NANO-PERL-EFFEKT

Herausforderungen gestärkt meistern

„Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft.

Konzentriere Dich auf den gegenwärtigen Moment“

(Buddha)

Druck, hohe Arbeitsbelastung, anstrengende Sozialkontakte, Kritik, u.a. ……..

….. das sind Faktoren, mit denen wir sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag ständig konfrontiert werden, die zu negativen Emotionen führen und Blockaden auslösen können. Diese können uns zur eigenen Zielerreichung im Wege stehen.

Der Nano-Perl-Effekt ermöglicht, destruktiven Ärger an uns abperlen zu lassen und konstruktives Feedback zuzulassen.

„Ihren Gegenüber annehmen und doch bei sich selbst bleiben!“

Werkzeugkiste:

- Kommunikation
- Konflikte erkennen
- Perspektiven-Wechsel
- Selbstwertgefühl, Bedürfnisse, Motivation
- Eigenwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung
- Macht der Gedanken
- Sofort Maßnahmen zur eigenen Abgrenzung in „Akut-Situationen“
- Balance finden, Bedeutung „Präsenz“

Ihre Ansprechpartnerin:

Bianca Daum 069/6976835-0
bianca.daum@top-pp.de