

Ziele. Das Training hat zum Ziel, individuelle Entscheidungs- und Handlungsmuster zu identifizieren, zu überprüfen und Stärken zu erkennen und durch praktische Übungen zu verstärken.

Methoden. Das Training orientiert sich an erlebnispädagogischen und erfahrungsbasierten Methoden und bindet neben Kommunikations-, Vertrauens- und Strategieübungen auch Gruppengespräche und Rollenspiele mit Videofeedback ein.

Themen. Mögliche Schwerpunkte:

- Stärkenanalyse
- Ich-Stärkung
- Anerkennungskultur
- Gewaltfreie & wertschätzende Kommunikation
- Persönlichkeit & Verhalten
- Individuelle und automatisierte Verhaltensmuster
- Wahrnehmungs-, Bewertungs- und Entscheidungsprozesse
- Burnoutprophylaxe

Organisation.

- Trainingsdauer: 4-6 h/Tag und kann einen bis mehrere Tage umfassen.
- Wochenendtermine sind ebenso möglich wie genderorientierte oder betriebliche Maßnahmen.
- Teilnehmerzahl zwischen ca. 10-25.
- Alle Details werden im Vorfeld mit den Trainern besprochen.



I-GSK

Mettenhof 2
 49451 Holdorf
 T: 05494-980942
 M: 0171-8821762
 info@i-gsk.de
 www.i-gsk.de



Institut für Gewaltprävention,
 Selbstbehauptung und Konflikttraining

Vom Wissen
 zum Können

Stark im Alltag

Ich-Stärkung & Burnoutprophylaxe



Herausforderungen

Erwachsene sind heutzutage in vielerlei Hinsicht gefordert: Sie werden am Arbeitsplatz oft an die persönliche Belastungsgrenze gebracht, zudem werden sie von der Familie, ehrenamtlichen Tätigkeiten und weiteren Verpflichtungen manchmal über ihre Möglichkeiten hinaus beansprucht; selbst das Hobby kann zu einem Stressfaktor werden. Des Weiteren sorgen technische Möglichkeiten für eine permanente Erreichbarkeit, die ein „Abschalten“ erschwert oder fast unmöglich macht.

Hinzu kommt der eigene Anspruch, allen Anforderungen gerecht zu werden und diese bestmöglich zu erfüllen. Zu Aufgaben und Forderungen „Nein“ zu sagen fällt oft schwer.

Diese Mehrfachbelastung und zu hohe Ansprüche können zu einem Zustand dauerhafter Überforderung führen. Trotz der Bemühung, sich zu verändern, stellen sich oftmals die gewohnten Verhaltensweisen wieder ein. Dies kann zu Frustration und Selbstzweifeln führen.

Was tun?

Um Veränderungen wirksam und dauerhaft herbeizuführen, ist die Einsicht in die eigenen automatisierten Verhaltensmuster von entscheidender Bedeutung.

Durch die Erfahrung persönlicher Entscheidungs- und Handlungsmuster soll ein Bewusstsein für die Wahrnehmungs- und Handlungsprozesse geschaffen werden. Dies ist gleichermaßen die Grundlage für die kritische Überprüfung der eigenen Verhaltensweisen.

Die Selbstreflexion soll die innere Motivation zur Anwendung bestimmter (Lebens-) Strategien identifizieren, diese hinterfragen und, wo nötig, eine Veränderung veranlassen.

Es gilt, die persönlichen Bedürfnisse, Gefühle und Ziele zu erkennen, zum Ausdruck zu bringen und gleichzeitig die eigenen Grenzen der Belastbarkeit zu akzeptieren und gezielt die eigenen Stärken einzusetzen.

Stärken erkennen und einsetzen!

Unser Angebot

Das Training „Stark im Alltag“ ist vor allem auf die Überprüfung von Entscheidungs- und Handlungsmustern ausgerichtet. Dazu werden theoretische Lerninhalte mit praktischen und erfahrungsbasierten Übungen und reflektierenden Gesprächen verbunden. In dieser Vielfalt können die Teilnehmer eigene Verhaltensmuster und Handlungsstrategien erkennen und hinterfragen.

Werden Defizite erkannt, gilt es, Kompetenzen zu entwickeln, um Veränderungen zu vollziehen. Perspektivwechsel, alternatives Denken, das Erkennen und Formulieren eigener Grenzen und Zielsetzungen sind dabei wichtige Aspekte.

Und das alles mit viel Spaß!

Die Inhalte und Kompetenzen werden praxisnah trainiert und jeweils auf die Teilnehmer und deren aktuellen Bedürfnisse zugeschnitten.

Es gibt kein Training vom Fließband!

