

## **Neue Methoden der Energetischen Psychologie: Selbst- und Prioritätenmanagement**

Vom Hochleistungssport wissen wir schon lange, wie sich die innere Verfassung auf die Leistung auswirkt.

Profi-Sportler arbeiten deshalb mit Mental-Techniken an ihrer Performance. Diese Methoden wurden jetzt so weiterentwickelt, dass sie für den Business-Bereich einsetzbar sind.

Sie erlernen in diesem Seminar, diese neuen Methoden der Energetischen Psychologie für Ihre Praxis einzusetzen, um Ihre Leistungsfähigkeit und schöpferische Kraft zu steigern.

### **Zielgruppe**

- Führungskräfte

### **Ziele**

- Sie erhalten Ihren persönlichen Werkzeugkoffer für ein effektives Selbst- und Prioritätenmanagement.
- Sie erkennen klarer Prioritäten und konzentrieren sich auf das Wesentliche.
- Sie steigern Ihre Energie.
- Sie begegnen hoher Arbeitsbelastung, hohen Qualitätsansprüchen und großer Informationsflut mit innerer Ruhe und großer Wirksamkeit.
- Sie gewinnen an Zuversicht und Selbstvertrauen und steigern damit Ihre Belastbarkeit.
- Sie beenden Ihre Arbeit mit dem zufriedenen Gedanken: "Ich habe heute Vieles geschafft."

### **Inhalte**

- **Zielmanagement:** Leitlinien für das Herausarbeiten und Strukturieren von Zielen, Auflösung von emotionalen und mentalen Barrieren zur leichteren Zielerreichung
- **Prioritätenmanagement:** Organisieren Sie Ihr praktisches Prioritätenmanagement. Prioritäten klar erkennen, der Unterschied zwischen "dringend" und "wichtig", unnötigen Ballast abwerfen, den Alltag strukturieren, Tipps für die Tages- und Wochenplanung

- **Selbstmanagement:** Überwinden Sie Ihren “inneren Schweinehund” dauerhaft. Sich selbst mit einer leichten Form von Selbstdisziplin zum Erfolg führen. Persönliche Schwachstellen abbauen wie Detailverliebtheit, Perfektionismus, alles selbst machen wollen, alle Erwartungen erfüllen wollen, Aufschieben von unangenehmen Aufgaben. Selbstsicherheit im Tun und Lassen finden.
- **Stressmanagement:** Verändern Sie Ihr Erleben der Stressfaktoren. Methoden der Stressreduzierung und Energiesteigerung

**Dauer**

- 2 Tage, zusätzlich: Einzel- und Gruppencoaching auf Anfrage

**Trainerin**

- Diplom Psychologin / Führungskräfte-Trainerin Christel Krug-Stead

**Vorbereitung**

- Bitte bringen Sie eine Aufstellung Ihrer Aufgaben und Termine für die auf das Seminar folgende Woche mit.