

Online-Seminar: Ausstieg aus der Grübelspirale - Schalten Sie um -

„Ich muss noch, ich sollte mal, das schaffe ich nicht, was ist wenn...“

Immer wieder diese Gedanken, Sorgen, Ängste.

Viele von uns wünschen sich einen Schalter um Gedanken abzuschalten.

Jeden Tag denken wir tausende von Gedanken, leider sind 80 % immer

die gleichen, die uns nicht wirklich weiter bringen. Sie sind eher hinderlich,

weil sie uns blockieren und unsere Handlungsfähigkeit beeinträchtigen.

Das ständige Grübeln raubt Ihnen viel Energie, nimmt Ihnen die

Lebensfreude und verhindert, dass Sie neue Möglichkeiten sehen und

Fähigkeiten entwickeln.

Die Grübelspirale bringt Sie nicht einen Schritt weiter!

Erfahren Sie in diesem Workshop, warum wir immer dasselbe denken und

wie Sie die Gedankenspirale unterbrechen können.

Themen

Sich eigene Ressourcen und Erfolge bewusst machen

Eigene Stärken erkennen und nutzen

Neue Ideen bekommen

Das Gedankenkarussell neu programmieren

Strategien, um das Grübeln zu stoppen, kennen lernen

Erfahrungsaustausch

Hinweis

Die Dozentin arbeitet mit der Plattform Edudip.

Teilnehmerstruktur

Für alle Mitarbeiter/-innen

Dozent/-in

Claudia Colantoni

Seminardaten

Seminarnummer
100.670/21-01

Termin
21.04.2021
09:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldeschluss
31.03.2021

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
98,00 €

Nichtmitglieder
108,00 €