

PERFEKTION ODER GELASSENHEIT

Sich den Alltag erleichtern

Perfektion immer und überall? Viele stellen hohe Erwartungen an sich und setzen sich damit besonders im Berufsleben unter Druck. Häufig entsteht Dauerstress und Überforderung mit unangenehmen Folgen. Also raus aus der „Perfekt sein“-Falle! Entdecken Sie, warum 100 Prozent völlig genügen für eine hervorragende Leistung. Konzentrieren Sie sich auf das Wichtige und Wesentliche. Nutzen Sie Ihren Perfektionsanspruch, auch mit sich selbst gut umzugehen. Erkennen Sie vermeintliche Hindernisse und lernen den Umgang mit ihnen. Praktische Vorgehensweisen bringen den Ausgleich. Sie leben und arbeiten wieder gelassener, zufriedener und gesünder.

Inhalte

- Perfektion – welcher Sinn und Nutzen dahintersteckt
- Das Kontrollbedürfnis – wer kontrolliert wen?
- Das Wichtige definieren und priorisieren
- Selbstmanagement ganz praktisch
- Aufbruch zur Gelassenheit
- Weniger Stress – mehr Energie



Sie sind in diesem Seminar richtig, wenn

- ... Sie die Dinge gerne richtig machen, aber sich selbst und Ihr Umfeld mit Ihrer Planung anstrengen.
- ... Sie spontane Planänderung stressen.
- ... Sie Ihre Arbeit „mit nach Hause“ nehmen.

INFORMATIONEN

Ort: Berlin
Termin: 05.11.2019
Trainerin: Nicole-Kristina David-Ulbrich
Anmeldung bis: 10.09.2019
Fortbildungspunkte: 1