

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

MIT WENIGER PERFEKTIONISMUS MEHR ERREICHEN

Wege aus der Perfektionsfalle

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

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 abzuliegen.

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

Seminarnummer:

Q1.2.3.2

Methode:

Visualisierte Vortragssequenzen und Impulsreferate, Plenumsdiskussionen, Kleingruppenarbeit und Selbstreflexionsübungen

Referent*in:

Carmen Reuter
Trainerin, Coachin, Heilpraktikerin

Termin:

14.03.2022 und
15.03.2022

Zeit:

jeweils 09:00 Uhr – 12:00 Uhr

Ort:

Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

Anmeldeschluss:

28.02.2022

Gebühr:

zentral finanziert