

VOM WISSEN ZUM KÖNNEN

Unser Leitsatz manifestiert das Ziel des Trainings: Vorhandene und neu erworbene Kompetenzen werden erfahrungsorientiert und alltagsnah trainiert, um einen konkreten Transfer in den Alltag zu ermöglichen. Bestehende Fähigkeiten sollen gerade in belastenden, stressbesetzten Situationen bewusst, präzise und zielgerichtet eingesetzt werden können.



WAS IST DAS I-GSK?

Das I-GSK ist Experte für nachhaltige Lernprozesse. Vorhandene Handlungskompetenzen werden im Training gestärkt, neues Wissen dazugewonnen und mit Spaß und einer guten Portion Selbsterfahrung trainiert.

Das I-GSK ist die übergeordnete Einheit eines Netzwerks aus Trainern mit einer Vielfalt an professionellen Kompetenzen und Erfahrungen.



WOFÜR STEHT I-GSK TRAINING?



fundierte



lebendig



praxisnah



teilnehmerorientiert

DR. MATTHIAS WOLTER

Lichtenbergstr. 13, 49088 Osnabrück

T 0541 97005419

M 0171 8821762

matthias.wolter@i-gsk.de



STÄRKEN STÄRKEN

STARK IN KRISEN I



VOM WISSEN ZUM KÖNNEN

“ICH KONNTE FÜR MICH SEHR VIEL MIT-
NEHMEN UND WURDE ZUM NACHDENKEN,
UMDENKEN UND ZUR ÜBERPRÜFUNG
MEINER EIGENEN EINSTELLUNG ANGEREGT.”

KARIN S., MEPPEN

Unser Angebot

In unserem Training sollen besonders die individuellen Kompetenzen der Teilnehmer herausgearbeitet und bewusst gemacht werden, mit denen sie frühere Herausforderungen erfolgreich bewältigt haben. Dadurch soll zum einen ihre Selbstwirksamkeits- und Kompetenzerwartung verstärkt, zum anderen soll eine Voraussetzung zum gezielten Einsatz ihrer persönlichen Stärken unter Stress erreicht werden. Des Weiteren wird eine realistische Selbstreflexion der individuellen (automatisierten) Bewertungs- und Verhaltensweisen initiiert. Nach welchen Gesichtspunkten wird das Gegenüber oder die Situation bewertet? Welches Verhalten wird durch Stress ausgelöst? Neben der Selbstreflexion werden Techniken und Strategien vermittelt, um die eigene Impuls- und Selbstkontrolle zu verbessern.

Ziel des Trainings ist es, die persönlichen Anteile in Konflikten zu reflektieren, die Selbstwirksamkeit zu erhöhen und durch effektive Selbstkontrolle die eigenen Stärken gezielt einsetzen zu können.

Herausforderung

Um belastende Situationen oder Konflikte erfolgreich zu bewältigen, sind fundiertes Wissen und effektive Techniken und Strategien, sowie ein Bewusstsein für die unterschiedlichen Faktoren notwendig, die Einfluss auf das Geschehen einer herausfordernden Situation nehmen. Menschen fällt es oft schwer, ihre Stärken und Kompetenzen explizit und selbstbewusst zu benennen und somit zu nutzen. Doch gerade in belastenden Situationen ist

es notwendig, eben diese Stärken bewusst einzusetzen. Denn Probleme sind nur mit den Fähigkeiten lösbar, die einer Person zur Verfügung stehen. Insbesondere unter Einwirkung von Stress ist das Abrufen von wenig trainierten Verhaltensweisen bzw. neuronalen Wissensstrukturen schwierig. Somit stellt sich die Frage, wie bestehende Kompetenzen derart trainiert werden können, dass sie auch unter (hohem) Stress gezielt eingesetzt werden können?



Stärken



Entdecken



Lernen



Anwenden