

Persistence - Online

Ziele

Im länger anhaltenden Homeoffice kommt es erfahrungsgemäß zu Motivations- und Leistungsschwankungen. Je länger wir Menschen uns (fast) ausschließlich remote treffen, desto mehr ist unser mentales Durchhaltevermögen gefordert. Wir müssen uns selbst und andere ermutigen, positiv beeinflussen und unterstützen. Dabei spielt (vor allem für Führungskräfte) die eigene Ausstrahlung eine entscheidende Rolle. Entscheidende Fragen lauten hier also:

- Wie schaffe ich es, erst gar nicht in Motivationslöcher zu fallen bzw. mich schnell wieder aus solchen zu befreien?
- Welche Verfahren und Methoden haben sich hierbei in der Praxis als hilfreich erwiesen?
- Welche verschiedenen Ansätze gibt es und welche passen am besten zu mir und meiner Persönlichkeit?
- Wie kann ich sie wirksam in die Tat umsetzen?
- Wie kann ich anderen dabei helfen, ihre passenden Ansätze für sich zu finden?
- Wie können wir diese als Team konkret nutzen?

Modul 1 - Impulsvortrag und Mini-Workshop zur individuellen Anwendung

Inhalte

- Individuelle mentale Durchhaltetechniken aus verschiedenen High-Performance-Bereichen (Astronautik, Ultra-Ausdauersport, performing arts, Einsatzkräfte, Neuropsychologie der Dauerleistung, ...)
- Beziehungsbasierte mentale Stabilisierung
- Körperbasierte mentale Stabilisierung
- Kognitionsbasierte mentale Stabilisierung
- Handlungsbasierte mentale Stabilisierung
- Individuelle Selbstermutigung
- Emotionale Eigensteuerung
- Persönliches Stimmungsmanagement
- Praktische Selbstfürsorge
- Selbstführungstechniken in Bezug auf die eigene innere und äußere Ausstrahlung

Methoden

- Trainer-Input/Impulsvortrag
- Kollegialer Austausch
- Praktische individuelle Ausprobier- und Anwendungsübungen
- Individueller Katalog passender Ansätze

Modul 2 Ergänzende Inputs und Mini-Workshop zur Anwendung im Team

Inhalte

- Gemeinschaftliche mentale Durchhaltetechniken aus verschiedenen High-Performance-Bereichen (Astronautik, Ultra-Ausdauersport, performing arts, Einsatzkräfte, Neuropsychologie der Dauerleistung, ...)
- Teambasierte mentale Stabilisierung
- Gegenseitige Selbstermutigung
- Kurzfristiger emotionaler und langfristig stimmungsbezogener Teamgeist
- Praktische Teamfürsorge
- Andocken an die Team Charta Workshops

Methoden

- Trainer-Input
- Kollegialer Austausch
- Praktische gemeinschaftliche Ausprobier- und Anwendungsübungen
- Team-Katalog passender Ansätze

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter

Umfang

Dieses Online-Training besteht aus 2 Modulen:

Modul 1 - Impulsvortrag und Mini-Workshop – 3 Stunden

Modul 2 - Ergänzende Inputs und Mini-Workshop – 3 Stunden

Maximal 8 TN*innen

Kosten

€ 2.065 zuzüglich gesetzlicher MwSt.