

Probier`s mal mit Gelassenheit

Mit hohen Ansprüchen konstruktiv umgehen



Unternehmen leben von den täglichen Spitzenleistungen ihrer MitarbeiterInnen. Top-Qualität und perfekte Lösungen in kürzester Zeit ist der Weg, auf dem Organisationen letztlich den entscheidenden Vorsprung erzielen. Gefährlich wird es dann, wenn MitarbeiterInnen diesen gestellten Anforderungen mit eigenen überhöhten Ansprüchen begegnen - wenn sie sich also auch noch selbst unter Druck setzen. In solchen Situationen ist es wesentlich gegenzusteuern und in einem konstruktiven, gesunden Ausmaß eine gute Balance zu finden.

Inhalte

- > Erlebte Drucksituationen: Auslöser, Verführungen, Folgen
- > Gefangen in der Perfektionismus-Falle - überfordert von zu hohen eigenen Ansprüchen. Wann ist es gut genug?
- > Qualität im Spannungsfeld zwischen Kundenbedürfnissen und eigenen Ansprüchen
- > So gut wie nötig! Mut zur Lücke – gerade in einem Umfeld, das Höchstleistungen verlangt
- > Kompetenz- und Ressourcenorientierung - wertvolle eigene Qualitäten, Fähigkeiten und Erfahrungen nutzen
- > Mit hohen Anforderungen und Ansprüchen konstruktiv umgehen

Zielpersonen

- > Personen, die (zu) hohe Ansprüche an sich selbst stellen und sich dadurch unter Druck setzen.
- > Menschen, die mit eigenen Leistungen permanent unzufrieden sind.
- > Menschen, die permanent sehr hohen Anforderungen aus dem Umfeld gerecht werden müssen.
- > Personen, die überprüfen wollen, ob ihre Ansprüche an sich konstruktiv und zieldienlich sind.

Methodik

- > Theoretische Impulse
- > Selbstreflexionsphasen
- > analoge, lösungsorientierte Methoden der Veranschaulichung (unter anderem Arbeiten mit Time-Lines)

Trainer & Dauer

- > Mag. Klaus Theuretzbacher
- > 2,5 Tage
- > Follow-up optional