



The Know-How of Living

Der zentrale Schlüssel
dieser Selbstkompetenz ist
die Wahrnehmung

Austauschen. Vernetzen. Lernen.

In diesen Tagen wollen wir den Raum erweitern, in dem sich Trainings normalerweise bewegen. Es geht weniger um Detail-Kompetenzen (Führung, Team, Stress, Konflikt, Kommunikation etc.), als vielmehr um unsere Lebenskompetenz schlechthin. Sie umfasst auch Dinge wie Orientierung, Kraft, Verantwortung, Entscheidungen, Werte, Emotionen, Beziehungen, Respekt, geistiges und körperliches Wohl-Sein – und sollte letztlich zu einem bewussten, eigenverantwortlichen und erfüllten Leben führen. Man kann das unter dem Überbegriff «Selbstkompetenz» zusammenfassen. Arbeitswelt und Privatleben sind von ihr gleichermassen betroffen.

**Buchen Sie dieses Seminar
massgeschneidert und firmenintern!**

Gute Selbstkompetenz hat drei Vorbedingungen:

- Ich muss mich kennen.
- Ich muss mich mögen.
- Ich muss mich so organisieren, dass ich nichts zu klagen habe.

Der zentrale Schlüssel dieser Selbstkompetenz ist die Wahrnehmung. Sie ist die Schnittstelle zwischen unserer Innenwelt und der Aussenwelt. Unsere Wahrnehmung kann eng sein oder weit, nach innen gerichtet und/oder nach aussen.

Jede dieser Möglichkeiten hat ihre Vor- und Nachteile.

Alle wirken sich unmittelbar auf unser Denken und unser Befinden aus. Wir sollten mit ihr bestens vertraut sein.

Selbstkompetenz setzt voraus, dass wir uns mit vielen Fragen befassen.

Referent



George Pennington
Passionierter psychologischer Forscher, er studierte

Soziologie und Psychologie und startete 1985 seine Karriere als selbstständiger Trainer und Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Seine Kernkompetenzen sind die Entwicklung und Veränderung von Soft Skills sowie Selbstmanagement unter erschwerten Umständen. George Pennington ist Autor zahlreicher Bücher und Artikel über Wahrnehmung und Bewusstsein. Seine Seminare zielen auf eine echte persönliche Weiterentwicklung auf der Basis eines fundierten Verständnisses für psychologische und systemische Zusammenhänge.

Themenschwerpunkte

Die ZfU-Veranstaltung «The Know-How of Living» behandelt die folgenden thematischen Schwerpunkte:

- Was sind unsere Stärken, unsere Schwächen?
- Woran können wir uns orientieren?
- Wie bekommen wir einen klaren Überblick in verfahrenen Situationen?
- Wie sollen wir mit unseren Werten umgehen?
- Wie treffen wir Entscheidungen?
- Wie kommunizieren wir? Was ist dabei wichtig?
- Wie können wir uns Respekt verschaffen?
- Wie sagen wir sauber NEIN?
- Was sind Emotionen? Wie gehen wir mit ihnen auf eine gute Weise um?
- Welche Rolle spielt das Unbewusste in unserem Leben?
- Wie wichtig ist uns unser geistiges und körperliches Wohl-Sein?
- Die Fragen und Anliegen der Teilnehmer werden die Inhalte wesentlich mitbestimmen

Nutzen

An der ZfU-Veranstaltung «The Know-How of Living» erarbeiten und trainieren Sie die folgenden Kompetenzen:

- Sie kennen Ihre Stärken und Schwächen und bauen auf Ihren Stärken auf.
- Sie können mit Ihren Emotionen umgehen, beziehungsweise diese lernen zu steuern.
- Sie sind sich der Auswirkungen der gewählten Sprache bewusst und setzen diese Fähigkeit gekonnt ein.
- Sie können sich abgrenzen, NEIN sagen.
- Sie finden Auswege aus verfahrenen Situationen.
- Sie bekommen Respekt.
- Sie finden Ihren eigenen Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Weitere Informationen zur Veranstaltung

 www.zfu.ch/go/khl

Teilnehmer

Persönlichkeiten, welche ihr Leben voller Power, Lust und Leidenschaft leben wollen.

Arbeitsmethode

George Pennington arbeitet mit Präsentationen auf dem Flipchart. Die dabei entstehenden kognitiven Landkarten lösen in den Teilnehmern einen sehr persönlichen inneren Film aus. Alles Lernen geschieht in diesem inneren Film. Begleitend gibt es praktische Lernspiele und Übungen, in denen die Inhalte anschaulich und erfahrbar werden. Die erarbeiteten Flipcharts stehen den Teilnehmern nach dem Training zur Verfügung.

Am ersten Tag ist eine Abendsitzung geplant.

**Jetzt
anmelden**

www.zfu.ch/go/khl

The Know-How of Living

Preis: CHF 2980.–

Kontakt und Beratung

Customer Care Center

Tel. +41 44 722 85 00

anfragen@zfu.ch

Allgemeines

Im Preis inbegriffen sind: Seminarunterlagen, Verpflegung und Testat.

Ab dem 2. Teilnehmer derselben Firma 10% Rabatt.

ZfU-AGBs

www.zfu.ch/informationen/agb

**Top-Seminare:
Für Ihren beruflichen
und persönlichen
Vorsprung.**

KHL 09/18