



ARD.ZDF

medien
akademie

SEMINAR

Gelassen, kreativ, mutig - Growth Mindset

KURZBESCHREIBUNG

Wenn wir als Kinder laufen lernen, hinfallen und wieder aufstehen. Und wieder hinfallen würden wir nie auf die Idee kommen zu sagen: "Ach du, das mit dem Laufen lass ich bleiben!" Als Erwachsene dagegen verlieren wir schnell den Mut und die gute Laune, wenn was nicht klappt im Leben. Ein Growth Mindset (flexibles, dynamisches Denken) hilft uns, Leichtigkeit und Entspannung, wieder zu finden. Gerade bei Herausforderungen oder wenn mal was schief geht. Denn wie und was wir denken, hat großen Einfluss auf unser Leben, unseren Erfolg, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit. Oder anders gesagt: Unfuck your Mind!

IHR NUTZEN

Positive Impulse und konstruktive Perspektiven unterstützen Sie beim Perspektivwechsel

Sie erfahren wie Sie mehr innere Gelassenheit, neue Freude an Herausforderungen, spielerische Leichtigkeit und mentale Flexibilität entwickeln können

Sie erhalten kleine praktische Tools um das Gelernte im beruflichen und privaten Alltag umzusetzen

SCHWERPUNKT

Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, Tricks und Tools aus dem Mentaltraining und interaktive Übungen für ein Growth Mindset verbinden sich hier zu einem praxisnahen und motivierenden Webinar.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitende und Führungskräfte

THEMEN

In diesem praxisnahen Web Workshop erfahren Sie alles Wissenswerte zum Growth Mindset und vor allem wie es Ihnen zu mehr Gelassenheit und Mut verhilft.

Außerdem geht es um spannende Facts aus der Neurowissenschaft und der Hirnforschung:

- Was hat unser Gehirn beispielsweise mit einem Formel 1 Auto gemeinsam?
- Was war nochmal diese Neuroplastizität?
- Was geschieht eigentlich in unserem Kopf, wenn wir etwas Neues lernen?

Kleine praktische Übungen für ein Growth Mindset, die Sie in Ihrem Alltag nutzen können, runden den Workshop ab.

TERMINE

Aktuell sind keine Termine verfügbar.

DAUER

2 Stunden

TEILNEHMERZAHL

8

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail b.winter@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon +49 911 9619-458
Telefax +49 911 9619-199

KONTAKT

Ute Sperling
E-Mail u.sperling@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon +49 911 9619-367
Telefax +49 911 9619-199

SEMINARNUMMER

44 183