

## **Weiterbildungsseminar Personalentwicklung:**

### **Die eigenen Interessen und Bedürfnisse erkennen und stärken, Herausforderungen kraftvoll begegnen.**

#### **Ziele:**

Unbewusste Bedürfnisse stehen der Umsetzung von Zielen und Vorhaben oft im Weg. Diese Befindlichkeiten, der sogenannte innere Schweinehund verhindern erfolgreiches und souveränes Handeln. Daher müssen diese unbewussten Bedürfnisse erkannt und bewusst gemacht werden. Danach entwickeln die Teilnehmer\_innen an den bewussten und unbewussten Bedürfnissen orientiert, ihre individuelle innere Haltung, mit der sie motiviert und gestärkt ihre Ziele erreichen und Herausforderungen kraftvoll begegnen können. Sie erlernen Techniken mit denen sie ressourcenorientiert dieses Wissen in den Alltag übertragen und dort zielorientiert anwenden können.

#### **Inhalte:**

- Herausfinden und erkennen unbewusster Bedürfnisse
- Theorie: Rubikon-Prozess und zielrealisierendes Handeln
- Entwicklung einer themenbezogenen und individuellen inneren Haltung
- Theorie: Ziele auf Verhaltensebene, Ziele auf Haltungsebene
- Techniken der Ressourcenaktivierung
- Theorie: neuronale Plastizität
- Planung von Herausforderungen und schwierigen Situationen
- Theorie: träges Wissen und Alltagstransfer

#### **Zielgruppe:**

min. 6 TN max. 15 TN, Mitarbeiter\_innen aus allen Unternehmensbereichen

#### **Methoden:**

Entspannungsübung, projektive Bildwahl, Impulsreferate, Demonstrationen, Gruppenarbeiten, Embodiment, Erfahrungsaustausch, Anwendungsbeispiele

#### **Dauer:**

3 Tage

#### **Kosten:**

3.800,00€

#### **Referent:**

Harry Kirchwehm M. A., ZRM®-Selbstmanagement-Trainer