



Ihr persönliches Bildungsangebot










Seminare

Seminarnummer: 1062

Perfektion oder Gelassenheit

Gut sein für alle und sich

 Termin	25.08.2021	 Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
 Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung	 Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
 Unterrichtsform	Seminar		
 Dauer	1 Tag à 8 Stunden		
Zeiten	08:30 Uhr bis 16:30 Uhr		
 Gebühr	390 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.		

Perspektiven

Das Seminar zeigt Wege auf, die "Perfekt-sein"-Falle zu verlassen. Die Teilnehmer lernen, sich auf das Wichtige und Wesentliche zu konzentrieren und Perfektion auf ein angemessenes, verträgliches Maß zu reduzieren. 100 % sind wirklich gut, es braucht nicht immer 120 %. Das ist möglich und tut gut. Die Teilnehmer erkennen die vermeintlichen Hindernisse. Praktische Vorgehensweisen bringen dann den Ausgleich - sie leben und arbeiten wieder gelassener, zufriedener und gesünder.

Inhalte

Wir leben in einer Zeit der Selbstoptimierung. Überall wird uns die Perfektion deutlich vor Augen geführt. Und obwohl wir wissen, dass die Botschaften "geschönt" und nachbearbeitet sind, hält das uns nicht davon ab, diesen nachzueifern. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Sein und Schein. Viele stellen hohe Erwartungen an sich und andere und setzen sich damit besonders im Berufsleben häufig unter Druck. So entsteht Dauerstress und Überforderung mit unangenehmen Folgen. Wer ständig alles perfekt haben will, wird mit der eher mittelmäßigen Realität der Welt konfrontiert, was zu einem ständigen inneren Spannungskonflikt führt. Unzufriedenheit, Gereiztheit und Anspannung sind häufig die Folgen.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Perfektion - welcher Sinn und Nutzen dahinter steckt
- Gesunder versus ungesunder Perfektionismus
- Perfektionistische Gedanken und Strategien
- Prioritäten finden und setzen
- Standortbestimmung
- Die eigene Lebensbalance
- Ziele definieren und umsetzen
- Selbstmanagement ganz praktisch
- Veränderungen umsetzen, doch wie?
- Aufbruch zur Gelassenheit
- Weniger Stress - mehr Energie

- Achtsam das eigene Tun genießen
- Den Druck rausnehmen
- Transfer von der Theorie in die Praxis

Die effektive Mischung zwischen Vortrag, Übungen zur Selbstkenntnis, Kleingruppenarbeiten und dem Erfahrungshintergrund der Teilnehmer schaffen für die Teilnehmer umsetzbare Ergebnisse.

Zielgruppe	Fach- und Führungskräfte aller Bereiche, die Wege aus der Perfektionsfalle hin zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit suchen
------------	--

Enthaltene Leistungen	Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke
-----------------------	---

Referent / Dozent	Frau Nicole-Kristina David-Ulbrich
-------------------	------------------------------------