

Perspektivenwechsel - Der Blick auf das Positive

Zielgruppe: Führungskräfte

Seminarziele: Hoher Arbeits- und Termindruck, Konflikte und Veränderungsprozesse erzeugen oft Stress und negative Emotionen. Unsere „Welt“ ist häufig mit so viel Negativem angefüllt, dass es uns schwerfällt, das Positive darin noch zu entdecken. Erfahren Sie, wie der Blick auf das Positive gelingen kann und entdecken Sie dabei die Natur als Ihre Verbündete.

Ziel dieses Seminars ist:

- das Erkennen möglicher Auslöser negativer Emotionen
- die Verdeutlichung von Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele
- die Klärung und Sensibilisierung eigener Bedürfnisse
- eigenes Tun mit Emotionen in Verbindung zu bringen und so für gehirngerechtes Lernen zu sorgen
- der Austausch in der Gruppe, um die gemachten Erfahrungen zu vertiefen
- Transfermöglichkeiten für den Alltag aufzuzeigen

Seminarinhalte:

- Begriffsklärung von Stimmungslagen, Gefühlen und Emotionen
- Analyse von Auslösern negativer Emotionen
- Aufdecken von Hintergründen negativer Emotionen
- Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele
- Vom Negativen zum Positiven – Hilfsmittel für den Perspektivenwechsel
- Aktionen in der Natur unterstützen den Prozess und sorgen für Klarheit
- Eine Vielfalt einfacher Übungen wird erprobt ⇒ Transfer in den Alltag ist manifestiert

Teilnehmerzahl: 12

Dauer: 3 Tage: 1. Tag Anreise bis 18:00 Uhr – 3. Tag Abreise gegen 15:00 Uhr

Rahmenbedingungen: Ideal wäre eine Art Selbstversorgerhaus in schöner Naturumgebung mit ausreichend Zimmern, so dass Wünschen nach einem Einzelzimmer entsprochen werden kann. Am ersten Abend wird für Verpflegung gesorgt, an den beiden anderen Tagen sorgt die Gruppe dafür. Den Einkauf für die Verpflegung übernehme ich als Seminarleitung.

So halten sich die Kosten im Rahmen und es entsteht mehr Gruppendynamik, die für die Veranstaltung wünschenswert ist.