

| LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR | | INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG | | FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT | | ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN | |
|------------------------------------|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|
| Compliance | Chancen-gleichheit | Gesund bleiben am Arbeitsplatz | Karriere machen bei der Stadt Mannheim | Führung - unsere Grundlagen | Führungs-kompetenz stärken | Projekt- und Prozess-management | Verwaltungs-wissen |
| Umgang mit Veränderung | Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit | Persönliche und soziale Kompetenzen | Coachings und Beratungs-angebote | Personal-entwicklung und Recruiting | Arbeitsrecht und Personal-verwaltung | IT-Training | Tools, Arbeits-techniken und -methoden |

MIT WENIGER PERFEKTIONISMUS MEHR ERREICHEN

Wege aus der Perfektionsfalle

Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

**ANMELDESCHLUSS VERLÄNGERT:
21.06.2021**

**TERMIN VERSCHOBEN
NEUER TERMIN:
23.-24.06.2021**

Einführung

Perfektionistinnen* und Perfektionisten* sind häufig ehrgeizige, zuverlässige, tatkräftige und gewissenhafte Menschen, die im Alltag jedoch oft an ihre Grenzen stoßen. Durch das ständige Bemühen, alles perfekt machen zu wollen, sind sie meist - sich selbst und Anderen gegenüber - sehr kritisch. Mit einem „gut“ geben sie sich nur schwer zufrieden und überfordern sich und ihre Umgebung. Das Seminar zeigt Ihnen auf, wie Sie zu einer ausbalancierten Haltung zwischen perfektionistischem Streben und pragmatischem Engagement gelangen.

Ziel

- Sie kennen die Faktoren des selbstschädigenden Perfektionismus.
- Sie kennen Ihr eigenes Perfektionsmuster.
- Sie kennen die Stärken der positiven Perfektionsseite.
- Sie kennen nützliche Strategien, um eigene überzogene Selbstbewertung und -kritik abzulegen.

Seminarnummer:
Q1.2.3.1

Methode:
Theorie, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Interaktionsaufgaben

Referent*in:
Carmen Reuter
Trainerin, Coachin und Speaker

Termin:
09.03.2021
10.03.2021

Zeit:
jeweils 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:
Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss: *NEU*
19.05.2021

Gebühr:
zentral finanziert

Leitlinienbezug

- Wandel ist unser Alltag. Wir sind veränderungsbereit und suchen stets nach noch besseren Lösungen.

Programm

Perfekt! Was ist das eigentlich?

- Was macht Perfektionistinnen* und Perfektionisten* aus? Was treibt sie an?
- Perfektionismus: Segen oder Fluch? - Jede Medaille hat zwei Seiten.

Schritte aus dem Perfektionismus

- Angemessen und ausbalanciert handeln
- Prioritäten - mit vollem Bewusstsein - festlegen

Erfolgsstrategien gegen kräftezehrenden Perfektionismus

- vom destruktiven Ehrgeiz zum konstruktiven Pragmatismus
- mehr Toleranz entwickeln und Flexibilität gewinnen
- Verantwortung übernehmen und abgeben
- Nein sagen und Grenzen setzen