SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Simona Wendelspiess

Bewusstseins-Coaching

Lebens- und Gesundheitsberatung,

Hypnosetherapie

Konzept Fortbildungstag „Selbstmanagement als Basis für Konfliktmanagement“

Für wen ist dieser Fortbildungstag geeignet:

Diese Fortbildung ist geeignet für Teams, Vorgesetzte und alle Menschen, die Eigenverantwortung übernehmen und bei sich selbst hinschauen wollen. Vor allem Personen, die im Gesundheitswesen arbeiten, sind vielen zwischenmenschlichen Konflikten ausgesetzt, die zusätzlichen, inneren Stress verursachen können. Dies kann zu Überlastung und Burnout führen. An diesem Fortbildungstag wird aufgezeigt, was die wirkliche Ursache für diesen Stress in uns ist und wie man mit mehr Selbstfürsorge und innerer Arbeit zu einem viel besseren seelischen und körperlichen Wohlbefinden kommen kann. Es wird eine Hilfestellung geboten, seine eigenen, hinderlichen Glaubensätze und Verhaltensmuster zu erkennen und sich der Dynamiken bewusst zu werden die daraus resultieren. Dadurch entsteht eine neue Sichtweise auf Probleme und Konfliktsituationen. Ein grosser Fokus liegt auf der emotionalen Eigenregulation. Die Teilnehmenden 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.

Themen:

- Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation
- Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung als Basis für wirkliche Resilienz
- Entstehen und Dynamik von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern aufgrund von Prägungen aus der Vergangenheit
- Resonanz- und Spiegelgesetz
- Wie wir mit Gedanken unsere Realität erschaffen
- Raus aus dem Dramadreieck – negative Dynamiken im Team unterbrechen
- Zusammenhang mit Sicherheit im Team – Teampsychologie

Kompetenzgewinn/Lernziele:

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

Zur Entstehung des Konzeptes:

25 Jahre im Gesundheitswesen und 6 Jahre im sehr konfliktreichen Umfeld des OP-Management und der Pflegedienstleitung haben mir gezeigt, dass mit den vorherrschenden Konflikten und zwischenmenschlichen Belastungen nur gut umgegangen werden kann, wenn man sich seiner eigenen Verhaltensweisen bewusst ist und diesen auf den Grund geht. Mit einfachen Mitteln und Herangehensweisen konnte ich zuerst mich selbst weiterentwickeln und dann meine Erfahrungen an meine Mitarbeiter weitergeben, welche innerhalb von kurzer Zeit enorme Fortschritte machten und ein besseres Wohlbefinden erlangen konnten. In den Jahren 2019 und 2020 und 2022 durfte ich als Referentin auf OP-Management-Kongressen in Zürich, Bremen und Davos zu den genannten Themen Vorträge halten und die sehr positive Resonanz hat mich dazu bewegt, Seminare anzubieten. Ich bin überzeugt davon, dass diese Themen grundsätzlich alle Menschen betreffen und vor allem dann, wenn sie in Dienstleistungsberufen arbeiten, wo viel zwischenmenschlicher Kontakt besteht. Daher setze ich mich dafür ein, möglichst viele Menschen zu erreichen und ihnen Zugang zu diesem Wissen zu ermöglichen.