



Mentale Selbstregulation mit Introvision

Natürliche Stärke zeigen und mit
mit guter Selbststeuerung betriebliche Anforderungen
in der VUCA-Welt meistern

Thematischer Rahmen:

Die beruflichen Anforderungen steigen rapide: Neue, technisch anspruchsvolle Lösungen und komplexe Prozesse erfordern ein Höchstmaß an geistiger Flexibilität und motivationaler Ambition. Agilität heißt der neue Kompetenzbegriff. Und das alles in einem Umfeld, das zudem besondere Anforderungen bereithält: Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität (VUCA).

Sie kennen das Gefühl, an die Grenze Ihrer Belastbarkeit zu stoßen? Insbesondere dann, wenn betriebliche Umstände erschwerend wirken und nur mühsam änderbar erscheinen. Und dann hängen Sie vielleicht in Gedankenschleifen fest: Wie soll ich diese Aufgabe bloß schaffen? Wie finde ich die richtigen Worte, wenn es darauf ankommt? Wie gewinne ich genug Energie für langwierige Arbeiten? In diesem Seminar trainieren Sie die Anwendung der Methode „Introvision“ und erfahren, wie blockierende Gedanken und Emotionen aufzulösen sind. Über gezielte Aufmerksamkeitsübungen erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum in herausfordernden Situationen. Sie können die vermittelten Techniken später selbstständig anwenden und damit nachhaltig Ihre Ausgeglichenheit, Lebens- und Leistungs-freude steigern.

Inhaltliche Aspekte:

- Wie Denk- und Gefühlsblockaden entstehen
- Gelassenheit – nicht nur eine Tugend!
- Endlosgedanken und innere Kritiker in den Griff bekommen
- Lebens- und Leistungs-freude zurück gewinnen
- Der Schlüssel zum Erfolg: Konstatierend aufmerksames Wahrnehmen (KAW)
- Wirksame Übungen für jede Alltagssituation

Zielsetzung und Nutzen:

Sie lernen, Ihren betrieblichen Alltag effektiv und mit innerer Gelassenheit, Engagement und Lebens-freude zu meistern. Erfahren Sie in diesem Training, wie Sie ausgeglichen und mit frischer Energie in den Tag gehen können. Sie bekommen das Handwerkszeug der mentalen Selbstregulation aus dem Konzept der Introvision (Prof. Angelika C. Wagner) vermittelt. Die leicht erlernbaren Aufmerksamkeits-übungen sind in jeder Situation direkt anwendbar.

Dauer und Gruppengröße:

1x2 Tage Grundagentraining; 1 Tag Auffrischungs- und Vertiefungstraining; 6-12 Teilnehmende

Ihr Trainer:

Diplom-Pädagoge Dr. phil. Detlef H. Duwe ist bei Prof. A.C. Wagner ausgebildeter, zertifizierter Introvisionsberater und führt in Unternehmen und mit Privatpersonen spezielle Trainings und Coachings mit Introvision durch.

Literatur:

Wagner, Angelika C. et al.: Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Stuttgart 2016.