



www.inarudolph.de
0173 - 6026882

2 Tagesseminar: "Mehr Mut zum Unperfekt sein!"

Konzept

Die Neurowissenschaften gehen davon aus, dass wir bis zu 80.000 Gedanken pro Tag haben, von denen 80 % eine ständige Wiederholung sind. Täglich erzählen wir uns dabei die gleichen Geschichten: Dass wir nicht perfekt genug sind, nicht genug an uns arbeiten, was wir hätten besser machen können, usw.

So lange wir diese Gedanken für wahr halten, bringen sie uns Stress, setzen uns unter Druck oder machen uns traurig oder wütend. Anstatt weiter an unserer Selbstoptimierung zu arbeiten, können wir verstehen, welche belastenden Gedanken es sind, die uns ständig antreiben und dass sie die Ursache dafür sind, dass wir uns nicht so nehmen können, wie wir sind. Diese Gedanken können wir mit den 4 Fragen der Work überprüfen. Lösen sich stressige Überzeugungen oder Glaubenssätze auf, verschwinden auch die damit verbundenen belastenden Gefühle.

Durch die Arbeit mit "The Work" finden wir zu entspannteren Sichtweisen, die uns freudiger und ausbalancierter arbeiten lassen.

Byron Katie entwickelte The Work in den 80er-Jahren. Ihre Bücher sind internationale Bestseller.

„Gedanken sind harmlos. Es sei denn, wir glauben sie.“ — Byron Katie

Ziel

Im Seminar verstehen die Teilnehmer/innen ihre inneren Antreiber und finden zu einer freundlicheren Motivation, die keinen Stress auslöst. Sie lernen, wie sie im Arbeitsprozess für sich sorgen können, Grenzen setzen und dadurch Kraft sparen und gar nicht erst in Burn out Nähe gelangen.

Im Anschluss an das Seminar sind die Teilnehmer/innen in der Lage, die Methode The Work selbständig anzuwenden. Sie erlernen einen einfachen, kraftvollen Weg, Stress auslösende Glaubenssätze zu hinterfragen, bis sie sich verändern.

Inhalt des 2 Tage Seminars

- Verstehen der gedanklichen Ursachen des inneren Antreibers
- Vorgehensweise der Work: vier Fragen und eine Umkehrung
- Erkennen von behindernden Glaubenssätzen im Alltag
- Zahlreiche praktische Anwendungen
- Lernen und Anwenden der Methode
- Auflösen der stressigsten Glaubenssätze/ Finden von Nützlicheren
- In den eigenen Angelegenheiten bleiben spart Kraft

Das zweitägige Training ist in hohem Maße praxisnah und erlaubt es den Teilnehmer/innen, das Gelernte sofort umzusetzen und in ihren Arbeitalltag zu integrieren. Vorkenntnisse sind nicht vonnöten.

Weiteres

Mein erfolgreiches Buch "Ich will ja loslassen - aber woran halte ich mich dann fest" kann ich den Teilnehmern zum Autorenpreis von 10,79€/Stück an Ihre Adresse liefern lassen. Neugierigen kann es als Vorbereitung zum Seminar dienen und den anderen als Festigung des Gelernten im Nachhinein.

Ich habe 20 Jahre als Schauspielerin gearbeitet und vermittele die Seminarinhalte auf anschauliche und unterhaltsame Weise, so dass den Teilnehmern die Arbeit im Seminar nicht öde, trocken oder langweilig vorkommt.

Bücher von Ina Rudolph zum Thema:

