Seminar – Reihe

"Erfolgreiches - Selbstmanagement Teil 1 und Teil 2“

Teil 1:	2 Tage	
Termin:	18.10. – 19.10.2021	
Seminar-Ort:	Aschersleben/ Sachsen Anhalt Hotel "Villa Westerberge"	
Ablauf:	9.00 - 13.00 Uhr	Seminar
	13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
	14.30 - 17.30 Uhr	Seminar
Preis:	1.495,00 € zzgl. MwSt. inkl. Seminarunterlagen und Standard-Tagungspaket	

Teil 2:	2 Tage	
Termin:	13.12. -14.12.2021	
Seminar-Ort:	Aschersleben/ Sachsen Anhalt Hotel "Villa Westerberge"	
Ablauf:	9.00 - 13.00 Uhr	Seminar
	13.00 - 14.30 Uhr	Mittagspause
	14.30 - 17.30 Uhr	Seminar
Preis:	1.495,00 € zzgl. MwSt. inkl. Seminarunterlagen und Standard-Tagungspaket	

Paketpreis: ***Teil 1 und Teil 2: 2.990,00 € zzgl. MwSt.***

Selbst-Management Teil 1

DAS SEMINAR

In diesem Seminar geht es um die faszinierenden Themen Kommunikation, Motivation und Konflikt-Management. Lernen Sie nicht nur die Grundlagen der vielen Kommunikationsebenen und –Methoden kennen und nutzen, sondern lassen Sie sich auch zeigen, wie man sich und andere begeistert und richtig motiviert. Garniert werden diese Themen mit realen Beispielen aus Wirtschaft und Hochleistungssport.

Außerdem beschäftigen wir uns in diesem 1. Teil der Seminar-Reihe „Selbst-Management“ mit der Frage, wie Konflikte entstehen und welche Möglichkeiten es gibt, sie gekonnt und dauerhaft zu lösen. Dabei ist es wichtig zu wissen, welcher Konflikt-Reaktions-Typ man selbst ist und welche Verhaltens-Typen es überhaupt gibt. Und viel wichtiger noch, wie man optimal mit den verschiedenen Reaktionsmustern umgeht.

Ein weiterer Aspekt ist die Dialektik, also die Kunst der überzeugenden Rede. Schließlich will man ja jedes wichtige Gespräch dahin führen, wohin man es von der Atmosphäre und der Zielsetzung herhaben will. Gelingt das einmal nicht, so können gute De-Eskalationstechniken sehr hilfreich sein. Auch diese werden im Seminar vermittelt. Ebenso wie konstruktive Techniken der wirksamen Einwands-Behandlung.

Aus dem Inhalt:

- Typologie-Modell: Menschen schnell einschätzen
- Erfolgreiche Motivations-Methoden im Vergleich
- Wie das Begeisterungs-Management funktioniert
- Tipps und Tricks aus dem Hochleistungs-Sport
- Erfolgreich durch aktives Selbst-Management
- Die Kunst der Dialektik für den Meister der Sprache
- Wirksame Konflikt-Lösungs-Strategien für den Alltag

THORHOLD&PARTNER Eine Unternehmung der Sportandlife GbR
Geiseltalstraße 1 | 06242 Braunsbedra | Mobil 0172 37 40 276 | info@thorhold–coaching.de | www.thorhold–partner.de
Saalesparkasse | IBAN DE 03 8005 3762 3520 0030 14 | BIC NOLADE21HAL | St.–Nr. 11 112 175 252 00

Selbst-Management Teil 2

DAS SEMINAR

Wir alle suchen immer wieder nach Wegen aus dem Reiz-Reaktions-Mechanismus, um frei entscheiden zu können, wie man wirklich reagieren will. Dazu ist es wichtig, genau zu verstehen, wie Erfahrungen und Kodierungen überhaupt entstehen. Und noch wichtiger, wie dadurch das Denken und Handeln frei und selbst bestimmt wird. Dann hat Stress keine Chance mehr und die eigenen Emotionen werden kontrollierbar.

Wie man negative Erlebnisse, belastende Kodierungen und einschränkende Glaubenssätze erkennt und dauerhaft auflöst, wird in diesem Seminar praxisnah demonstriert und gelernt. Wirklich frei von übernommenen oder selbst generierten Wertungen ist man ja nur, wenn man sie als solche erkennt, den Wunsch und Willen hat sie aufzulösen und die entsprechenden Methoden dafür anwenden kann.

Das gilt natürlich auch und vor allem für bewusste oder unbewusste Ängste, Hemmnisse und Blockaden. Sie generieren allzu oft über das Resonanz-Prinzip und den gut erforschten Erwartungseffekt genau die Realität, die man befürchtet hat. Wollen wir aber selbstbestimmt leben, dann ist es wichtig diese Mechanismen zu kennen und zu verstehen. Die moderne Denk- und Verhaltensforschung bietet dazu eine ganze Reihe von Methoden und Techniken, die in diesem ganz besonderen Seminar vorgestellt, besprochen und vermittelt werden.

Aus dem Inhalt:

- Neue Erkenntnisse der Denk- und Verhaltensforschung
- Wie man Weltbilder, Sichtweisen und Einstellungen ändert
- Die Segment-Analyse und das Stimmigkeits-Prinzip
- Wie man Hemmnisse und Blockaden erkennt und auflöst
- Einschränkende Glaubenssätze wirkungsvoll verändern
- Über die Resilienz bis zur völligen Freiheit von Angst
- Wie man den Erwartungs-Effekt für sich nutzen kann
- Die optimale Gedanken- und Emotions-Steuerung