

Powercheck

Dieses Seminar ist für Menschen, die trotz widersprüchlicher Erwartungen und manchmal unerfüllbar scheinender Anforderungen ihr berufliches und privates Umfeld aktiv gestalten, und dabei mit sich und anderen gut umgehen wollen.

Inhalt: Belastungen gehören zum Alltag. Zeitdruck, fachlichen Herausforderungen und eine angespannte Teamatmosphäre erhöhen den Druck ebenso, wie Erwartungen, die nicht unter einen Hut zu bringen sind. Das diffuse Gefühl permanenter Überforderung erschöpft immer wieder den eigenen Energietank. Dadurch wird das Tagesgeschäft häufig zu einem unbezwingbaren Berg. Ohne es so recht zu merken, stellt sich das Gefühl ein, schleichenden Raubbau an der eigenen Person zu betreiben.

Sie können die Spannungsfelder nicht aus der Welt schaffen, auch nicht mit einem hohen Maß an Flexibilität und Kreativität. Wie können sie trotzdem Ihre innere Stabilität erhalten? Woran bemerken Sie rechtzeitig, dass Sie und Ihre Arbeitskraft durch einseitiges Verhalten auf der Strecke bleiben? Wie können Sie Ihr berufliches und privates Leben angesichts der täglichen Herausforderungen gestalten? Und wie gelingt es bei hohem Druck, mit sich und anderen verantwortungsvoll umzugehen?

Im Powercheck werden Sie befähigt, anhand eigener Erfahrungen ihre Kraftdiebe zu entlarven. Durch zielgerichtete Übungen gelingt es Ihnen einen neuen Blick zu nehmen auf ihren bisherigen Umgang mit Spannungsfeldern im eigenen Leben. Der bewusste Fokus auf Eigenverantwortung und Selbstfürsorge engt ihren Handlungsspielraum nicht ein, sondern erweitert ihn. Im Seminar üben Sie mit persönlichen, kollegialen und organisatorischen Spannungsfeldern konstruktiv und gelassen umzugehen.

Dadurch entsteht Klarheit und Gelassenheit. Das persönliche und kollegiale Zusammenspiel und ihre persönliche Zufriedenheit werden verbessert. Hierzu leistet der Workshop einen wesentlichen Beitrag.

Ziele/Schwerpunkte:

- Realistische Sicht auf alltägliche Energiefresser
- eine konstruktive Strategie für den Umgang damit
- Stärkung des Selbstwertes durch Bewusstsein für persönliche Besonderheiten und Stärken
- Verbesserung des kollegialen Zusammenspiels und Steigerung der persönlichen Zufriedenheit
- Effektiver Umgang mit unauflösbaren Spannungsfeldern im beruflichen Alltag

Arbeitsformen:

Theorieinputs, Gruppengespräche, Einzelarbeit, Visualisierungen, Aufstellungen (z. B. Innendialog), erlebnispädagogische Elemente, Storytelling

Seminarform: Das Seminar wird als Workshop an drei Tagen von 10h bis 15h als drei „Ladestationen“ angeboten: Ladestation 1: **Schatzsuche und Energiefresser**; Ladestation 2: **Selbstfürsorge**; Ladestation 3: **mit Spannungen leben**

Teilnehmerzahl: 10-16

Seminarleitung: Birgit Bergmann, Wirtschaftspsychologin, Unternehmensberaterin seit 15 Jahren, **Schwerpunkte:** nachhaltiges Personalmanagement und psychosoziale Führungskompetenz

