

Selbstcoaching und Motivation - Energiegeladen durch den Arbeitstag

Ihre Arbeit macht Ihnen grundsätzlich Spaß, Sie fühlen sich durch Ihre Aufgaben gefordert, können Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen aktiv einsetzen und haben neue berufliche Ziele vor Augen. Dennoch holt Sie die wachsende Arbeitsbelastung ein, Sie fühlen sich öfters erschöpft, sind zunehmend lustlos und entwickeln eine negative Einstellung. Das sind Alarmsignale, die Sie ernst nehmen sollten: Sie brauchen dringend eine Pause: Geht nicht? Geht doch – mit der Kunst der kleinen, aktiven Pause und bewussten Entspannungsphasen. Hier helfen vor allem Methoden der Selbstfürsorge und ein gutes Selbstmanagement, um eine Balance zu finden und sich selbst für einen bewussteren Umgang mit der eigenen Lebens- und Arbeitszeit zu motivieren. In diesem Seminar erhalten Sie konkrete Anregungen mit Methoden aus dem Selbstcoaching, um gezielt abzuschalten und für sich und Ihre Erholung zu sorgen. Sie lernen, Anspannungs- und Belastungssituationen positiv für sich zu verwerten, sich selbst abzugrenzen, abzuschalten und Gelassenheit zu entwickeln. Steigern Sie Ihre eigene Arbeitszufriedenheit und gewinnen Sie neue Energie zurück.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- „Mach mal Pause!“ – Selbstfürsorge und Selbstcoaching
- Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung
- Wie unser Gehirn auf Belastung reagiert und was Erholung bewirkt
- Die Kunst der kleinen Pause – Methoden zum Entspannen
- Selbstmanagement, Verhalten managen: Gedanken wie Negativ-Schleifen, Zeitdruck, Blockaden, schlechtes Gewissen, Stress gezielt lenken
- Aktive Pausen am Arbeitsplatz – Was tut mir gut?
- Leistungskurve berücksichtigen
- Selbstanalyse: Störfaktoren und Stressoren erkennen, die zur Anspannung führen
- Innere Antreiber kennen und Blockaden und lösen
- Micro-Inputs aus dem Veränderungscoaching und Resilienztraining
- Das Unterbrechen von Mustern trainieren, Abgrenzungen leicht gemacht
- Der achtsame und produktive Umgang mit Fehlern
- Selbstfürsorge üben mit Self-Empowerment und positiver Psychologie
- Gesundes Balancing und Energiemanagement
- Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz schaffen, Transfermethoden

Methoden:

- Lehrgespräche, Input & Impulse
- Individual-, Tandem-Übungen
- Selbstreflektion (mit NLP), Feedback, Transfer
- Entspannungsübungen, mentale Techniken
- Teamübungen zum Abschalten und Aufladen

**Trainerin: Iris Kadenbach M.A., Kommunikationstrainerin & Coach, Lehrbeauftragte
Kadenbach Coaching Hamburg | Hannover**