

Ausschreibung Workshop BI- 2016-21

Schnupper-Training #1: „Change your Mindset: Stressmanagement durch positive Fokuslenkung im Arbeitsalltag“

Schnupper-Training #2: „Team-Spirit und Kommunikation: wie tickt mein Team und wie kann ich es motivieren?“

Diese beiden Schnupper-Trainings sind eine lebhaftige Mischung aus:

1. neuro-wissenschaftlichen Ansätzen, Inspirationen und kognitiven Techniken mit Mentaltraining und Alltagsroutinen-Management zur aktiven Stressbewältigung
2. pragmatischen Methoden, um das Verständnis für unser Gegenüber (MA, Kollegen, Kunden), eine effektive Kommunikations-Kultur und die Motivation im Büro zu fördern

Mental starke und motivierte Menschen sind die Grundlage für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens. Daher ist Stressmanagement in unserer heutigen Zeit für jeden eine der wichtigsten Maßnahmen zum Erfolg. Die Welt, in der wir leben, wird immer schneller, die Zeit rast, der Wettbewerb steigt und die Herausforderungen des Arbeitsalltags nehmen zu. Wir werden von äußeren Einflüssen und Informationen überflutet. Oft wissen wir nicht, „wo uns der Kopf steht“, bzw. wie wir den Input filtern, den Anforderungen entsprechen und dabei trotzdem noch uns selbst bzw. unsere Mitarbeiter motivieren können. Einfache, alltagsnahe Techniken helfen uns zu priorisieren, besser mit Stress umzugehen und unsere Ziele als starkes Team gemeinsam zu erreichen.

Zielgruppe:

Freiberufler, Führungskräfte

Sie möchten ausgeglichener und stressresistenter sein, um Ihren Arbeitsalltag gelassener anzugehen? Sie suchen Techniken und Inspirationen, um die Resilienz und Motivation Ihrer Mitarbeiter zu stärken? Ihr Ziel ist die Verbesserung des Arbeitsklimas und der Kommunikation im Team?

Ziel:

Inspirationen und praxisorientierte Techniken zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag sowie Förderung einer positiven Arbeitsatmosphäre und Kommunikations-Kultur

Vorbereitung und Ablauf:

Zunächst werden Aufgaben-Bögen verteilt mit der Bitte, diese vorab auszufüllen. Die Angaben dienen Ihnen persönlich zur Definition des IST-Zustandes Ihrer aktuellen Stressresistenz und Zeitaufteilung. Sie werden nicht mit der Gruppe geteilt.

Dieses Training soll interaktiv stattfinden und trägt nicht den klassischen Charakter des Frontalmonologes. Aktive Mitarbeit, Bewegung und Offenheit für neue Ansätze sind wichtige Voraussetzungen für einen gewinnbringenden Tagesablauf.

Referentin: Vivienne Dübbert, Coach/Trainer/Motivational Speaker
Termin: 23.11.2016
Tagungsort: Köln, Neuenhöfer Allee 49-51, BDVI-Bildungsinstitut e.V..
Kosten: 230,00 € für Mitglieder BDVI / DVW / VDV
280,00 € für Nichtmitglieder
Anmeldung erbeten bis: 24.10.2016
Teilnehmer: mindestens 10 Personen
ACHTUNG! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Personen

Verantwortlich:



Referentin: Vivienne Dübbert

Vivienne Dübbert ist zertifizierter Trainer, Coach und Motivational Speaker mit Fokus auf Stressmanagement, Motivation, Führung und Kundenservice.

16 Jahre internationale Tätigkeit in verschiedensten leitenden Positionen (u.a. Vertriebsdirektorin für Deutschland) im Innen- sowie Außendienst schenken ihr zahlreiche Erfahrungswerte, um sich mit den Themen und Herausforderungen ihrer Trainings-Teilnehmer und Coachees identifizieren zu können. Ihre Trainings bieten einfache Methoden und Techniken, mit Stress und Druck nachhaltig umzugehen, sowie Denkanstöße und Inspirationen zur Förderung einer positiven Fokuslenkung und Motivation im Arbeitsalltag.

Zudem ist ihr ein ganzheitlicher Ansatz der Stressbewältigung sehr wichtig, indem sie neben mentalen und neuro-wissenschaftlich hinterlegten Methoden, die körperliche Stabilität durch sportliche Aktivitäten (z.B. dynamisches Yoga, State Management) und Entspannungstechniken (z.B. Atemmethodik, PMR) trainiert.

„Mein Ziel ist es, Menschen zu inspirieren und zu motivieren, sich mit einfachen Methoden weiterzuentwickeln und damit einen „Lern- und Veränderungsprozess“ anzukurbeln. Denn oft bedarf es nur kleiner Schritte, um etwas zu verändern und um besser den heutigen Herausforderungen unseres Zeitalters standhalten zu können.“