



HWBOPTIH

Optimismus wiederfinden und stärken

Voraussetzungen

Motivation und Interesse für ein bewusstes Innehalten und Hinschauen

Organisation

Ort | Teilnahmegebühr

siehe myLearn

Zusätzliche Kosten

Weitere Kosten wie Übernachtung/Frühstück, Abendessen, Extras wie Parkgebühren, Telefon usw. werden von allen Teilnehmenden individuell vor Ort beglichen.

Dauer

2 Tage

Trainingsinhalte

Es ist bekannt und erwiesen, dass die Energie unserer Aufmerksamkeit folgt. Daher ist es sinnvoll, sich mehr damit auseinanderzusetzen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Die Welt ist das wofür wir sie halten, was bedeutet: Unsere innere Einstellung bestimmt in großem Maße unser Denken und Erleben.

In diesem Training geht es um ein bewusstes Innehalten und Hinschauen, um ein Stück dieser ursprünglichen Freude, mit der jeder von uns in Kindertagen an Herausforderungen herangegangen ist, wieder zu finden. Es geht um Denkanstöße, Erleben und Ausprobieren von Techniken und Methoden, mit dem Ziel „erleichtert gestärkt“ und motiviert die Anforderungen im beruflichen Alltag anzugehen.

- › Strategien zur Aktivierung weiterer Ressourcen und Potenziale
- › Kreative Ausweichtechniken und noch kreativere Lösungen
- › Wertschätzung und freundlicher Umgang mit eigenen und fremden Schwächen
- › Theorie und Praxis zum Thema Resilienz
- › Wirkung lösungsorientierter Fragen
- › Embodiment und körperorientierte Übungen als Soforthilfe bei Stress, Ärger, Belastungen und „Durchhängern“

Hinweis:

Anerkennung Weiterbildungsstandards Verkauf 2022

Die Teilnahme am Training wird für die Funktion Disponent_in, A30 anerkannt.

Für Personen mit diesem Funktionsschlüssel erfolgt nach Teilnahme keine direkte Abrechnung der Veranstaltungsgebühr – hier geht die AUDI AG im Rahmen der Grundsatzvereinbarung Trainingsstandards Verkauf in Vorleistung.