

1- tägiges Seminar: „Persönlichkeitstraining und Ziele“
--

Wie wirke ich auf andere und was sind eigentlich meine Ziele?

Sie wollen ihre Wirkung auf andere gezielt hinterfragen und zu einer selbstbewussten Persönlichkeit mit klaren Zielvorstellungen werden?
Dann stellen Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung in den Vordergrund!

Das Seminar behandelt Selbstbewusstsein und Zielorientierung. Die Teilnehmer setzen sich kritisch mit Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung auseinander. Sie reflektieren das eigene Verhalten und die Wirkung der eigenen Person, dabei lernen sie Kriterien für Identität bzw. Persönlichkeit kennen.

Es werden wirksame Methoden vorgestellt, mit denen die innere Einstellung positiv beeinflusst werden kann, dazu zählen das Umbewerten irrationaler Vorstellungen, das Durchbrechen blockierender innerer Monologe, die Auseinandersetzung mit Katastrophenvorstellungen und die Steigerung der Frustrationsschwelle. Ein spezieller Seminarabschnitt befasst sich mit der Wiederherstellung eines energiereichen Körpergefühls. Dazu gehören Übungen zur Herstellung der inneren Balance, zur energetischen Atmung und zum Erlangen von Ruhe und Entspannung. In den Übungen des Schlussabschnitts zu persönlichen Zielen lernen die Teilnehmer ihre Zielvorstellungen klar zu definieren. Sie entdecken Hemmnisse und Probleme, die der Zielerreichung im Weg stehen, und entwickeln für ihre Ziele konkrete Vorschläge sowie Maßnahmen zu deren Umsetzung.

Sie lernen ihre eigene Persönlichkeit besser einzuschätzen und können ihre Selbstwahrnehmung mit der Fremdwahrnehmung anderer Teilnehmer abgleichen. Die innere Einstellung wird positiv beeinflusst, negative Störfaktoren werden bewusst gemacht und methodisch bearbeitet. Sie lernen sich auf Stresssituationen (z. B. Präsentationen, Vorträge o. A.) vorzubereiten und durch gezielte Entspannungs- und Energieubungen Nervosität und Anspannung in den Griff zu bekommen. Persönliche Motive und Zielvorstellungen werden aufgedeckt und Maßnahmen zur Zielerreichung definiert. Dadurch werden die Grundlagen zu einer selbstbewussten Persönlichkeit mit klaren Zielvorstellungen gelegt.

Inhalte des Seminars:

- Selbstbild und Fremdbild
- Innere Einstellung
- Energie schöpfen
- Ziele erreichen