Potenzial Plus

Inhouse-Training

Turn Duty into Joy

Wider die Aufschieberitis – Wie Sie Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen

Einleitung

Wer kennt es nicht, die vielen unangenehmen Pflichten und Aufgaben, die man am liebsten abgeben würde. Arbeiten, die man vor sich herschiebt und die täglich das schlechte Gewissen nähren? Regelmässig wiederkehrende Pflichten wie Ablage sortieren, Spesenabrechnungen erledigen, Protokolle schreiben oder Beschwerdemails beantworten. Unregelmässige Pflichten wie Kritikgespräche mit Mitarbeitenden, Präsentationen halten oder mit einem schwierigen Thema zum Chef gehen.
Jeder geht unterschiedlich damit um. Die einen kurzentschlossen und zupackend, den anderen ist jede Ablenkung willkommen und die unangenehmen Pflichten werden aufgeschoben, immer länger werdende To Do-Listen verfasst bis es brennt, und man unter Druck und zornig über sich selbst, die Dinge mehr schlecht als recht abarbeitet.

Kursziele

In diesem Seminar unterstützen wir Sie dabei, Ihre ganz individuelle und persönliche Strategie zu entwickeln, der Aufschieberitis, oder wissenschaftlich Prokrastrination, zu begegnen. Basierend auf der PSI-Theorie von Prof. Kuhl und den Methoden des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®), lernen Sie, wie Sie Ihr unbewusstes Potenzial einsetzen können, um zukünftig souverän und motiviert mit Ihren verschiedenen Aufgaben umzugehen.

Das Kursprogramm beruht auf neuesten psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln und zeigt ressourcenorientierte Methoden zur eigenen Motivation und Selbstregulation auf.

Inhalt

- Neuestes theoretisches Wissen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über Motivation, Persönlichkeitsstile und Handlungsmuster
- Vertiefung der Theorie durch Selbsterfahrung anhand geeigneter Methoden und interaktiver Selbsthilfetechniken aus der Coaching- und Psychotherapieforschung
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die neben der kognitiven auch die emotionale und die physiologische Ebene berücksichtigt und mit einbezieht

Methodik

Kurze theoretische Impulsreferate wechseln ab mit interaktiven Selbsthilfetechniken und Gruppenarbeiten in denen Sie Ihre Selbststeuerungskompetenzen entwickeln und erweitern.

Zielgruppe

Der Kurs eignet sich für alle, die einen neuen Umgang mit ungeliebten Aufgaben und Pflichten erlernen möchten und die motivierter und souveräner damit umgehen möchten

Daten & Zeiten

Nach Vereinbarung
1-2 Tage
Kurszeiten 8 30 – 17 Uhr

Kursort

Nach Vereinbarung

Seminarleitung

Slavica Sovilj, lic. phil. I
Dipl. Coach IAP

Literatur

Zum Einstieg eignet sich: Storch, Johannes & Weber, Julia (2013). Wolf packt La(h)ma! Wie Sie die Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen. Hans Huber Verlag. Bern.

Kontakt

Slavica Sovilj
Marktgasse 12
8001 Zürich

+41 76 335 51 15
info@potenzialplus.ch
www.potenzialplus.ch