

Irgendwas ist immer!

Wie Sie sich aus der Negativspirale holen und Chancendenken befördern

Da willst du dich mit dem Kaffee auf den Balkon setzen und hast gar keinen Balkon. Irgendwas ist immer! Ständig wird sich beklagt, Unzufriedenheit verbreitet und nur gesehen, was gerade nicht so gut läuft. Ganz schnell befinden wir uns in der Negativspirale. Dabei könnte doch alles so schön sein. Wie gelingt es uns, dieses Negativdenken zu unterbrechen und Chancendenken zu fördern? Welche sind die positiven Seiten des Klagens und sich-Sorgen-machens, die uns daran festhalten lassen?

Inhalt

- Reaktionsmuster bei Ärger und Konflikten erkennen
- Negative Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Destruktive Kommunikationsmuster und wie man ihnen entgeht
- Wege zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit
- Bewusstsein über die eigenen Werte
- Praxisübungen und Transfermöglichkeiten in den beruflichen Alltag

Referentinnen:

Yvonne Skowronek, Magister Artium, Qualifizierungsberaterin,
Bewerbungscoach, NLP Practitioner (DVNLP), Wiesbaden

Irina Wascheck, NLP-Resonanz-Coach, Practitioner und Master (DVNLP),
Fachtrainerin, Wiesbaden

Kooperation:

BerufsWege für Frauen e.V., Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 15 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Das Trainingsequipment wird individuell vorab besprochen