer wichtigen Kompetenz für (berufliche) Lebensqualität. Daniel Goleman hat dafür den Begriff der emotionalen Intelligenz geprägt.

In unserem Seminar erfahren Sie, wie Sie die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Gesprächspartners erkennen und Ihre eigenen Gefühle aktiv steuern können, damit Mut, Souveränität und Vitalität steigen. Eine gute Kommunikationsfähigkeit ist unerlässlich für emotionale Intelligenz. Sie lernen sich klar und verständlich auszudrücken und somit Ihre Bedürfnisse deutlich und transparent zu übermitteln. Dabei behalten Sie die Gefühle Ihres Gesprächspartners im Blick und gewinnen Sicherheit in schwierigen emotionalen Situationen

- Gefühle und deren Bedeutung
- Neurophysiologische Grundlagen
- Wahrnehmungsfähigkeit stärken
- Zugang zu meinen Gefühlen?
- Gute Selbststeuerung statt Selbstkontrolle
- Zu- und Umgang mit den Gefühlen des Gesprächspartners
- Achtsamkeit, Empathie
- Umgang mit schwierigen emotionalen Situationen

### Methodik

Theorieinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, aktivierende Übungen stehen im Vordergrund, Arbeitsblätter.

## SELBSTCOACHING - SITUATIONEN BESSER MEISTERN

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**

### Seminarinhalt • Seminarziel

Eine Vielzahl von Veränderungen, Entscheidungen, Problemen und nicht zuletzt die Fragen der eigenen Lebensgestaltung fordern uns heute in unserem Alltag. Wer kennt dabei nicht das Gefühl von Überforderung und Ratlosigkeit.

Oft wäre es hilfreich und gar erforderlich in diesen Situationen einen Coach an der Seite zu haben. Oder – einfach einen Begleiter, der einführend und wohlwollend die passenden Fragen stellt und wenn nötig, bremsst oder ermutigt. Manchmal ist ein passendes Gegenüber, ein Coach, nur unter großen Mühen greifbar. Was bleibt mir dann und wie gehe ich vor? Für einige solcher Situationen gibt es die Möglichkeiten, des Selbstcoachings. Mit Hilfe von strukturiertem, methodischem Vorgehen helfen Sie sich hier selbst. Sie entwickeln dabei einen Plan und gehen Schritt für Schritt vor. Auf diese Weise treffen Sie gut überlegte Entscheidungen und unterstützen sich bei der Problem-bewältigung.

Sie lernen die einzelnen Schritte des „Selbstcoachings“ kennen und damit eigenständig zu arbeiten. Nach dem Seminar können sie Ihre Ziele „wohlgeformt“ formulieren. Sie werden wissen, wie Sie mit diesem Leitfaden „Schritt-für-Schritt“ eigene Themen angehen und praktisch umsetzen. Mit Hilfe

von Selbstcoaching, können Sie besser Ihre Ressourcen aktivieren. Sie kennen und beherrschen Methoden sich selbst „zu steuern“. Selbstcoaching erfordert die eigene Veränderungsbereitschaft. Sie lernen sich zu reflektieren und sinnvolle Fragen an sich selbst zu stellen.

- Wohlgeformte Ziele
- Tools für Selbstcoaching
- Macht der Gedanken – Autosuggestionen
- Blockaden – blockierende Glaubenssätze analysieren und erkennen
- Emotionen und Stress wahrnehmen
- Ein Blick auf die Zeit
- Skalierung – Entwicklungsprozess
- Kraftquellen – Ressourcen aktivieren
- Bedürfnisse und Zielkonflikte
- Fokus auf das Wesentliche

### Methodik

Abwechslungsreiche Methodenmischung aus Trainerinput, Einzel- und Partnerarbeit, Selbstcoaching Tools und Übungen, Ideenfindung, Erfahrungsaustausch, Feedback, Arbeitsblätter.



Seminarartyp **Profi**



Die Teilnehmer wählen Ort und Datum aus

» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!

2-tägiges FlexSeminar



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 12 Personen



490,- Euro

Preisangabe pro Tag inkl. Verköstigung,  
Handoutunterlagen als PDF und Zertifikat



- » Gefühle erkennen
- » Selbststeuerung
- » Kommunikationsfähigkeit

ZIELgruppe

Alle Mitarbeiter, die ihre Professionalität und Selbststeuerung nicht dem Zufall überlassen wollen.



