



# Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm

## Eigene Ziele erreichen

### Workshop für Mitarbeitende und Führungskräfte

Ob es nun um den nächsten Karriereschritt, das Erreichen eines persönlichen sportlichen Ziels oder das Erlangen bestimmter Fertigkeiten geht, um Ziele zu erreichen ist es notwendig die Komfortzone zu verlassen. Übung macht dem Meister. Üben macht aber nicht immer Spaß, und ist in der Regel nicht sofort vom gewünschten Erfolg gekrönt, weswegen wir manches aus Frust oder Bequemlichkeit wieder aufgeben. Aber auch das andere Extrem ist nicht förderlich. Wer zu ehrgeizig und perfektionistisch an die Sache herangeht, wird sich überfordern und vielleicht sogar über's Ziel hinaus schießen. Das richtige Maß ist entscheidend. Im Workshop erhalten Sie Anregungen und praktische Tipps, wie Sie die Willenskraft und Zuversicht entwickeln, eigene Ziele zu erreichen ohne sich zu überfordern.

**Ziel:** Selbstmanagement verbessern – Ziele erreichen

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte

**Format:** Tagesworkshop in Präsenz

**Inhalte:**

- Die passenden Ziele entwickeln
- 'Hin-zu' und 'Weg-von'-Dynamiken erkennen
- Selbstbelohnende Ziele und motivationale Unterstützer
- Hindernisse und Willenskraft-Fallen überwinden
- Ziele verankern und Ressourcen aktivieren
- Geduld und Selbstempathie - das richtige Maß finden

**Methoden:** Vortrag und Diskussion, Selbsterfahrung, mentales Training, Übungen zum Training von Selbstmotivation und Willenskraft

**Referentin:** Dipl. Psych. Astrid Wilhelm, psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach.