
2 Themen, 1 Tag „Nein ein starkes Wort“ und „Mentaltraining“ für ANV

Zielgruppe

Arbeitnehmervertreter (ANV), Vorstände von Mitgliederorganisationen und Angestellte (Teamleitende, Projektleitende, Kadermitglieder, HR-Verantwortliche) sowie Interessierte, die sich manchmal schwertun, sich abzugrenzen und Nein zu sagen und die schwierige Situationen mit Mentaltraining besser meistern möchten.

Kursziel

Im privaten und beruflichen Alltag fällt das Nein-Sagen nicht immer leicht. Niemand will als hartherzig oder rücksichtslos gelten. Diese Schulung hilft Ihnen, sich klar abzugrenzen, ohne das Gegenüber autoritär zu konfrontieren. Denn ein Nein zu jemand anderem ist ein Ja zu sich selbst. Wenn man sich nicht abgrenzt, kann dies rasch zu Stresssituationen führen. Stress ist eine grosse Belastung, er kann krank machen und den Schlaf rauben. Der Mensch braucht Phasen der Erholung und der Regeneration. Dazu dient unter anderem ein gesunder Schlaf. Der Kurs macht Sie mental stärker, denn nur ein mental starker Mensch verfügt über grosse Widerstandskraft – auf der seelischen wie auch der körperlichen Ebene. Wer im Einklang mit sich selbst ist, ist stabiler!

Inhalt

- Sie reflektieren die Mechanismen, welche Sie hindern, Nein zu sagen
- Sie wissen, was wichtig ist, damit Ihr Nein ankommt
- Sie verstehen, was ein empathisches Nein ist
- Sie verstehen, dass ein Ja oft mehr Nein heisst als ein Nein
- Sie kennen Modelle, wie Stress einzuordnen ist
- Sie lernen eine Technik, wie Sie gesund ein- und durchschlafen können
- Sie erlangen mehr Erholung und Regeneration durch mentale Übungen
- Sie erleben eine spürbare Verbesserung der psychischen und physischen Widerstandskraft
- Sie kennen den Kreislauf (Burnoutuhr) von Stress und Burnout sowie deren Auslöser

Referenten

Johannes Fark, Personalentwicklung, Coaching und Moderation in Veränderungsprozessen

Hanspeter Fausch, Organisationspsychologe, MAS in Coaching und Supervision bso, Leistungsorientierter Mentaltrainer – neurologisch begründet.

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

2'800 CHF