

Ruhe im Kopf: Negative Vorstellungen und Glaubenssätze überwinden

KURZBESCHREIBUNG

Positive Glaubenssätze motivieren uns, machen uns selbstbewusster und sind die Grundlage für ein zufriedenes Leben. Negative Glaubenssätze bremsen uns aus, stressen und limitieren uns. Innere Überzeugungen und Vorstellungen sind sehr machtvoll, da sie tief in uns verwurzelt sind. Wir halten sie für wahr und verhalten uns dementsprechend, indem wir nicht "Nein" sagen können oder alles perfekt machen wollen. Auf Dauer kostet das Kraft und Energie. Unkonzentriertes Arbeiten und schlechter Schlaf können eine Folge davon sein. Unserem Leben fehlt die Leichtigkeit. Mit der neuen Trainingsmethode Logosynthese® gelingt es, einschränkende Grundüberzeugungen und Vorstellungen nicht nur auf der bewussten, sondern auch auf der unbewussten Ebene zu entkräften. Mithilfe klarer, einfach formulierter Sätze werden in kurzer Zeit emotionale Blockaden, belastende Erinnerungen, negative Vorstellungen und Überzeugungen aufgelöst. Störende Reaktionen wie Unruhe, Schweißausbrüche oder Schlafprobleme verschwinden. Logosynthese ist auch eine effiziente Selbstcoaching-Methode und kann sehr gut bei persönlichen Themen wie Erwartungsdruck, Selbstwertgefühl, Sorgengedanken und Stressbewältigung eingesetzt werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Modellen zur persönlichen Entwicklung brauchen Anwender*innen kein besonders Training und müssen auch nicht lernen, neu zu denken.

HINWEIS

Dieses Live-Online-Training beinhaltet vier Meetings à 60 Minuten und findet in Gesprächsform statt. Ergebnisse, wichtige Inputs werden im Handout festgehalten. Die Start Session findet mit 1 bis max. 5 Teilnehmenden statt. Die drei danach folgenden Follow-Up-Einzelsessions vereinbart der Trainer mit den Teilnehmer*innen individuell.

IHR NUTZEN

Einfach und unkompliziert lernen Sie im Einzeltraining das Modell der Logosynthese kennen.

Sie lösen sich von negativen Vorstellungen und stressverschärfenden Überzeugungen sowie emotionale Belastungen.

Sie können Ihre persönlichen Ressourcen besser abrufen, sind Sie positiver und kraftvoller aufgestellt und handeln in herausfordernden Situationen zielgerichtet und selbstbewusst.

Sie erfahren, wie Sie Logosynthese im Selbstcoaching anwenden können.

SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen das Kennenlernen der neuen Trainingsmethode Logosynthese® und die Arbeit mit einschränkenden, stressverschärfenden Überzeugungen und Vorstellungen.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Start-Session:

- Das Modell der Logosynthese mithilfe von kurzen Übungen kennenlernen

1. Follow-up Live-Session (Einzel-Termin nach individueller Vereinbarung mit dem Trainer):

- Einschränkende Erinnerungen und Überzeugungen reflektieren und entkräften.

2. Follow-up Live-Session (Einzel-Termin nach individueller Vereinbarung mit dem Trainer):

- Einschränkende Vorstellungen reflektieren und überwinden.

3. Follow-up Live-Session (Einzel-Termin nach individueller Vereinbarung mit dem Trainer):

- Logosynthese als Selbstcoaching-Instrument kennenlernen.

LEHRMETHODEN

Informative Trainer-Inputs und Einzeltraining mit Logosynthese. Die Teilnehmenden erhalten ein Handout mit den wichtigsten Informationen zum Modell der Logosynthese.

VORAUSSETZUNGEN

Es wird ein digitales Medium (Computer, Laptop, Tablet) mit Kamera und Mikrofon (idealerweise Headset) benötigt.

Ein Seminar der ARD.ZDF medienakademie

TERMINE

4 x 60 Minuten. 1. Termin gemeinsam mit max. 5 TN, Termin 2, 3 und 4 als individuelle Einzelsessions

15.03.2023 (16:00 Uhr) bis

15.03.2023 (17:00 Uhr)

Webinar | Online

Preis: 690,- € p.P.

Seminarleitung: Johannes Lauterbach

10.05.2023 (16:00 Uhr) bis

10.05.2023 (17:00 Uhr)

Webinar | Online

Preis: 690,- € p.P.

Seminarleitung: Johannes Lauterbach

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-
medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-
medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 195