- » Selbstcoaching
- » Selbststeuerung
- » Ressourcen aktivieren

ZIELgruppe

Alle Mitarbeiter, die gut überlegte Entscheidungen treffen und sich der Reflexion ihrer Persönlichkeit widmen möchten.

## WIE WIRKE ICH AUF ANDERE?

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**



Seminartyp **Profi**



Stuttgart

» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!



11. - 12.06.2020

2 Seminar-Tage



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 12 Personen



490,- Euro

Preisangabe pro Tag inkl. Verköstigung,  
Handoutunterlagen als PDF und Zertifikat

### Seminarinhalt • Seminarziel

Im Berufsalltag eines Stadtwerkes haben Sie täglich Kontakt zu vielen Menschen. Sie agieren und kommunizieren in unterschiedlichen Situationen, daher ist es wichtig, die Einschätzung durch Andere zu kennen, um bewusst an den gewünschten Veränderungen zu arbeiten.

Überlassen Sie Ihre Wirkung nicht dem Zufall!

Menschen, die ihre eigene Ausdruckskraft sicher einschätzen und nutzen können, sind erfolgreicher. Sie können Ihr verbales und nonverbales Verhalten optimieren, an unterschiedliche Anforderungen anpassen und so die gewünschte Wirkung erzielen.

Bei uns im Seminar erhalten Sie eine Einschätzung Ihres Auftretens und Wirkung auf andere mittels eines Selbsttests.

Sie erweitern Ihre Selbstwahrnehmung und üben Ihre Kompetenz im Geben und Nehmen von Feedback. Sie erhalten viele Tipps zu Ihrem Kommunikationsstil sowie zu „blind spots“ blinde Flecken.

### Selbstbild und Fremdbild

- Welchen ersten Eindruck vermittele ich?
- Wie wirke ich auf andere?
- In welchem Maße stimmt mein Selbst- und Fremdbild überein?

### Die eigene Wirkung optimieren

- Im ersten Kontakt mit anderen punkten
- Blinde Flecken aufdecken
- Körpersprache und Stimme gekonnt einsetzen
- Authentizität und Überzeugungskraft herstellen
- Auf Signale anderer achten

### Mein persönlicher Entwicklungsplan

- Was möchte ich behalten, kultivieren?
- Was neu aufnehmen und entwickeln?
- Was sind meine Hürden?
- Wer kann mich unterstützen?

### Methodik

Abwechslungsreicher Mix aus Selbsttest, Gruppenübungen sowie einer persönlichen Kurzpräsentation. Auf Wunsch mit Video Ihrer Kurzpräsentation.

## MIT AUSDRUCK – EINDRUCK HINTERLASSEN

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**

### Seminarinhalt • Seminarziel

Sie hatten sich tagelang in Ruhe auf eine Präsentation, einen Vortrag vorbereitet oder führen eine wichtige Verhandlung und dann, passiert etwas Unvorhergesehenes. Sie werden nervös und können kaum noch einen klaren Gedanken fassen. Oder, während Ihrer Präsentation fällt Ihnen ein Teilnehmer ständig ins Wort. Es gibt viele Situationen die einem die Show stehlen können und unter Umständen hinterlassen Sie einen anderen Eindruck als geplant.

### Ihre Anliegen können sehr vielfältig sein, wenn Sie ...

- Ihre kommunikative Kompetenz verbessern wollen
- An Ihrer Sprache, Körpersprache und Ausstrahlung arbeiten möchten
- Gerade eine sehr herausfordernde Situation vor sich haben
- Am Arbeitsplatz Spannungen oder Konflikte wahrnehmen
- Ihren Auftritt vor und in Gruppen verbessern wollen
- Verstärkt in den Medien gefordert sind
- In „schwierigen“ Verhandlungen erfolgreich bestehen wollen
- An Ihrer Sprechweise und Ihrer Sprache arbeiten wollen
- Gerne Ihre Meetings kürzer und effektiver gestalten wollen
- In Projekten Verantwortung haben

In unserem Coaching-Angebot geht es darum, Sprache und Sprecherpersönlichkeit zu entwickeln und erfolgreich sowie überzeugend einzusetzen.

