

Persönliche Kompetenz / Selbstorganisation

Kreatives Selbstmanagement mit NLP I

- Erprobtes Handwerkzeug für Kommunikation, Motivation, Führung, Konflikt- und Stressbewältigung und ein erfolgreiches Selbst-Coaching -

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) ist ein sehr erfolgreiches Kommunikationsmodell, das Mitte der 70er Jahre in den USA entwickelt wurde und sich in den letzten 35 Jahren rasant weiterentwickelt hat. Wegen seiner hohen Effizienz fand NLP rasch Eingang auch im Management-Bereich: Konflikt- und Stressbewältigung, Motivation, Kommunikation, Führung...

Ihr Nutzen

Sie erfahren, was NLP ist und wie Sie NLP sinnvoll für sich und in der Zusammenarbeit mit anderen einsetzen können.

Sie erwerben Kenntnisse und Methoden, mit denen Sie Ihre Kommunikation enorm verbessern können. Dabei geht es nicht nur um den Umgang mit anderen, sondern vor allem auch um den Umgang mit sich selbst. Dieser wird häufig von „Inneren Programmen“ gesteuert, die Sie mit Hilfe von NLP-Techniken erkennen und erfolgreich verändern können.

Sie erwerben hoch wirksames Handwerkzeug für Ihren Führungsalltag und lernen verschiedene praxisorientierte Übungen für ein erfolgreiches Selbstcoaching kennen, die es Ihnen ermöglichen, in Zukunft wesentlich leichter mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen.

Sie wissen, wie Sie Ihre Ziele „gehirngerecht“ definieren und mit Leichtigkeit erreichen können. Sie steigern Ihre Lebens- und Arbeitsqualität und somit Ihren persönlichen und beruflichen Erfolg.

Inhalte

Einführung und Grundlagen

- Denkmodelle und Grundtechniken des NLP und ihr praktischer Nutzen

Kommunikation und NLP

- Die Kunst gelungener Kommunikation
- Das VAKOG-Modell - der „Schlüssel“, um sich optimal auf seine Gesprächspartner einzustellen
- Was Sprache- und Augenbewegungen über Ihr Gegenüber verraten und wie Sie diese Informationen sinnvoll nutzen können
- Was tun, wenn die „Chemie“ nicht stimmt?

Konflikt- und Stressbewältigung mit NLP

- Modell zum Umgang mit Stressoren
- Die Macht positiver und negativer „Anker“
- Schwierige Situationen gelassen meistern
- Die innere Einstellung ändern - Arbeit mit Sub-Modalitäten

Selbstführung und Selbstcoaching

- Führung durch Selbstführung
- NLP-Tools zur Verbesserung der Selbstführungskompetenz
- Innere Antreiber entmachten
- Arbeit mit dem inneren Team

Erfolg haben will gelernt sein

- Ziel- und lösungsorientiertes Denken
- Setzen Sie sich sinnliche Ziele oder: Warum Ziel-Setzungen zu der eigenen Wahrnehmungsstruktur passen müssen
- Ziele in Einklang bringen: Der Ökologie-Check
- Alternativbahnen im Gehirn anlegen: Verhalten verändern - Ziele erreichen durch mentales Probehandeln
- Konstruktiver Umgang mit (Erfolgs-)Blockaden

Transfer in den Alltag

- Techniken und Strategien für eine optimale Kommunikation
- Konflikt- und Stressbewältigung

Methoden

Kurzreferate und anschauliche Demonstrationen
Übungen in Kleingruppen

Zielgruppen

Führungskräfte aller Ebenen und Funktionsbereiche im Unternehmen, Selbständige, Assistentinnen, Chefsekretärinnen, Sachbearbeiter/innen und Teilnehmer aus vergleichbaren Positionen in der öffentlichen Verwaltung

Trainerin	Anna Angelika King
Dauer	3 Tage
Termine	02. bis 04. März 2016 21. bis 23. September 2016
Gebühren	1.025,00 €
<i>Mitglieder StFG</i>	935,00 €
Tagungspauschale	241,00 €
Seminar-Nr.	4.19 / 2016