

Das richtige Falsch - Perfektionismus konstruktiv nutzen

„Kleinigkeiten gereichen zur Vollkommenheit, aber Vollkommenheit ist keine Kleinigkeit.“

Michelangelo, ital. Bildhauer, Maler und Dichter

Das KompetenzDinner „Richtig oder Falsch?“

Wie gehe ich mit meinen eigenen Ansprüchen und denen meines Umfeldes um? Diese Frage ist der Dreh und Angelpunkt der theoretischen Wissensvermittlung zum Thema des konstruktiven Umgangs mit perfektionistischen Ansprüchen.

Was ist positiv an meinem hohen Anspruch an mich selbst und ab wann kippt es in ein "angetrieben-sein"?

Wie kann ich meine inneren Werte entspannter im Außen leben?

Nutzen Sie diesen halbtägigen Workshop als Ihre erste Kompetenzstufe auf dem Weg zu mehr Souveränität und Gelassenheit in Ihrem beruflichen Alltag!

Ablauf und Inhalte:

14:00 bis 15:30

Perfektionist aus Leidenschaft

- Wie positiv ist Perfektionismus?

16:00 bis 17:30

Antreiben und antreiben lassen

- Was treibt mich an?
- Wie nutze ich das als Auftrieb?

17:30 bis 18:00

- Dinner vor Ort

Der KompetenzDialog „Das richtige Falsch“

Im Rahmen des 2tägigen Kompetenztrainings erproben Sie mittels ausgewählter Techniken Ihre individuelle Strategie im Umgang mit eigenen Wertevorstellungen und festgefahrenen Handlungsmustern.

Lernen Sie, Ihre Druck- und Erwartungshaltung zu relativieren. Delegieren Sie nachhaltiger und erlauben Sie sich, loszulassen. Entwickeln Sie ein neues Rollenverständnis für sich und Ihre MitarbeiterInnen.

Finden Sie zu einem selbstbewussteren Umgang und einer stabileren Balance zwischen eigenem Anspruch und äußeren Anforderungen in Ihrem Alltag. Gestalten Sie Ihren individuellen Wechsel zu Effizienz MIT Gelassenheit...

ÜBERBLICK

Offener Workshop
von 14:00 – 18:00
6-12 TeilnehmerInnen
Abschlusszertifikat

650 Euro
(zzgl. 19% MwSt.)
inkl. Handout,
Getränke, Dinner

Termine 2022

28. Januar
Anmeldung bis 14. Januar
25. März
in Hamburg
Anmeldung bis 11. März
04. November
Anmeldung bis 21. Oktober

Offener Workshop
2 Präsenztage für
6-12 TeilnehmerInnen,
Abschlusszertifikat

2600 Euro
(zzgl. 19% MwSt.)
inkl. Handout, Verpflegung,
4 Std. Online-Training im
folgenden Monat

Termine 2022

03. – 04. Februar
Anmeldung bis 17. Dezember 2021
31.03. - 01. April
in Hamburg
Anmeldung bis 18. Februar
10. – 11. November
Anmeldung bis 01. Oktober

Veranstaltungsorte
Berlin und Hamburg

Ihr Trainerteam
Manuela Lohmann
Maxi Schwengbeck

**Ablauf und Inhalte:
1.Tag von 09:30 bis 17:00**

Vom Weg zum Ziel - alles oder nichts?

- Umgang mit eigenen und fremden Erwartungen
- Umgang mit Bedürfnissen

**Ablauf und Inhalte:
2.Tag von 09:00 bis 16:00**

Optimalist statt Perfektionist

- Selbstwert - Selbstvertrauen
- Neuer Umgang mit mir und meinen Mitarbeitern

**Praxistransfer
4x 1 Std. Online-Training**

- Begleitung bei der Umsetzung im beruflichen Alltag

Themen

- Pro und Contra von Perfektionismus
- Perfektionismus als Werkzeug
- Fehlerfreundlichkeit
- Umgang mit eigenen und fremden Erwartungen
- Vom Fordern zum Fördern
- Ansprüche und Anforderungen
- Antreiber und Erlauber
- Zeitdruck und Flow
- Umgang mit Kritik

Methoden

- Lehrvortrag- und Lehrgespräch
- Partnerarbeit
- Gruppenarbeit
- Rollenaufgaben
- Wahrnehmungsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Live-Online-Training

