

Der Innere Schweinehund ist ein Saboteur par excellence, ein Energieräuber und ein Erfolgsverhinderer. Er ist genau das, was Menschen nicht brauchen, wenn sie Ziele umsetzen oder Aufgaben erledigen wollen. Höchste Zeit also, den Inneren Schweinehund auszutricksen!

Seminarinhalte

- Alter Ego – Dein Innerer Schweinehund
 - Was will das Tier von Dir, und warum fütterst Du's?
 - Transaktionen analysieren und Muster erkennen
 - Glaubenssätze, neue Perspektiven und Hürden
 - Inneres Team und Inneres Kind
 - Ressourcenaktivierung als Basis für mehr
 - somatische Marker und ihr Einfluss auf Verhalten und Tun
 - ZeitRaum, DU und der Ablauf eines Tages
 - Skalierung und Priorisierung von Einheiten
 - Wünsche in Ziele umformulieren
 - SMART is smart
 - Kompass stellen, Koffer packen
-
- **Seminarziele**
 - Emotionen wahrnehmen und bewusst machen
 - Gefühlszustände verstehen und verändern
 - neue positive Körper-/Leiberfahrungen
 - Selbstwirksamkeit erleben, Wirkung erzielen
 - kognitive Stressbewältigung > gerichtete Spannung
 - Präsent im Präsenz: Hier sein statt Da sein
 - „Schwächen“ in Stärken verwandeln, Chancen erkennen
 - Entfaltung der Selbstkompetenz und des Selbstwertgefühls
 - Vermittlung von Struktur, Gestaltung und Selbstorganisation
 - Entwicklung der Persönlichkeit
-
- **Methoden**
 - Vermittlung und gemeinsames Erarbeiten von Wissen
 - PartnerInnen-Interviews, Kreativtechniken, Querdenkereien
 - Biografiearbeit als Grundlage von Erkenntnisgewinn
 - Lockerungsübungen, Warm-Ups und Energizer
 - Meditationen, Visualisierungen
 - Atem- und Wahrnehmungsübungen
 - Skulpturenarbeit und kleine Impros
 - Übungen in Anlehnung an das Zürcher Ressourcenmodell
 - Brainstorming, „intuitives und assoziatives“ Moodboard
 - Kartenarbeit, Wandzeitung, gestalterisches Arbeiten
 - SMART, Mindsetting, Ideenkorb
 - (moderierte) Diskussionen und ggf. Feedback-Runden
 - individuelle Unterstützung, auch im Vieraugengespräch
 - Feedback-, Diskussions- und Reflexionsrunden / pädagogischer Dialog
 - Selbstreflexion als Basis von Erkenntnis und Veränderung

Seminarinfos

- zweitägiges Seminar (18 UE à 45 Minuten)
- Kosten: 280 € / Person

- Festpreis für Teamseminare: 1.800 €
- Gruppengröße: 8 bis max. 16 TN

Zielgruppe: Menschen, die Ihre Energie bündeln möchten

(Privat- bzw. Einzelpersonen, die sich zum Seminar treffen, Studierende aus allen Fachbereichen, Projektgruppen aus unterschiedlichen Zusammenhängen, und letztlich alle, die energieeffizienter agieren wollen)

Seminarort und Zeiten: werden noch bekanntgegeben.
Wir kommen aber auch gern in Ihre Räumlichkeiten.

Sprechen Sie uns einfach an!