



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Machbarkeit statt Perfektionsstreben - Wie Sie aus dem Hamsterrad der "Perfektion" aussteigen

Produktnummer
2024-41065S

Termin
15. Oktober 2024
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
290,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

„Ich darf möglichst keinen Fehler machen, sonst gelte ich als nicht belastbar!“
Kennen Sie einen solchen Gedanken? Gegen hohe Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit ist generell nichts einzuwenden. Wenn die Anforderungen jedoch steigen und das Arbeitsvolumen zunimmt, so kann Perfektionismus schnell als hinderlich empfunden werden. Er ist anstrengend, schränkt ein, macht unflexibel und lähmt. Schnell bleiben die eigenen Bedürfnisse und das Privatleben auf der Strecke und es stellen sich Unzufriedenheit und Erschöpfung ein.

In diesem Seminar nehmen Sie sich einen Tag Zeit, um Ihrem Perfektionismus auf die Spur zu kommen. Sie erfahren, wie Perfektionismus entsteht. Sie erhalten viele Tipps und Anregungen wie Sie Ihren Perfektionismus richtig dosieren und lernen Alternativen kennen, um zufriedener und entspannter zu arbeiten. Nicht mehr das krankmachende Perfektionsstreben, sondern eine tatsächliche, gesunde Machbarkeit soll Ihr Fokus an diesem Tag sein.

- Welche Psychologie verbirgt sich hinter dem eigenen Perfektionsstreben?
- Welche Strategien ermöglichen eine Machbarkeit ohne schlechtes Gewissen?
- Wie steige ich aus den unterschiedlichen Erwartungsfeldern aus?
- In welchen Lebensbereichen gehe ich sorgsamer mit meinem Perfektionsstreben um?
- Wie fördere ich meine innere Zufriedenheit?

Dozent:innen

Sabine Grebe

Trainerin und Coach im Bereich Führung, Teamentwicklung und Gesundheit, Geschäftsführerin Grebe Consciousness Training, Leonberg

Zielgruppe

Alle Personen, die ihrem eigenen Perfektionsstreben auf die Spur kommen wollen.

Ort

VWA Bildungshaus Stuttgart
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

[Google Maps](#)

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
L.Weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)