



DURCHFÜHRUNG

Annett Grimm (Psychologische Beraterin/Coach, Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktmanagement, Dozentin in der Erwachsenenbildung)

ZIELE

Die Teilnehmer*innen sollen sich nach diesem Workshop mental gestärkt fühlen und die Erkenntnis gewinnen, dass sie selbst einen entscheidenden Beitrag leisten können, um mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit ihren Arbeitsalltag zu bestreiten und somit ein glücklicheres Leben zu führen. Die erlernten Inhalte sollen die Teilnehmer*innen befähigen, sich weiterhin eigenverantwortlich mit ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen und achtsam die Selbstfürsorge zu betreiben.

INHALT

Erarbeitung bestehender Verhaltensmuster der Teilnehmer*innen in Hinblick auf die eigene Resilienz und das eigene Mindset. Darstellung des Zusammenhangs zwischen eigenen Werten, Bedürfnissen, Glaubenssätzen, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und einem gesunden Stressmanagement. Einfluss unserer Gedanken auf unsere Emotionen und unsere Handlungen. Handlungsstrategien im Umgang mit Konflikten, Druck und Stress sowie Grundlagenvermittlung der gewaltfreien Kommunikation.

ZIELGRUPPE

Erwachsene

VORAUSSETZUNGEN

Whiteboard 2 Stück oder Tafel,
Möglichkeit zur Gruppenarbeit

DAUER

8 Stunden (TN max. 15 Personen)