

kleingruppen . Themen . Workshops

Allgemeine Informationen: <https://www.burtscher-coaching.at/workshops-2/>

Kosten, Ort und Anmeldung: <https://www.burtscher-coaching.at/kosten-und-anmeldung/>

Themenbeschreibung und Termine: <https://www.burtscher-coaching.at/themen-und-termine/>

- Jedes Thema kann auch bei Bedarf als Einzelcoaching gebucht werden.
- Optional können auch vertiefende Nachgespräche im Einzelformat gebucht werden.

Wertschätzende Kommunikation (nach GFK Gewaltfreie Kommunikation, M. Rosenberg)

„Gleich neben Richtig und Falsch gibt es einen Ort, da treffen wir uns.“ Es braucht oft nur ein verletzendes Wort oder ein falscher Satz, damit ein Gespräch in einem Konflikt oder Streit endet. Vorwürfe oder Schuldzuweisungen schüren Konfliktsituationen. Unsere eigenen Kommunikationsmuster blockieren oft gute Gespräche. Doch wie kann ich klar und authentisch meine Wünsche, Werte und Bedürfnisse mitteilen – ohne beim Gegenüber eine Abwehr- oder Widerstandhaltung zu bewirken? Welche Ausdrücke sind in Gesprächen ein klares Verbot? Wie kann ich trotz Angriff oder Kritik gelassen reagieren bzw. agieren? Wie schaffe ich ein konstruktives Gespräch mit gemeinsamen Lösungen? Wie kann ich einen Konflikt im Vorfeld vermeiden und gleichzeitig mehr von dem bekommen, was ich wirklich will?

Inhalt und Ziel: Du lernst in diesem interaktiven Workshop einen einfachen und wirkungsvollen Kommunikationsstil nach dem Modell der GFK Gewaltfreien Kommunikation (nach M. Rosenberg) kennen, der dabei unterstützt, dich in Dialogen klar, wertfrei und wertschätzend auszudrücken. Diese Methode hilft dir in Gesprächen die richtigen Worte zu finden. Du erlernst schrittweise theoretische und praktische Grundlagen dieses wirkungsvollen Kommunikationsmodells. Diese kannst du dann anhand von eigenen Praxisbeispielen im Workshop üben.

Meine Lebensrollen Heute und Morgen

Wir alle leben täglich mit und in unseren verschiedenen Lebensrollen, in denen wir privat als auch beruflich Verantwortung übernehmen müssen, sollen oder wollen. Manche Lebensrollen wurden uns gegeben, wie z.B. die Tochter/Sohn-Rolle, die Schwester/Bruder-Rolle und andere haben wir uns ausgesucht wie z.B. die Partner/in-Rolle, Mutter/Vater-Rolle, Angestellte/n-Rolle, Vereins-Rolle, usw. Manche Menschen haben weniger Lebensrollen, manche sehr viele. Diese Rollen können sich überlappen, andere hemmen oder fördern uns oder wir werden von bestimmten Lebensrollen wortwörtlich „überrollt“.

Inhalt: In diesem aktiven und kreativen Workshop werden deine derzeitigen Lebensrollen von deinem Ist-Zustand in einen Wunsch-Zustand verändert. Durch diese neue Positionierung bringst du deine persönlichen Lebensrollen in eine gesunde und ausgeglichene Balance. Die Wahrnehmung und Erkenntnis dieser Vorher-Nachher-Situation ermöglicht dir eine Neubewertung deiner Lebensrollen, unterstützt deine Sichtweisen- und Verhaltensänderung und fördert schlussendlich deine eigene Lebensqualität und dein persönliches Wohlbefinden.

Ziel: Du bist in diesem interessanten Workshop genau richtig, wenn du deine Lebensrollen in deinem zukünftigen Lebensalltag darstellen, erkennen, umgestalten, verändern, bewegen und neu leben möchtest. Du bekommst in diesem Workshop die Erkenntnis und mentale Techniken, die Vereinbarkeit zwischen deiner Berufswelt und deiner Privatwelt in einer guten und gesunden Balance zu halten.

