

Einschränkende Glaubenssätze erkennen und auflösen – Überzeugende Strategien in Beruf und Gesellschaft

Bildungsurlaub

Montag Die Wirkung von Glaubenssätzen im beruflichen Kontext

10:00 – 10:30 Begrüßung, Seminarüberblick und Einführung in das Thema

11:00 – 12:30 Was sind Glaubenssätze? Auswirkungen auf berufliches Handeln und Entscheidungen

13:30 – 15:00 Eigene Berufserfahrungen mit hinderlichen Überzeugungen reflektieren

15:15 – 18:00 Strategien zur Analyse und Veränderung von Denkmustern im Arbeitsalltag

Dienstag Gesellschaftliche Prägung und Kommunikation am Arbeitsplatz

09:00 – 10:30 Kollektive Glaubenssätze, Werte und Normen in Organisationen

10:45 – 12:15 Kommunikationsmuster und unbewusste Prägungen im Berufsleben analysieren

13:15 – 14:45 Feedbackgespräche konstruktiv gestalten und neue Verhaltensweisen erproben

15:00 – 16:30 Glaubenssätze in Teams erkennen und Vielfalt produktiv nutzen

Mittwoch Persönliche Muster im Beruf erkennen und verändern

09:00 – 10:30 Zusammenhang von Selbstbild, Glaubenssätzen und Stress verstehen

10:45 – 12:15 Analyse eines beruflichen Konflikts und seiner Ursachen

13:15 – 14:45 Reframing und Perspektivwechsel als Werkzeuge der Veränderung

15:00 – 16:30 Praktische Anwendung von Reframing im Team- und Arbeitskontext

Donnerstag Neue Strategien für Beruf und Gesellschaft

09:00 – 10:30 „The Work“ nach Byron Katie als Methode zur Veränderung von Denkweisen

10:45 – 12:15 Anwendung der Methode auf aktuelle berufliche Herausforderungen

13:15 – 14:45 SMART-Ziele entwickeln und Veränderungsprozesse wirksam gestalten

15:00 – 16:30 Kollegiale Beratung zur Umsetzung persönlicher Veränderungsziele

Freitag Integration und Transfer in den Berufsalltag

09:00 – 10:30 Ressourcen und Stolpersteine im beruflichen Veränderungsprozess identifizieren

10:45 – 12:15 Präsentation persönlicher Veränderungsprojekte und Umsetzungsstrategien

13:15 – 14:00 Abschlussrunde, Kompetenzbilanz und Transferplanung

Alle nicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten/freie Zeiten.