

Wege aus der Perfektionsfalle

Pragmatischer denken und arbeiten, Zufriedenheit gewinnen



Perfektionismus ist eine zweischneidige Sache: Einerseits sind perfektionistisch veranlagte Menschen bedeutsame Leistungsträger jeder Organisation. Sie sind zielstrebig, engagiert, pflichtbewusst, arbeiten präzise und diszipliniert und nehmen dadurch eine wichtige Rolle im Job ein. Doch auf der anderen Seite stehen Perfektionisten unter erheblichem Druck. Gute Lösungen sind ihnen nicht genug, sie haben das Bedürfnis, optimale Ergebnisse zu liefern.

Diese Strenge mit sich selbst ist eine starke Belastung – für sie selbst und manchmal auch für ihr Umfeld. In diesem Seminar können perfektionistische Menschen eine individuelle Strategie entwickeln, wie sie zu mehr Gelassenheit kommen. Sie lernen, wie Sie bei sich und in Ihrem Umfeld mehr Pragmatismus zulassen können und wann gut durchaus gut genug ist.

IHR NUTZEN

Steigerung des inneren Friedens durch mehr Gelassenheit

- Sie nutzen Ihren gesunden Ehrgeiz positiv und überwinden die kräftezehrende Unzufriedenheit.
- Sie gewinnen Gelassenheit und können gute Leistungen bei sich und anderen wertschätzend anerkennen.
- Sie gewinnen Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Beruflichen und darüber hinaus.

INHALT

Mehr Leichtigkeit durch Pragmatismus

- Was ist Perfektionismus? Was nützt er?
- Typische Gedankenfallen von Perfektionisten
- Was treibt Perfektionisten an? – Entdecken der persönlichen Antreiber
- Umgang mit überhöhten Ansprüchen
- Raus aus der Perfektionsfalle – Rezepte für mehr Pragmatismus
- Individuelle Strategien gegen energieraubenden Perfektionismus
- Grenzen ziehen und Prioritäten setzen
- Lieber pragmatisch als perfektionistisch – mehr Gelassenheit und Leichtigkeit gewinnen






METHODE

Kurze Trainer-Inputs und interaktiver Lerndialog, Selbstreflexion, Partnerarbeit und gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen, praktische Übungen, aktiver Erfahrungsaustausch und Praxisberatung.

ZIELGRUPPE

Fach- und Führungskräfte, die einen hohen Qualitätsanspruch haben und sich selbst dabei etwas mehr entlasten wollen.

FAKTEN

 Dauer	2.5 Tage	 Beginn	1. Tag 14:00
 Teilnehmer	max. 9	 Ende	3. Tag 16:30
 Preis	1650,- € (1963,50 € inkl. MwSt.)		

PE247 [🔗](#)

Wege aus der Perfektionsfalle

Pragmatischer denken und arbeiten, Zufriedenheit gewinnen



ALLE TERMINE

30.03.2020 - 01.04.2020 Hotel Der Blaue Reiter GmbH & Co. KG
Karlsruhe
Sven Henze
1650,- € (1963,50 € inkl. MwSt.)

30.06.2020 - 02.07.2020 Centrovital Berlin
Berlin
Sven Henze

1650,- € (1963,50 € inkl. MwSt.)

14.12.2020 - 16.12.2020 Steigenberger Hotel Dortmund
Dortmund
Sven Henze
1650,- € (1963,50 € inkl. MwSt.)