Eigene Stärken entdecken, stärken und richtig einsetzen

inkl. Stärkentest und Stärkenanalyse aus der Positiven Psychologie

Wer bin ich und was macht mich aus? Jeder Mensch hat seine besonderen Stärken und Fähigkeiten, aber auch seine Schwächen oder Eigenschaften, die man vielleicht nicht so gerne herzeigt. Jedoch kann jede Schwäche in einem bestimmten Kontext wieder eine Stärke sein. Diese Sichtweisen-Veränderung erweitert dein Bewusstsein und dein Verhalten. Wie setze ich meine Stärken richtig ein, so, dass ich mich gut fühle? Persönliche Stärken geben dir Sicherheit, Orientierung, Klarheit und Halt. Zudem unterstützen sie dich in deinem Selbstwert und in deiner Persönlichkeit- und Selbstentwicklung. Entdecke in diesem Stärkentraining deine persönlichen Charakterstärken und Signaturstärken – mithilfe eines fundierten Stärkentests und die Wahrnehmung bzw. Erkennen deines eigenen Selbstbilds und Fremdbilds.

Inhalt und Ziel: Mit den Ergebnissen des Stärkentests und der entstandenen Selbstwahrnehmung und Betrachtungs-Veränderung sowie den praktischen Methoden aus dem Mentalcoaching und der Positiven Psychologie, lernst du in diesem Kurz-Workshop deine eigenen Charakterstärken (Stärken, die du dir im Laufe deines Lebens angeeignet hast) und Signaturstärken (Stärken, die dir in die Wiege gelegt wurden) näher kennen, um deine persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Talente anschließend im Beruf oder Alltag richtig und effizient einzusetzen.

Die Macht meiner Worte und Gedanken

Der Mensch ist sich selbst der häufigste Gesprächspartner. Menschen, die sogenannte Selbstgespräche führen und auf ihre innere Stimme hören, haben starke und nachhaltige Auswirkungen auf ihre Gefühle und ihr Verhalten – positiv sowie auch negativ. Worte prägen unser Denken und Handeln – wir sind, was wir denken. Sie sind ein mächtiges Werkzeug für dein seelisches Wohlbefinden. Wie kann ich störende Gedanken oder Grübelfilme stoppen? Wie bekomme ich meinen Kopf wieder frei? Wie gelingt es mir leicht und rasch, störende oder unpassende Gedanken, Situationen, Personen oder innere Antreiber einfach so aus meinem Kopf zu nehmen? Und wie können Worte bei mir und auch bei meinem Gegenüber wirken?

Inhalt und Ziel: In diesem Workshop lernst du die besonderen Vorteile und den richtigen Umgang mit deinen eigenen Worten und Gedanken kennen. Du erkennst deine eigenen Denk- und Verhaltensmuster und hast die Möglichkeit diese zu neu zu bewerten und zu verändern. Du erlernst auch die praktische Umsetzung von der Negativität in die Positivität und die Möglichkeit für einen mentalen Gedankenstopp – mit passenden Techniken aus dem Mentalcoaching und der Positiven Psychologie für positive Gedanken und Worte, gute Gefühle und erfolgreiche motivierende Handlungsabsichten – beruflich sowie auch privat.

Mit der eigenen Vorstellungskraft zum Erfolg

Jeder Mensch besitzt eine Vorstellungskraft. Unsere eigene Vorstellungskraft ist oft größer als unsere Willenskraft. Jeder von uns hat die Gabe, sich Dinge, Wünsche und Ziele zu visualisieren und in Gedanken vorzustellen. Aber wie kann man das Visualisieren richtig erlernen? Wie kann ich in die Welt meiner Gefühle und Sehnsüchte eintauchen und wahr werden lassen? Warum sind Wünsche und Ziele im Leben so wichtig?

Inhalt und Ziel: An diesem Nachmittag lernst du mit wirkungsvollen Visualisierungsmethoden aus dem Mentalcoaching und der Positiven Psychologie näher und nachhaltiger an deine Ziele und Wünsche zu kommen, deine eigenen Gefühle, Emotionen und Gedanken anzuregen und diese richtig für einen guten Erfolg einzusetzen.