

Praxisorientierter Intensiv-Workshop

"Glaubenssätze über mich und andere erkennen – und Maulwurfshügel überspringen!"

„Eigenlob stinkt?“ oder „Eigenlob stimmt?“

„Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“

Konfuzius

Ziele

In diesem Seminar gehen wir Glaubenssätzen auf den Grund und finden eigene innere Antreiber heraus. Was davon unterstützt mich bei meiner Entwicklung und was davon kann hinderlich werden?

Und wie denke ich über andere?

„Erwarte das Schlechteste und sei dann angenehm überrascht?“ Oder „Das Gras auf der anderen Seite ist immer grüner?“

In der Philosophie des Improtheaters gibt es den Satz: „Den anderen gut aussehen lassen“. Wie kann ich Verschiedenheit (er)leben ohne mich durch Vergleiche kleiner oder größer machen zu müssen?

Wie kann ich in Gesprächen eine positive und zugewandte Haltung ausstrahlen? Wie stärke ich Zuversicht und Selbstvertrauen bei meinem Gegenüber z.B. im Kontext der Arbeitsvermittlung?

Inhalte

In diesem Seminar erfahren Sie:

- Welche Glaubenssätze nützlich für Sie sind und welche Sie ausbremsen.
- Wie Sie Ihren Hauptantreiber herausfinden und sich dazu einen „Erlauber“ schenken.
- Dass Sie mit neuen Glaubenssätzen Maulwurfshügel überspringen können.
- Die Wechselwirkung von innerer und äußerer Haltung auf Sie selbst und Ihre Umwelt
- Wie Sie mit zweifelnden und unsicheren Menschen konstruktiv und zugewandt umgehen können.
- Wie Sie mit Kritik umgehen können: hart in der Sache, weich zu dem Menschen: „Ich bin o.k., Du bist o.k.“
- Wie Sie mit dem spielerischen Prinzip „Neues Angebot“ immer wieder sich selbst und Ihren Mitmenschen offen begegnen können.

Methoden

Theoretischer Input, Tools aus der Angewandten Improvisation und Transaktionsanalyse, Reflexion und eine Prise Humor.

Termin 30. Mai 2022, 14 Uhr – 01. Juni 2022, 13 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

Investition Seminargebühr: € 490.-
Seminarpauschale (Ü mit VP im EZ, Raum; Wasser): € 198.-

Anmeldung info@juergenlaenge.de

Max 20 Teilnehmer*innen. **Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.** Reservierungen auf Anfrage!

Trainerin

Monika Eßer-Stahl

Trainerin und Coach für Kommunikation und Schauspielerin.

Aus der Vielfalt schöpfen ist ihr Motto:

Als Schauspielerin liebt sie das Drama, als Coach liebt sie das Ent-dramatisieren und den Fokus auf die Stärken und Möglichkeiten, mit denen Sie aus Ihrer Vielfalt schöpfen können.

