

Kraft für mich, kraftvoll im Team

ICH - DU - WIR

Ein Training das auf die persönliche Stärkung der Mitarbeiter*innen abzielt.

www.FUTURE.at



Nur gestärkte Menschen können andere Menschen stärken

Die Überreiztheit, depressive Stimmung, Erschöpfungszustände, Suchtverhalten, Aussteigen aus dem Beruf, können die Folgeerscheinungen vom permanenten psychischen und physischen Stress am Arbeitsplatz sein. Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten, die Herausforderungen des Alltags besser anzunehmen und zu bewältigen.

Die Seminarreihe zielt darauf ab neue Energiequellen zu erschließen und Faktoren auszuschalten die unnötig Energie fressen.

Teil 1 - Selbstmotivation, Stressbewältigung

Der Nutzen

Es geht um Ihre Beziehung zu sich selbst, um die Verbesserung des Selbstbildes, um Sorgfalt im Umgang mit sich selbst und diese Sorgfalt auch auf andere auszustrahlen – im Beruf wie im Privaten.

*Insgesamt erfahren die Teilnehmer*innen einen deutlichen Gewinn an Energie, Gestaltungswillen und Lebensfreude.*

Inhalt

- Stressauslösende Faktoren aufspüren und Lösungen finden
- Einfache Mittel zur Entspannung und zum Stressabbau
- Maßnahmen um sich im eigenen Körper wohler zu fühlen, den Körper widerstandsfähiger zu halten
- Kraft gewinnen durch den konstruktiven Denkansatz
- Eigene Stärken und Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen
- Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen
- Eigene Ziele erkennen und erste Schritte zu deren Erreichung unternehmen

Die Kunst besteht darin, mit den eigenen Energien richtig hauszuhalten, Faktoren auszuschalten, die unnötig Energie fressen, und neue Energiequellen zu erschließen.

Teil 2 - Kommunikation, Beziehungen konstruktiv gestalten

Der Nutzen

Sie entwickeln Fähigkeiten und Fertigkeiten, Ihre Beziehungen harmonischer, effizienter und freudvoller zu gestalten. Sie erreichen vermehrt Akzeptanz und Wertschätzung, Ihr Selbstvertrauen wird gehoben.

Insgesamt wachsen die Zuversicht und die Kompetenz, Beziehungen in die Hand zu nehmen aktiv zu gestalten und zu verbessern.

Inhalte

- Authentisch eigene Gedanken, Ideen, Anliegen einbringen
- Durch konstruktive Kritik Veränderungen bewirken
- Dem Gegenüber das Gefühl vermitteln, anzukommen
- Gezielt Beziehungen zu anderen aufbauen als Voraussetzung, Kooperation und gemeinsame Lösungen zu erreichen
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrnehmen und wirkungsvoll kommunizieren
- Nein sagen zu können, ohne Stopps in Beziehungen zu verursachen
- Sich auf Aufgaben einlassen und sich davon distanzieren lernen

Teil 3 - Umgang mit Konflikten, Kooperation finden, Team und Individuum

Der Nutzen

Sie lernen in Konfliktsituationen Ihren Anteil an Verantwortung besser zu erkennen, verantwortungsvoller zu handeln. Sie schaffen sich dadurch den inneren Freiraum so zu agieren, dass Sie Ihre Konfliktpartner*innen gewinnen, anstatt sie zu verlieren, Gewinn-Gewinn-Lösungen anzustreben, anstatt Sieger-Verlierer-Lösungen, in denen letztlich beide die Verlierer sind. Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, in Konflikten zu vermitteln und in Krisensituationen unterstützend zu wirken.

Insgesamt erfahren Sie eine persönliche Stärkung und bekommen professionelle Methoden zur Anwendung, um schwierige Situationen zu meistern.

Inhalte

- Zu eigenen Fehlern und Defiziten stehen und konstruktiv damit umgehen, ebenso mit Defiziten anderer
- Selbst Verantwortung übernehmen, statt andere zu beschuldigen
- Wertschätzung als ein Element konstruktiver Konfliktbewältigung
- Kritik, Konflikt als Chance nutzen, die Beziehung mit der/dem Konfliktpartner*in auf eine neue Ebene stellen
- Konflikten gezielt vorbeugen – Konfliktlösungsstrategien
- Menschen zur Kooperation gewinnen
- Erfolgreich im Team

Nur gestärkte Menschen können andere Menschen stärken.

Nur geförderte Menschen sind in der Lage, andere zu fördern.

Nur motivierte Menschen sind in der Lage, andere zu motivieren.

Über FUTURE

Seit über 30 Jahren veranstaltet die FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH Seminare und Ausbildungen. Das macht uns zu kompetenten Partnern.

Wir informieren und beraten Sie gerne.

Die Trainer*innen, Termine, Seminarort und Kosten

Die Informationen über Trainer*innen, Termine, Seminarort und die Kosten finden Sie auf dem beiliegenden Detailblatt oder auf unserer Website www.FUTURE.at.

FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH
Angerstraße 10 | A-6121 Baumkirchen
+43 (0) 5224/52076 | office@FUTURE.at

www.FUTURE.at