



Performance-Coaching mit Introvision

Agil, leistungsstark und gelassen
im Projekt- und Führungsalltag agieren

Das Thema:

Wissenschaftliche Studien belegen: Wer sich selbst gut steuern kann, ist zumeist stressresistenter und damit leistungsfähiger als Menschen, die bei Belastungen und Konfliktsituationen alles ungefiltert an sich heranlassen.

In diesem Coaching erlernen Sie die Kunst der mentalen Selbstregulation, der Introvision, um ihr Verhalten im Führungsalltag agil und motivierend zu gestalten und zugleich gelassen bleiben zu können. Studien belegen: Erfolg haben in herausfordernden Situationen die Menschen, die Konflikten nicht einfach aus dem Wege gehen, sondern souverän ihre Interessen und Ziele vertreten und dabei innerlich entspannt sein können.

Die Inhalte:

- Gelassenheit – mehr als eine Tugend!
- Wie Denk- und Gefühlsblockaden die effektive Selbststeuerung stören
- Der Schlüssel zum Erfolg: Konstatierend aufmerksames Wahrnehmen (KAW)
- Endlosgedanken und innere Kritiker in den Griff kriegen
- Irritationen und Ratlosigkeit in Perspektiven und Motivation umwandeln
- Leistungsfreude, Konzentration und Agilität (zurück-)gewinnen
- Wirksame Übungen für das Selbst-Coaching im herausfordernden Situationen

Die Zielsetzung:

Im Coaching bekommen Sie die grundlegenden Techniken der Introvision vermittelt. Durch die praktische Anwendung im Coaching und in der Zeit zwischen den Sitzungen erleben Sie sofort und nachhaltig die Wirkungsweise dieser Methode. Nach dem Coaching und Ihrer regelmäßigen Übung beherrschen Sie die Methode, um aus eigener Kraft und Motivation erfolgreich Ihr tägliches Selbstmanagement zu betreiben. Sie spüren, wie innere Anspannungen nachlassen und Sie mit Ruhe und Gelassenheit schwierigen Situationen und Menschen zielführend begegnen können.

Der zeitliche Rahmen:

Vier Coachingtermine zu je drei Stunden

Ihr Coach:

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.; Kosuch, Renate; Iwers-Stelljes, Telse A.: Introvision. Problemen gelassen ins Auge schauen. Stuttgart 2016.