

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. Heute findet man NLP in Kommunikations- und Zeitmanagement-Büchern sowie in vielen Erfolgsratgebern.

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 Selbst-coaching 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
- Gehirngerechtes Denken und Arbeiten
- Funktionsweise innerer Programme und Strukturen

Kommunikation und NLP

- Kontakt aufbauen und halten
- Die Sinneskanäle und ihre Bedeutung für die Kommunikation
- Augenbewegungsmuster als visuelle Zugangshinweise
- Die Sprache als auditiver Zugangshinweis
- Signal- oder Erkennungsworte
- Sich optimal auf den Gesprächspartner einstellen

Arbeit mit Submodalitäten – alles eine Sache der inneren „Einstellung“

- Auswirkungen der inneren Einstellungen auf Verhalten und Gefühle erkennen
- Wahrnehmen und Verändern ungünstiger Einstellungen
- Entmachten innerer Antreiber

Anker

- Möglichkeiten und Nutzen der Arbeit mit Anker
- Analyse des Arbeitsplatzes auf positive und negative Anker
- Ent-Hypnotisieren
- Erfolgsanker setzen

Erfolg haben will gelernt sein

- Erfolg ist „Einstellungssache“ – im wahrsten Sinne des Wortes
- Den Überblick gewinnen
- Konstruktiver Umgang mit (Erfolgs-)Blockaden
- Mentale Vorbereitung auf schwierige Situationen

Ziele entwickeln und erreichen

- Ziel- und lösungsorientiertes Denken
- Gehirngerechte Formulierung eines Ziels
- Ziele in Einklang bringen - Ziel-Ökologie
- Visualisierung von Zielen

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 27. bis 29. Februar 2012
04. bis 06. September 2012

Gebühren 950,00 €
Mitglieder StFG 860,00 €

Vollpension 183,00 €

Seminar-Nr. 4.15/2012