



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Eigene Ziele erreichen

Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Ob es um den nächsten Karriereschritt, das Erreichen eines persönlichen sportlichen Ziels oder das Erlangen bestimmter Fertigkeiten geht, Ziele erreichen wir, wenn wir die Komfortzone verlassen. Übung macht dem Meister. Üben macht aber nicht immer Spaß, und der Weg zum Erfolg führt über konsequentes Durchhalten und stetiges Bemühen, weswegen wir manches aus Frust oder Bequemlichkeit wieder aufgeben. Aber auch das andere Extrem ist nicht förderlich. Wer zu ehrgeizig und perfektionistisch an die Sache herangeht, wird sich überfordern und auf Dauer das Interesse verlieren. Das richtige Maß ist entscheidend. Im Workshop erhalten Sie Anregungen und praktische Tipps, wie Sie die Willenskraft und Zuversicht entwickeln, eigene Ziele zu erreichen ohne sich zu überfordern.

Ziel: Selbstmanagement verbessern – Ziele erreichen

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte

Format: Tagesworkshop in Präsenz

Inhalte:

- Die passenden Ziele entwickeln
- 'Hin-zu' und 'Weg-von'-Dynamiken erkennen
- Selbstbelohnende Ziele und motivationale Unterstützer
- Hindernisse und Willenskraft-Fallen überwinden
- Ziele verankern und Ressourcen aktivieren
- Geduld und Selbstempathie - das richtige Maß finden

Methoden: Vortrag und Diskussion, Selbsterfahrung, mentales Training, Übungen zum Training von Selbstmotivation und Willenskraft

Referentin: Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.