

Intensives Persönlichkeitstraining zur Steigerung Ihrer Überzeugungskraft 2

Aufbauseminar

Zielgruppe	Exklusiv für die Teilnehmer des Grundseminars „Intensives Persönlichkeitstraining zur Steigerung Ihrer Überzeugungskraft 1“.
Ihr Nutzen	In diesem Aufbauseminar lernen Sie noch mehr über Ihre Persönlichkeit und Ihre Wirkung auf andere. Sie vertiefen die im erarbeiteten Fähigkeiten und Verhaltensweisen. Dieses Training bietet Raum, neue Situationen durchzuspielen und Verhaltensvarianten zu erproben. Sie erlangen mehr Sicherheit und Souveränität.
Inhalt	Strategisches Arbeiten an sich selbst <ul style="list-style-type: none">• Innere Stabilität und Selbsterziehung durch mentale Stärke• „Kopfkino“: Steuern Sie sich selbst, bevor es andere tun• Identifikation einschränkender Gedanken und Glaubenssätze• Die positive Visualisierung für eigene Ziele• Die Entstehung unserer Gefühle – das Bedeutungsgebungsmodell• Das Frageschema „The Work“ mit den vier Reflexionsfragen und den anschließenden Umkehrungen• Selbstentwicklung und Selbstcoaching mit NLP Techniken: Timelinetechnik, Moment of Excellence, Ressource Ich• Zur inneren Gelassenheit finden: mit verschiedenen Menschentypen umgehen lernen• Aufbau von Eigenmacht, Selbstverpflichtung, Selbstüberwindung• Mentale Blockaden auflösen und neue Energien freisetzen• Erfahrungsaustausch anhand erlebter praktischer Beispiele
Methodik	Erarbeiten von individuellen Verhaltensmustern in Theorie und Praxis, Trainer- Input, individuelle Lernziel- Bestimmung, intensives Training mit Video- Feedback in Einzel- und Gruppenübungen, Selbst- und Gruppenreflexion, Trainer- Feedback, Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Methoden des NLP, Selbstmanagement nach Eberspächer (Sportpsychologie).
Dauer	2-3 Seminartage

