

Persönliche Kompetenz / Selbstorganisation

Timeline-Coaching

Krisenzeiten und Phasen des Umbruchs gelassen meistern. In schwierigen Situationen einen klaren Kopf bewahren und mit Ruhe und Selbstsicherheit agieren.

Nicht nur auf Führungskräfte lastet heute ein immer höherer Druck. Und obwohl sie Verantwortung tragen, ihre Aufgaben im Griff haben und ihr Handwerkzeug beherrschen, erleben viele Menschen Situationen, in denen sie sich mehr Souveränität wünschen.

Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen: der größte Teil unseres gegenwärtigen Verhaltens wird bestimmt durch bewusst oder unbewusst getroffene Entscheidungen und Gefühlsreaktionen aus der Vergangenheit. Und so reagieren wir oft „wie auf Knopfdruck“ und unangemessen, obwohl wir es vom Verstand her besser wissen.

Wie aber lernt man, Gefühle wie Ärger, Wut, Frust, Angst und Unsicherheit wahrzunehmen und sie den Umständen entsprechend angemessen auszudrücken? Wie schafft man es, sich nicht mehr von seinen Gefühlen beherrschen zu lassen, nicht mehr mit „alten“ Gefühlen auf neue Ereignisse zu reagieren?

Mit Hilfe der äußerst effektiven Timeline-Methode gelingt es innerhalb kürzester Zeit, hinderliche Verhaltensmuster und Erfolgsblockaden aufzulösen und dauerhafte Veränderungen einzuleiten.

Ihr Nutzen

Sie lernen die Timeline-Methode und ihre faszinierenden Möglichkeiten kennen und erleben, wie sie in kürzester Zeit Spannungen abbauen und einschränkende Muster und Erfolgsblockaden auflösen können. Sie erreichen Ihre Ziele mit Leichtigkeit und gewinnen ein hohes Maß an emotionaler Freiheit und Selbstbestimmung. Innere Ausgeglichenheit, höhere Arbeitsmotivation und mehr Zufriedenheit im Umgang mit Mitarbeitern, Kunden und Vorgesetzten sind das oft berichtete Ergebnis dieses Seminars.

Inhalte

Einführung in die Timeline-Methode

- Geschichte der Arbeit mit der Timeline
- Was ist eine Timeline?
- Ermittlung der eigenen Timeline
- Timeline-Verläufe und ihre Auswirkungen z.B. auf das Zeiterleben
- Warum wir manchmal „wie auf Knopfdruck“ reagieren

Der Ökologie-Check

- Was man beachten sollte, bevor man seine Erinnerung auf den neuesten Stand bringt und die "Zeit" verändert
- Fragen, um die "Ökologie" zu überprüfen
- Berücksichtigung innerer Einwände

Mentale Zeitreisen

- Alte negative Emotionen wie Ärger, Wut, Angst, Traurigkeit, Schuldgefühle, Frustrationen... auf der Zeitlinie bearbeiten
- Klären ungünstiger Verhaltensmuster
- Einschränkende Entscheidungen erkennen, überprüfen und verändern
- Auflösung von Erfolgsblockaden
- Timeline-Arbeit als Mittel zur Zielerreichung
- Ziele in die eigene Zeitlinien einbauen

Methoden

Trainer-Input, intensive und erlebnisorientierte Methoden, moderierter Erfahrungsaustausch

Hinweis

Das Seminar hat einen großen Coaching-Anteil und wird in einer exklusiv kleinen Gruppe mit höchstens 6 Teilnehmern durchgeführt!



Zielgruppen

Führungskräfte und Selbständige, die an *wirklichen* Veränderungen interessiert und offen für neue Wege sind. Menschen, die nach einer effektiven Möglichkeit zur Stressvorbeugung und Konfliktbewältigung suchen. Entscheider, die bereit und willens sind, alte Muster für immer abzulegen und geplante Veränderungen und Ziele tatsächlich zu verwirklichen.

Trainerin	Anna Angelika King <i>Autorin von: Abenteuer Timeline-Reisen auf der mentalen Zeitlinie</i>
Dauer	2 Tage
Termine	11. bis 12. Juni 2012 04. bis 05. Dezember 2012
Gebühren	750,00 €
<i>Mitglieder StFG</i>	<i>640,00 €</i>
Vollpension	105,00 €
Seminar-Nr.	4.17/2012