

# Bis hierher und nicht weiter!

## Inhalt und Ziele

In diesem Seminar setzen wir uns theoretisch und praktisch mit den Strategien der Abgrenzung und den Methoden der Selbstmotivation auseinander. Anhand von praktischen Übungen, Denkanstößen und Tipps bekommen Sie Impulse für den professionellen Umgang mit Nähe und Distanz.

Der bewusste Umgang mit Nähe und Distanz:

- Die Reflexion des eigenen Verhaltens in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen im Hinblick auf Abgrenzung
- Die Demonstration von Grenzen in der Körpersprache
- Wirkungsvolle Methoden zum emotionalen Schutz in schwierigen Situationen
- Der professionelle Umgang mit Kritik
- Innere Gelassenheit trotz Druck von außen

Leicht anwendbare Techniken der Selbstmotivation:

- Die systematische Veränderung von Wahrnehmungsmustern, die die eigene Kraft schwächen (»Gedankenmanagement«)
- Strategien im Kampf gegen den eigenen Perfektionismus
- Das gezielte Verhalten gegenüber »Energieraub«
- Die bewusste Umgestaltung demotivierender Aufgaben

## Lernmethode

Impulsvortrag, Selbstreflexion, Gruppengespräch, Diskussion, Bearbeitung von Fallbeispielen, Entspannungsübungen

## Zielgruppe

Mitarbeitende, die sich gezielt mit Fragen der professionellen Abgrenzung beschäftigen wollen

## Vortragende

- Frau Mag. Christiane Miksch

## Zeit & Ort

<i>Dauer:</i>	2 Tage
<i>Seminarnummer:</i>	BS 208
<i>Termin:</i>	11.–12. Juni 2018
<i>Ort:</i>	Schloss Laudon

## Organisation

<i>In Verantwortung von:</i>	Frau Mag. Margret Lammert
<i>Sekretariat:</i>	Frau Elisabeth Fröhlich

## **Über die Vortragende**

*Mag. Christiane Miksch*

Kommunikations- und Verhaltenstrainerin, Supervisorin, Coach und Mediatorin seit 1994.

Studium der Psychologie; 1998–2014 Lektorin an der FH Wiener Neustadt

[miksch@netway.at](mailto:miksch@netway.at)