



**HWBPOSESTF**

**Positive Selbststeuerung**

## Voraussetzungen

Motivation und Interesse für eine optimale Lebensbalance

## 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

Menschen sind in der Lage auf sich selbst Einfluss zu nehmen und sich selbst zu steuern. Gleichfalls gelingt es ihnen wie keinem anderen Wesen sich selbst zu behindern und zu stören. Wie gelingt eine optimale Lösung und Leistung gerade dann, wenn es wichtig ist. Wie können die eigenen Ressourcen gerade dann aktiviert werden, in denen sie benötigt werden? Wie können vermeintliche Niederlagen in kreativer Weise genutzt werden? Wie kann die eigene Leistungsfähigkeit langfristig erhalten bleiben?

In diesem Training werden diese Fragen beantwortet. Erkennen Sie Ihre eigenen Potenziale für eine optimale Lebensbalance, werden Sie sich der Bedeutung einer proaktiven Sprache bewusst und lernen Sie, den Unterschied von positivem Denken und zielorientiertem Denken in der Praxis anzuwenden.

- › Kreative Formen des Selbstcoachings und Selbstmanagements
- › Strategien zur Aktivierung der eigenen Ressourcen und Potenziale
- › Die Wirkung positiver Zielbilder
- › Einsatz und Verwendung proaktiver Sprache
- › Zielgerichtetes statt „positives“ Denken