



Psychohygiene: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“ (Viktor Frankel)

Ausgangssituation

Die Umstände, das Schicksal oder andere Menschen – sehr umfangreich sind die Einflussfaktoren auf unser persönliches Wohlbefinden:

Wir verlieren Geld, haben Schwierigkeiten im Job oder mit unserer Familie. Wir werden krank, Mitmenschen bringen uns dazu, etwas zu tun oder zu sein, obwohl wir das eigentlich nicht wollen. Das Gefühl Opfer zu sein, ist vielen von uns nur zu gut vertraut. Dabei haben wir es fast immer selbst in der Hand, ob wir leiden wollen oder nicht, auch wenn diese Behauptung manche von uns vielleicht zunächst verärgern mag. Werden Sie zum Täter und tun Sie was! - um Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Personen mit optimalem Förderprofil

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die sich Klarheit darüber schaffen wollen wem in Ihrem Leben Sie Macht über sich geben und wie sie mit Eigenverantwortung aus der „Opferrolle“ aussteigen können.

Inhalte

- Theorie der erlernten Hilflosigkeit
- Bewusst werden der eigenen „Opferrolle“
- Vorteile der „Opferrolle“
- Gedankenkreisel durchbrechen
- Motivation und Grundlagen der Macht
- Eigenverantwortung
- Ressourcenarbeit

Dauer

2 Tage (eventuell 1 Follow-Up Tag zur Erfahrungsreflexion und zum Festigen des Erlernten)

Methoden: Kurzvorträge, intensive Selbstreflexion, Gruppenarbeit, mentale und körperliche Übungen, Plenardiskussionen, Testverfahren.

Nutzen

Bewusstwerden der eigenen „Rolle“, erkennen und erproben neuer Strategien, um gestärkt und selbstverantwortlich in den Alltag zurück zu kehren.

“Ein Beispiel zu geben ist nicht die wichtigste Art, wie man andere beeinflusst. Es ist die einzige.”(Albert Schweitzer)

Termine

Seminare bzw. Workshops zu diesem Thema sind laufen Vorort in Ihrem Unternehmen möglich. Bitte kontaktieren sie uns, wir beraten sie gerne unverbindlich.