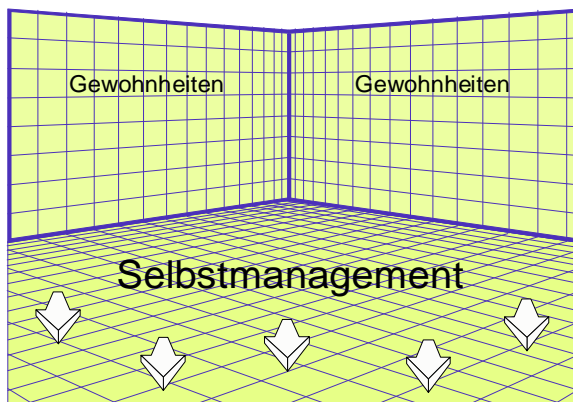


Seminar Selbstmanagement

Thema:

Selbstverantwortung

Anleitung
zur Arbeit an der eigenen
Persönlichkeit



**Der wahre Beruf des Menschen ist,
zu sich selbst zu kommen.**

*Friedrich Nietzsche (1844-1900)
[Deutscher Philosoph]*

Zielgruppe:

Dieses Seminar dient erwachsenen Menschen,

- die sich des Umgangs mit sich selbst bewußter werden wollen,
- die Selbstmanagement als Basis für den Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen erkannt haben.

Das Seminar eignet sich gut als Partnerseminar, um

- vom Lernstoff ein gemeinsames Verständnis zu bekommen,
- dem Partner als Feedback-Geber zur Verfügung zu stehen,
- um das Persönlichkeitswachstum zu überprüfen.

Die Fähigkeit zum Selbstmanagement nutzt allen Menschen, die mit anderen Menschen kooperieren müssen. Selbstmanagement kann als Grundlage für Führungsaufgaben betrachtet werden.

Seminarziele:

Den Teilnehmern

- soll die Verantwortung bewußt werden, die sie als Individuen und soziale Menschen tragen,
- sollen Handlungsweisen für den Umgang mit täglich auftretenden Problemen und Konflikten erklärt werden,
- sollen Wege und Potentiale zur Steigerung der Lebenszufriedenheit gezeigt werden.

Seminarmethode:

- Vorträge, Themenpräsentationen
- Dialoge, Diskussionen
- Einzelübungen, Gruppenarbeiten
- Elemente des Superlearnings

Seminardauer:

- Dauer: 3 Tage (als Wochenendseminar)
Freitags von 17:00 – 21:00 Uhr
Samstags von 09:00 – 18:00 Uhr
Sonntags von 09:00 – 13:00 Uhr

Teilnehmer:

- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Das Mindestalter beträgt 20 Jahre.
- Eine Anmeldung ist erforderlich.
- Anmeldeschluß: 7 Tage vor Beginn.

Material:

- Schreibzeug ist mitzubringen.
- Arbeitsmaterialien werden gestellt.

Zertifikat:

- Alle Teilnehmer erhalten ein Teilnahmezertifikat.
- Es besteht Anwesenheitspflicht für die gesamte Seminarzeit.

Tagungsort:

- Tagungsort: wird speziell festgelegt

Preis:

- Preis: 190,- Euro

Themen aus psychologischer Sicht:

- Konzepte der Persönlichkeit, das Selbst, Steuerungsmechanismen,
- Bewußtsein, Unterbewußtsein, Unbewußtsein,
- Wahrnehmung, Lernverhalten, Erfahrungen, Probleme, Realität,
- Vorsätze, Gewohnheiten, Prinzipien, Rituale,
- der "Innere Schweinehund", Fluchtstrategien,
- Stressbewältigungsstrategien: Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen, Autogenes Training, Meditation
- Optimismus vs. Pessimismus, positives Denken, Affirmationen,
- Selbstwertgefühl, Selbstbild, Selbstideal, Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung,
- Passivität vs. Aktivität, Verantwortungsbewußtsein.

Kontakt:

Bernd Daus
Bärhorst 3
38442 Wolfsburg

Telefon: 05362/2347 privat (ab 18.00 Uhr)
eMail: bernd.daus@chi-dojo.de
Internet: www.chi-dojo.de

Wolfsburg, im April 2011

Seminarinhalt:

- Bin ich mir über mein Leben bewußt?
- Welches Persönlichkeitskonzept habe ich?
- Wie grenze ich Psychologie und Esoterik ab?
- Welche Bewußtseins Ebenen habe ich und wie steuern sie mich?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Körper, Geist und Seele?
- Wie betreibe ich Psychohygiene?
- Wie lerne ich?
- Welche Lernhindernisse gibt es in meinem Leben?
- Wie nehme ich meine Umwelt wahr?
- Wie erkenne ich, daß ich ein Problem habe? Was ist zu tun?
- Welche guten und schlechten Gewohnheiten habe ich?
- Habe ich Prinzipien?
- Pflege ich Rituale?
- Wie erkenne ich meinen inneren Schweinehund?
- Welche Fluchtstrategien wende ich an?
- Welche Selbstrechtfertigungen benutze ich gewöhnlich?
- Welche Vorsätze habe ich in meinem Leben?
- Wie gehe ich mit meinen Vorsätzen um?
- Welche Ideale habe ich, welche Vorbilder?
- Wie erkenne ich meine Berufung?
- Wie kann ich mich selbst verwirklichen?
- Lebe ich oder werde ich gelebt?

- Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?
- Was ist Glück?
- Welche Verantwortung trage ich in meinem Leben?
- Wie ist es mit meinem Selbstwertgefühl bestellt?
- Welches Selbstbild habe ich von mir?
- Wie gehe ich mit Streß um?
- Wie funktionieren Visualisierungsübungen?
- Wie funktioniert Autogenes Training?
- Welche Meditationsarten gibt es?
- Was ist positives Denken?
- Wie setze ich positive Affirmationen ein?
- Wie funktioniert eine geführte Meditation?
- Wie löse ich meinen Konflikt zwischen Individualität und sozialem Handeln?

Hinweis zur Themenabgrenzung:

Dies ist ein individualpsychologisches Seminar!
Themenbereiche aus dem Sachgebiet der Arbeitsorganisation, wie z. B. Zeitmanagement werden nicht behandelt.

Die Selbsttäuschung
beherrscht der Mensch noch sicherer
als die Lüge.

Fjodor Dostojewskij (1821-1881)
[Russischer Prosadichter]