

Ausschreibung Workshop BI- 2017-05

**Wiederholung des Seminars:
„Change your Mindset: Perspektivenwechsel!“**

Teil 1: Hochleistungssport im Arbeitsalltag: mentale Stärke in stressigen Zeiten

Teil 2: Team-Spirit: Wie tickt der andere und wie fördere ich eine positive Arbeitsatmosphäre?

Dieses Training ist eine lebhaftes Mixtur aus:

1. neuro-wissenschaftlichen Ansätzen und Inspirationen, sowie kognitiven Techniken und Mentaltraining zur akuten Stressbewältigung
2. pragmatischen Methoden, um das Verständnis für unser Gegenüber (MA, Kollegen, Kunden) und eine effektive Kommunikations-Kultur im Büro zu gewährleisten

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

Ihre Wünsche:

- Sie möchten ausgeglichener und stressresistenter sein, um Ihren Arbeitsalltag gelassener anzugehen?
- Sie wünschen sich neue Techniken und Inspirationen, die Motivation Ihrer Mitarbeiter zu stärken?
- Sie erstreben eine Verbesserung des Arbeitsklimas in Ihrem Büro/Team?
- Oder Sie möchten Ihr Wissen auffrischen und Neues dazu lernen?

Unser Ziel:

- Inspirationen und praxisorientierte Techniken zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag sowie Förderung der Motivation durch eine positive Arbeitsatmosphäre und Kommunikations-Kultur.

Ablauf:

- 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.

Datum: 27. Oktober 2017
Tagungsort: Berlin
Referentin: Vivienne Dübbert, Coach/Trainer/Motivational Speaker
Kosten: 320,00 € für Mitglieder BDVI / DVW / VDV

370,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss:

29.09.2017

ACHTUNG! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Personen (Mindestanzahl 15 Personen)

Verantwortlich:



Um eine maximale Nachhaltigkeit zu gewährleisten, wird es am Anfang des nächsten Jahres ein „Change your Mindset“ Vertiefungsseminar geben.

Referentin: Vivienne Dübbert

Vivienne Dübbert ist zertifizierter Trainer, Coach und Motivational Speaker mit Fokus auf Stressmanagement, Motivation, Führung (Team Spirit) 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 Teilnehmer und Klienten 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.“