

Seminar ohne Übernachtung

Entspannter mit Perfektionismus umgehen

Individuelle Strategien für mehr Gelassenheit, Selbstakzeptanz und gesunde Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag



Seminarbeschreibung

Perfektionismus gilt oft als Stärke - doch wenn hohe Ansprüche in dauerhaften Druck, Selbstkritik und Erschöpfung umschlagen, wird er zur Belastung. Im Seminar „Entspannter mit Perfektionismus umgehen“ lernen Teilnehmende, ihre eigenen Leistungsansprüche besser zu verstehen, dysfunktionale Muster zu erkennen und neue, gesunde Strategien im Umgang mit sich selbst zu entwickeln - praxisnah, reflektiert und sofort umsetzbar.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Entspannter mit Perfektionismus umgehen

Individuelle Strategien für mehr Gelassenheit, Selbstakzeptanz und gesunde Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Paket-Nummer: 0531150

Region:		Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:		5 - 25 Teilnehmer
Verfügbarkeit:		ganzjährig
Dauer:		6 Stunden
Mögliche Sprachen:		Deutsch
Preis zzgl. MwSt:		ab 1.990,00 € pauschal

Beschreibung

Hohe Leistungsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein sind wertvolle Eigenschaften. Doch wenn der innere Druck steigt, Fehler kaum toleriert werden und Selbstkritik zum Dauerbegleiter wird, leidet nicht nur die Gesundheit - sondern auch Motivation, Kreativität und Teamklima.

In diesem interaktiven Ganztagesseminar reflektieren die Teilnehmenden ihre eigenen perfektionistischen Muster und entwickeln konkrete Strategien für mehr innere Balance und gesunde Leistungsfähigkeit.

Wir arbeiten in drei ineinandergreifenden Phasen:

1. Verstehen und Einordnen - Was ist Perfektionismus wirklich?

Funktionaler vs. dysfunktionaler Perfektionismus

Zusammenhang von Perfektionismus, Stress und Selbstwert

Persönliche Antreiber und innere Glaubenssätze

Durch gezielte Reflexionsübungen erkennen die Teilnehmenden, wo ihre Ansprüche hilfreich sind - und wo sie Energie kosten.

2. Muster durchbrechen - Umgang mit Selbstkritik und Fehlerangst

Der Perfektionismus-Zyklus

Stressreaktionen bei hohen Ansprüchen

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Gegenpol

„80%-Regel“ und realistische Zielsetzung

Mit praxiserprobten Methoden entwickeln die Teilnehmenden neue Denk- und Handlungsspielräume.

3. Transfer und Umsetzung - Gesunde Leistungsfähigkeit im Alltag

Persönliche Warnsignale erkennen

Neue innere Dialoge etablieren

Konkreter Umsetzungsplan für Beruf und Alltag

Individueller „Gut-genug-Kompass“

Ziel ist, dass jede Person mit einem klaren, realistischen Handlungsplan aus dem Seminar geht - für mehr Gelassenheit ohne Leistungsabfall.

Lernziele

Das sind die Aha-Effekte:

eigene perfektionistische Muster und innere Antreiber erkennen

den Unterschied zwischen gesunder Exzellenz und belastendem Perfektionismus verstehen

konkrete Strategien zur Stressreduktion und Selbstregulation anwenden

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Entspannter mit Perfektionismus umgehen

Individuelle Strategien für mehr Gelassenheit, Selbstakzeptanz und gesunde Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte mit hohen Leistungsansprüchen

Menschen in verantwortungsvollen Positionen

Teams mit starkem Leistungsdruck

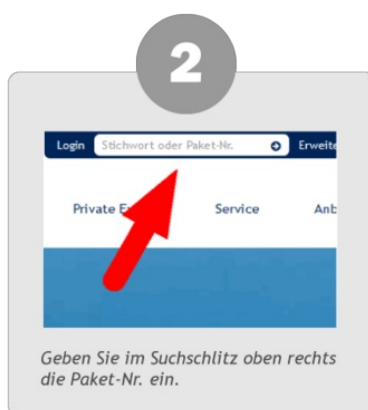
Perfektionistisch veranlagte Personen, die langfristig gesünder arbeiten möchten

Leistungen inkl.

- Schreib-Materialien
- Handout & Reflexionsbögen
- Checklisten zur Selbstanalyse
- Arbeitsblatt "Persönlicher Perfektionismus-Kompass"
- Optionale Audio-Impulse zur Entspannung

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0531150



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.