- Der individuelle Klang Ihrer Stimme
- Situation – Thema – Sprecher
- Sprech- und Redepraxis im Alltag
- Ihre Persönlichkeit spricht sich aus
- Sprache ist „mehr“ als Information
- Mit „Ausdruck“ „Eindruck“ hinterlassen
- Wofür stehe ich? Körpersprache wirkt
- Umgang mit Widerstand und „Kritik“
- Konzentration, Fokussierung, Stressverhalten
- Moderieren, Präsentieren, Überzeugen

### Methodik

Ihr individuelles Sprecherprofil entsteht durch Übungssequenzen mit Videoanalysen, gezieltes trainieren der Live-Situationen, Checklisten und persönliches Arbeitsbuch, Performance-Coaching und Feedback.

### Entweder arbeiten Sie...

Auf Wunsch diskret 1:1 mit Ihrem Coach oder in einer Kleingruppe mit maximal 4 Teilnehmern



Seminartyp **Aufbau – Profi**



Die Teilnehmer wählen Ort und Datum aus  
» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!  
2-tägiges FlexSeminar



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 1 Personen, maximal 4 Personen



Investition abhängig von Teilnehmerzahl



- » Auftreten und Wirkung
- » Ausdruckskraft
- » Persönliche Stärken

ZIEL  
gruppe

Alle Mitarbeiter, die ihre persönlichen Wirkung stärken müssen und möchten.



- » Auftritt und Wirkung
- » Störungen gut gestalten
- » Gruppenauftritt optimieren

ZIEL  
gruppe

Alle Mitarbeiter, die Auftritt und Wirkung in Besprechungen, Präsentationen und Verhandlungen entwickeln und stärken wollen.

## EIGENE RESSOURCEN ZIELGERECHT EINSETZEN

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**



Seminarartyp **Profi**



Die Teilnehmer wählen Ort und Datum aus  
» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!  
2-tägiges FlexSeminar



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 1 Personen, maximal 12 Personen



Investition abhängig von Teilnehmerzahl

### Seminarinhalt • Seminarziel

Sicherlich kennen Sie das auch: Sie haben sich mit einem Thema schon lange, vielleicht sogar Jahre beschäftigt. Sie haben immer wieder gute Vorsätze gefasst, aber der Erfolg bleibt bisher aus. Wenn er doch eintritt, ist er nur von kurzer Dauer. Was bleibt, ist lediglich Frust und das Gefühl, willensschwach zu sein und versagt zu haben.

Sie werden in unserem Seminar eine Methode (nach Maja Storch und Frank Krause) erlernen, die Sie dabei unterstützt, Ihre Handlungen so zu steuern, dass Sie dem entsprechen, was Sie wirklich tun möchten. Der Weg, der im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) verfolgt wird, unterscheidet sich wesentlich von herkömmlichen Strategien.

Wir befassen uns mit der Frage: Was sagt mein Verstand zu meinem Thema und was sagt mein Unbewusstes zu meinem Thema. Und: Wie komme ich zu einer Balance dieser beiden Stimmen? Einer Balance, die meiner Persönlichkeit entspricht? Aus der ich die Motivation und die Kraft bekomme zu tun, was ich in meinem Innersten will? Was gut für mich ist und womit ich mich rundum wohl fühle?

Gewohnheiten sind meist stärker als die besten Vorsätze. Sie lernen, Ihre Fähigkeiten, Handlungen, Gedanken und Gefühle so zu koordinieren, dass Sie Ihre persönlichen Ziele leichter verwirklichen. Ihr Bauch- und

Kopfentscheidungen in Einklang zu bringen und stringent zielgerichtet zu handeln, selbst unter Druck.

Sie werden vertraut mit den Inhalten und der Vorgehensweise des ZRM und können diese Methoden nach dem Seminar zielgerichtet für sich anwenden.

### Methodik

Wir arbeiten gemeinsam mit Ihren mitgebrachten Situationen und der Methode des ZRM.



Um das Training optimal nutzen zu können, empfehlen wir Ihnen bereits im Vorfeld, eine Art Logbuch zu führen. So können Sie Situationen aufspüren, bei denen Sie gerne anders handeln würden. Es genügen ein paar Notizen, die Ihnen im Seminar als Erinnerungshilfen dienen.

### Diese Notizen enthalten am besten:

- Situationen, in denen Sie sich auf eine Art und Weise verhalten haben, die Ihnen selbst nicht gefallen hat
- Die Gefühlslage, die durch diese Situation in Ihnen ausgelöst wurde
- Eine Einschätzung der Intensität dieses Gefühls auf einer Skala von 0 % - 100
- Ihre Handlungswünsche und was Sie verändern möchten

## RAUS AUS DER KOMFORTZONE

» Seminarreihe **Persönliche Reife und Professionalität**

### Seminarinhalt • Seminarziel

Ein Großteil unserer täglichen Handlung sind Gewohnheiten, einige sind lästig und schaden mehr, als sie nutzen. Jedoch nur die richtigen Gewohnheiten sorgen für die richtigen Ergebnisse! Gewohnheiten so sagen Wissenschaftler, entstehen, weil das Gehirn ständig nach Wegen sucht, um in der gewohnten Komfortzone zu bleiben und somit im Energiesparmodus zu arbeiten und zu leben. Da sich Gewohnheiten entwickeln, können diese auch abgelegt und durch andere ersetzt werden. Vielleicht haben auch Sie störende Gewohnheiten die Sie liebend gerne loswerden möchten.

Die bewusste Veränderung von gewohntem Verhalten fällt aber oft nicht leicht.

In unserem Seminar erhalten Sie Impulse, wie Sie aus Ihrer Komfortzone aussteigen und das tun, was Sie weiterbringt. Sie erfahren wie Sie schlechte Gewohnheiten loswerden und neue Gewohnheiten etablieren können. Wir arbeiten an vielen Beispielen aus dem beruflichen und persönlichen Umfeld. Sie bekommen wertvolle Tipps, wie Sie Ihren eigenen Handlungsplan entwickeln können, um gezielt durchzustarten. Denn nur durch Veränderung steigern Sie Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

- Wie funktionieren Gewohnheiten
- Gewohnheiten haben gute und schlechte Seiten
- Unterschiede zwischen Denkgewohnheiten, Gefühlsgewohnheiten und Verhaltens-gewohnheit erkennen
- 6 Schritte, wie Sie lästige oder ungeliebte Gewohnheiten loswerden
- Die Kunst der Selbstmotivierung: Ich will – Ich kann – Ich werde
- Ins Handeln kommen und Hürden überwinden
- Warum uns Denkfehler ausbremsen
- Raus aus der Komfortzone
- Unsere Einstellung prägt unser Verhalten

### Methodik

Erstellung eines individuellen Handlungsplanes, Einzel- und Gruppenarbeiten, praxisorientierte Übungen mit Feedback, Arbeitsblätter.



Seminarartyp **Aufbau**



Augsburg  
» Auch als **Inhouse-Seminar** verfügbar!



11. - 12.09.2020  
2 Seminar-Tage



von 8<sup>30</sup> bis ca. 16<sup>30</sup> Uhr



min. 8 Personen, maximal 12 Personen



490,- Euro



» Zürcher Ressourcenmodell  
» Gute Strategien  
» Persönliche Stärken

ZIEL gruppe

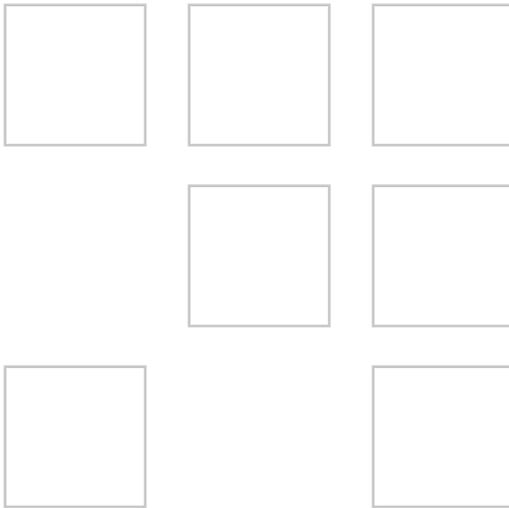
Alle Mitarbeiter, die ihre Kraft und Ressourcen optimal nutzen möchten, so dass Arbeit und Persönlichkeit im gelingenden Einklang stehen können.



» Kunst der Selbstmotivierung  
» Wie funktionieren Gewohnheiten  
» Raus aus der Komfortzone

ZIEL gruppe

Alle Mitarbeiter, die an geliebten Gewohnheiten arbeiten müssen und möchten, da sie ggf. nicht förderlich sind und im Arbeitsleben und der persönlichen Entwicklung eher behindern.



**StadtwerkeAkademie**

Eisenhutstraße 6  
72072 Tübingen

Fon 07071 157-3091

Fax 07071 157-369

[info@stadtwerkeakademie.de](mailto:info@stadtwerkeakademie.de)

Aktuelle Infos und Online-Anmeldung  
unter [www.stadtwerkeakademie.de](http://www.stadtwerkeakademie.de)

Wir beraten Sie gerne!