

Training

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Vorstellungen von den Dingen“. Was der antike Philosoph Epiktet formulierte und das rational-emotive Coaching nach Albert Ellis in Praxistools hinein vertiefte, ist die Erkenntnis, dass unsere Gedanken für unsere Gefühlswelt verantwortlich sind. Dementsprechend können wir auch über die Entlarvung und Umstrukturierung selbstschädigender oder realitätsferner Gedanken Einfluss auf unser Gefühlsleben nehmen. Dieser Ansatz geht über das sogenannte „positive Denken“ weit hinaus und lässt den Blick auf innere Ursachen zu, die mithilfe von entsprechenden Tools wie der rationalen Selbstanalyse erkannt und bearbeitet werden können. Konflikte und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz wie im persönlichen Alltag können erfolgreich und autonom angegangen und gelöst werden.

Inhalt:

Das Training vermittelt die wesentlichen Hintergründe und ermöglicht das Erlernen von konkreten Werkzeugen, die zu mehr Erfolg und Zufriedenheit im beruflichen wie privaten Kontext führen können.

Neben inhaltlichen Inputs und Austausch liegt der Schwerpunkt des Seminars auf einer angeleiteten Selbstreflexion an konkreten Beispielen aus dem beruflichen Kontext.

Folgende Fragen werden beantwortet:

- Wie können wir selbstschädigende Gedanken entlarven?
- Wie kann ein Realitätscheck unserer Gedanken gelingen?
- Wie kann ich in konkreten Alltagssituationen „anders“ denken und so mehr Lebensqualität in Beruf und Alltag erlangen?

Zielgruppe:

Beschäftigte und Führungskräfte aus Wirtschaft, Soziales, Verwaltung

Termin:

Beginn: Mittwoch, 27. November 2024, 8.30 Uhr

Ende: Donnerstag, 28. November 2024, 15.30 Uhr

Anmeldung bis 30. Oktober 2024

Kursgebühr:

549,- €

668,- € (inkl. Übernachtung/Verpflegung)

Leitung:

Markus Starklauf, Leiter der Hospiz-Akademie Bamberg, Dipl. Theol., Praxis für Psychotherapie (HPG), systemischer Coach, Ausbildung in REVT (Rational-emotive Verhaltenstherapie)