

26B/19

„Bis hierher und nicht weiter“

Lösungsorientierter Umgang mit eigenen Grenzen und Ressourcen

Im Zuge des raschen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandels sind die Erwartungen und Anforderungen an Menschen sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext enorm gestiegen, so dass es schier aussichtslos erscheint, damit noch Schritt halten zu können und allem gerecht zu werden.

Dazu passen häufig eigene Werte, Glaubenssätze und Haltungen, die es dem Einzelnen sehr schwer machen, den eigenen Grenzen und Möglichkeiten genügend Beachtung zu schenken und Vereinnahmungstendenzen anderer zu widerstehen. Diese Faktoren führen häufig zu Irritationen, Spannungen, inneren sowie äußeren Konflikten und zunehmender Überlastung des Einzelnen. Da diese Spannungen zum Lebens- und Arbeitsalltag gehören und sich nicht grundsätzlich vermeiden lassen, sind wirksame Lösungen am ehesten durch Bewusstmachung und in erfolgreichen Bewältigungsstrategien zu suchen und zu finden.

Inhalte

- Einfallstore für Vereinnahmungen bewusst machen: typisches Vorgehen anderer und vier Typologien der Vereinnahmung
- Hilfreiche Strategien zur Entlastung, Distanzierung und Selbstbestärkung nutzen
- Nein-Sagen lernen: Vier-Punkte-Strategie der Selbstbehauptung und neun konstruktive Varianten von „Nein“
- Lösungsorientierter Umgang mit Konflikten und Rückfällen

Methoden

- Modelle und Methoden nach S. Engelbrecht, M. Smith
- Handlungs- und Bewältigungsstrategien u. a. aus dem NLP

Kursleitung

Gudrun Sickinger, Dipl. Psychologin, systemisch-lösungsorientierte Supervisorin und Organisationsberaterin, Mitarbeiter- und Führungskräftebildungen zum lösungsorientierten Konfliktmanagement und Coaching zur Stärkung von Empowerment

Termine

18./19.11.2019

1. Tag 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 16.45 Uhr

2. Tag 09.00 – 12.30 Uhr, 13.45 – 15.45 Uhr

Anmeldeschluss

30. September 2019

Seminarort

w i l o b AG, 5600 Lenzburg

Kosten

Fr. 580.00.

Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

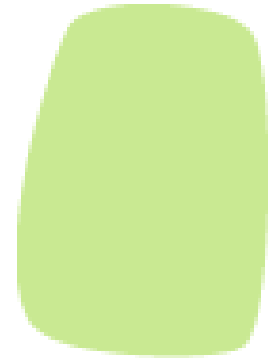
Weitere Angebote unter www.wilob.ch!

Anmeldekarte

einsenden an: w i l o b AG , Henschikerstr. 5, 5600 Lenzburg
Fax 062 892 90 78 kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgenden Workshop an:

26B/19 Bis hierher und nicht weiter
am 18./19. November 2019



Meine Adresse lautet

Name

Vorname

Beruf

Privatadresse

Arbeitsort/Name+Adresse

☎ P ☎ G E-Mail

Ort/Datum..... Unterschrift

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

