

SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Simona Wendelspiess

Workshops für Institutionen im Bereich BGM,

Bewusstseinstraining,

Lebens- und Gesundheitsberatung,

Hypnosetherapie

Konzept Workshop „Selbst- und Konfliktmanagement als Basis für eine gesunde Teamdynamik und ein wertschätzendes Miteinander“

Zur Entstehung des Konzeptes:

Als Bewusstseins-Trainerin und Hypnosetherapeutin mit 25 Jahren Erfahrung im Gesundheitswesen habe ich mich darauf spezialisiert, zwischenmenschliche Dynamiken zu analysieren und fassbar zu machen. Wie wir bei Herausforderungen, in Konfliktsituationen oder allgemein in zwischenmenschlichen Beziehungen funktionieren, hat sehr viel mit Erfahrungen aus unserer Vergangenheit zu tun. Diese sind in uns abgespeichert und es haben sich bestimmte Verhaltensmuster gebildet, die dazu führen, dass wir immer wieder Situationen erschaffen im Außen, die wir eigentlich nicht wollen. Gerade in Unternehmen zeichnen sich diese Dynamiken stark ab. Im Unterbewussten verborgene Ängste hindern uns daran, in unser volles Potenzial zu kommen, bringen ungesunde Teamdynamiken mit sich oder beeinflussen die Stimmung in Unternehmen negativ. Dadurch wird nicht nur die Qualität beeinflusst, sondern auch das Commitment, also der Grad, wie sehr sich ein Mitarbeiter einem Unternehmen zugehörig fühlt und sich dafür einsetzt. Auch bezüglich Gesundheitsförderung ist die Reduktion von Konflikten und die Förderung von psychologischer Sicherheit in Teams unerlässlich. Nur wenn wir Vertrauen haben, dann teilen wir uns mit und sind fähig uns voll einzubringen. Daher ist Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung einer der wichtigsten Punkte auf dem Weg hin zu einer gesunden Unternehmenskultur und hin zu wirklicher Co-Kreation.

Für wen ist das Seminar geeignet:

Dieser Workshop ist geeignet für Unternehmen, Vorgesetzte, einzelne Mitarbeitende, ganze Teams und alle Menschen, die Eigenverantwortung übernehmen und bei sich selbst hinschauen wollen. Gerade Personen, die in sozialen Berufen und in Kontakt mit anderen Menschen arbeiten, sind oft mit zwischenmenschlichen Herausforderungen konfrontiert und kommen in diesem Bereich an ihre Grenzen. Dies kann zu Überlastung und Burnout führen. Dieser Workshop gibt viele Inputs, womit die eigenen Verhaltensweisen in Zusammenhang stehen können und zeigt auf, wie man mit mehr Selbstfürsorge und innerer Arbeit zu einem viel besseren seelischen und körperlichen Wohlbefinden kommen und die zwischenmenschliche Interaktion auf ein ganz neues Level anheben kann. Der

Workshop bietet Hilfestellung dabei, seine eigenen, hinderlichen Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu erkennen und sich der Dynamiken bewusst zu werden, die daraus resultieren. Dadurch entsteht eine ganz neue Sichtweise auf Probleme und Konfliktsituationen. Die Teilnehmer kriegen Werkzeuge an die Hand, mit denen sie wirkliche Veränderung herbeiführen können für sich und für das ganze Team. Insbesondere als Führungsperson bietet sich mit dem vermittelten Wissen eine wertvolle Möglichkeit, die Dynamiken besser zu verstehen und die psychologische Sicherheit im Team zu stärken, was bewiesenermaßen zu weniger Fluktuation führt. Bezüglich Kommunikation und Unternehmenskultur wird oft mit Konzepten gearbeitet, welche durchaus ihre Berechtigung haben und Struktur schaffen können. Jedoch fallen diese Konzepte oft nicht auf nährhaften Boden, weil das Bewusstsein für sich selber als «Faktor Mensch» fehlt. Diese gesunde Basis möchte ich mit diesem Seminar vermitteln und dem Unternehmen auf sehr innovative, authentische und bodenständige ermöglichen, sich in der zwischenmenschlichen Dynamik auf eine neue Ebene zu begeben.

Themen:

- Verbundene Kommunikation, wertschätzende Kommunikation
 - Selbst- und Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung
 - Entstehen und Dynamik von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern aufgrund von Bedürfnissen und die Auswirkung auf zwischenmenschliche Beziehungen und unsere Gesundheit
 - Wie wir mit Gedanken unsere Realität erschaffen
 - Raus aus dem Dramadriek – negative Dynamiken in der Interaktion unterbrechen
 - Zusammenhang bezüglich Sicherheit im Team – Teampsychologie
 - Von einer autoritären und hierarchischen Unternehmenskultur hin zu Co-Kreation
-

Kompetenzgewinn/Lernziele:

- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer bekommt einen Einblick in die Grundsätze der gewaltfreien und wertschätzenden Kommunikation
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer wird sich über die eigenen Verhaltensmuster bewusst und erhält Instrumente an die Hand, um diese Verhaltensmuster bei und mit sich selbst zu lösen
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer versteht die Verhaltens- und Reaktionsmuster von anderen Personen und kann diese besser einordnen und verstehen
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer wird sich bewusst, dass die Lösung immer bei sich selbst liegt und man jederzeit die Möglichkeit hat Veränderung zu bewirken
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer versteht, wieviel Macht seine Gedanken haben und dass ihm seine Verhaltens- und Glaubensmuster im Außen gespiegelt werden
- Der ganzheitliche Ansatz bezüglich der Zusammenhänge von seelischem und körperlichem Wohlbefinden wird verständlich
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer lernt die Dynamiken im Team zu verstehen und erkennt, wie diese unterbrochen werden können
- Die Teilnehmerin/der Teilnehmer versteht den Einfluss dieser Faktoren auf das Sicherheitsgefühl im Team (Team-Resilienz und Teampsychologie)
- Es werden tiefgreifende Prozesse angestoßen, welche die Perspektive verändern und auf allen Ebenen positives bewirken können