



www.inarudolph.de
0173-6026882

2 Tagesseminar: MIT FREUDE ARBEITEN

Zielgruppe: Angestellte/ Teams/ Kollegien

Seminarziel:

- mit Kollegen gut klarkommen,
- sich in der Arbeitstag nicht so viel ablenken lassen,
- die Arbeit, die zu tun ist, mit Freude erledigen,
- am Ende des Arbeitstages nicht so erschöpft sein

Seminarinhalte:

- 1) Die Teilnehmer lernen, wie Sie gedanklich in Ihren eigenen Angelegenheiten bleiben und sich nicht in die Angelegenheiten anderer hinein begeben.
 - Das fördert einen respektvollen Umgang miteinander
 - es wird viel Zeit frei, die für etwas produktives oder angenehmes verwendet werden kann
 - es spart Kraft
 - es gibt weniger Verwicklungen
 - und weniger Ärger

- 2) Sie verstehen, welche gedanklichen Konzepte Sie davon abhalten, ihre Arbeit mit Freude zu machen und lösen sie auf. Neue, nützliche und friedliche Gedanken treten an die Stelle.

Methode:

The Work von Byron Katie/Verhaltenstherapie