



Erlebnistag

Anpacken statt aufschieben – Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen

„Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“

Sie kennen wahrscheinlich dieses Sprichwort. Doch manchmal fällt es Ihnen schwer, sich daran zu halten. Dann verschieben Sie wichtige, aber unangenehme Aufgaben oder Entscheidungen nach hinten oder gehen vielleicht auch schwierigen Gesprächen aus dem Weg. Stattdessen tun Sie viele andere Dinge, nur um sich mit der lästigen Sache nicht beschäftigen zu müssen. Diese Verzögerungstaktik frisst unnötig Aufmerksamkeit, manchmal sogar Selbstwert.

Wenn Sie aus diesem Teufelskreis aussteigen wollen, brauchen Sie den Dreisprung: Ich will – Ich kann – Ich tue! Denn es genügt nicht, der Willensstärke alleine auf die Sprünge zu helfen. Statt unentwegt Selbstdisziplin zu üben, sorgen Sie lieber für mehr Spaß bei Ihrem Tun. Vielleicht braucht Ihr Ziel mehr Leuchtkraft. Möglicherweise sehen Sie aber auch den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, haben zu wenig Startenergie oder vermissen glaubhafte Erfolgsaussichten, so dass sich die Anstrengung gar nicht lohnt...

Wer weiß, wo das innerliche Widerstreben genau herkommt, kann leichter den nächsten Schritt auswählen, um wunschgemäß voranzukommen. Freuen Sie sich darauf!

Nutzen

Sie werden sich der Ursachen für Ihr Aufschieben bewusst. Sie lernen Wege kennen, in Zukunft schneller Dinge tatkräftig anzupacken und zum erfolgreichen Abschluss zu bringen.

Zielgruppe

Alle, die den Jahresendspurt gut bewältigen, sich Freiräume im Kopf zurückerobern und Ihre Energie für mehr Lebenszufriedenheit verwenden wollen

Methode

Wechsel aus Trainerinput und praxisorientierten Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch

Inhalt

- Selbstreflexion – Was hält Sie davon ab, Wichtiges zu erledigen?
- Antriebsmotor – Was ist Ihr Ziel hinter dem Ziel?
- Vergnügen – Wie sorgen Sie für Spaß bei Ihrer Arbeit?
- Schlüsselfaktor – Wie erhöhen Sie den Glauben an Ihre eigene Kraft?
- Erholung – Wie füllen Sie Ihren Tank immer wieder auf?
- Verzettlung – Wie bündeln Sie Ihre Energie auf den Moment?
- Starthilfe – Wie erleichtern Sie sich den Anfang?
- Training – Wie beflügeln Sie Ihre Willensstärke?

Termin: Dienstag 11. Dezember 2018, 10-17.00h in Frankfurt am Main

Investition: 249€ (inkl. Tagungspauschale, Mittagessen, Getränke und gesetzliche MwSt.)

Frühbucherpreis: 199€ bei Anmeldung bis spätestens 16. November 2018

über www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/

oder per Email an ek@kommunikationserlebnisse.de