Authentisch, souverän und mit sich selbst im Reinen - Das Innere Team als Methode zum Selbstmanagement

Produktnummer
2025-41049S

Termin
30. September 2025
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
300,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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

Inhalte

In vielen ganz alltäglichen Situationen sind wir ambivalent. Zu bestimmten Themen, Fragen und gegenüber einzelnen Personen gibt es in uns unterschiedliche, oft völlig gegensätzliche Meinungen.
Wir sind innerlich zerrissen und unschlüssig. Das kann uns blockieren, lähmen und unser Handeln und unsere Kommunikation nach außen unbewusst beeinflussen.
Das Modell vom Inneren Team setzt hier an und ist eine Methode, bei ganz konkreten Anlässen die eigenen Gedanken und Emotionen aufzuspüren,
ie zu benennen und zu ordnen. Es ist somit ein effektives Instrument der Selbstklärung bzw. Selbstberatung.
Wer so innere Klarheit gewinnt, hat weniger Stress, kann klügere Entschei-dungen treffen und besser kommunizieren. Kurz: Er kommt mit sich selbst und anderen besser zurecht.

- Einführung in das Modell vom Inneren Team (Friedemann Schulz von Thun)
- Innere Pluralität als Reichtum und Chance
- Unerkannte Ambivalenzen und innere Zerrissenheit als Ursache von Stress, Unzufriedenheit, Konflikten, Fehlentscheidungen, Blockaden, ungeschickter Kommunikation
- Zu einer bestimmten Frage/Situation das Innere Team erheben: die eigenen Motive, Bewertungen, Überzeugungen, Emotionen kennen und benennen
- Mit sich selbst reden, eine innere „Ratsversammlung“ abhalten, „innere Teamentwicklung“ fördern, Selbstführung einüben
- Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren (z. B. schwierige Beziehungen „entwirren“)

Dozentin

Dipl.-Theologin Elfi Gerhardt
Dipl.-Theologin,
Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

Zielgruppe

Ort

VWA Bildungshaus
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

Alle, die mehr zum Inneren Team erfahren und ihr Selbstmanagement ausbauen möchten

Ziele

Kennenlernen und Anwenden des sog. "Inneren Teams"