

TRAINER

Seit über 15 Jahren arbeite ich als Trainer und Coach. Mein Einsatzgebiet reicht von Trainings für Führungskräfte großer Unternehmen bis hin zur sozialen Familienberatung.

Selbstmanagement und soziale Kompetenz haben mich schon immer fasziniert. Von Natur aus eher introvertiert lernte ich durch den Beruf, eigene Grenzen zu überwinden. Diese Erfahrung erleichtert mir den Zugang zu Menschen, die sich persönlich verändern wollen. Es macht Spaß, mitzuerleben, wie Teilnehmer durch Trainings und Coachings wieder innere Stärke finden.

TERMINE

Aktuelle Termine werden auf:
www.innerestaerke.com
veröffentlicht.

KONTAKT

Dipl. Psych. Thomas Anton Lang
Samariterstr. 35
10247 Berlin

Tel.: 030 41935225
Mobil: 0176 96383106

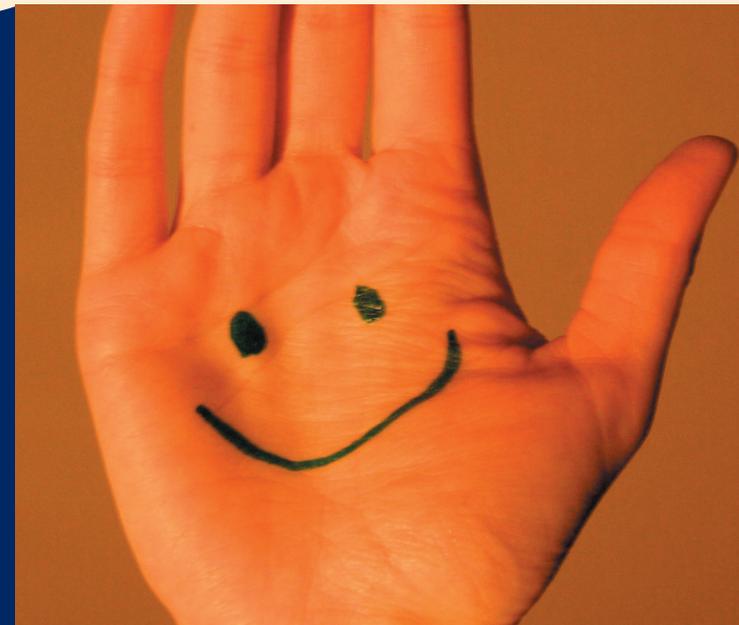
E-Mail: tlang@innerestaerke.com
www.innerestaerke.com

INNERE STÄRKE

Der Weg zu mehr Zufriedenheit
und Selbstvertrauen

Selbstmanagement und Soziale Kompetenz

Gemeinsam zufriedener



INNERE STÄRKE

Was bedeutet Innere Stärke?

Einfach gesagt: Es geht darum, sich selbst zu respektieren und der Welt mitzuteilen, dass die eigenen Bedürfnisse Wert besitzen und Achtung verdienen.

In den Kursen „Gruppentraining sozialer Kompetenz“ lernen die Teilnehmer zwischen Aggression, Unsicherheit und selbstsicheren Verhalten zu differenzieren. Der Effekt: Die eigenen Bedürfnisse können gegenüber anderen Menschen besser mitgeteilt und befriedigt werden. Stress nimmt ab.



Beim Selbstmanagement ist das Ziel, zu erkennen, was einem gut tut und wie man Belastungen senkt. Die vorgestellten Techniken sollen helfen, persönliche Ziele auf gesunde Art und Weise zu erreichen.

SELBSTMANAGEMENT

Beim Selbstmanagement geht es darum, Motivation und Handeln so zu steuern, dass man persönliche Ziele effizient erreicht.

Im Kurs werden Techniken trainiert, die die Motivation wach halten, Stress reduzieren und die Lebensfreude fördern.

Albert Ellis, Aron Beck und Donald Meichenbaum sind bekannte Koryphäen des Verhaltenstrainings, deren Methoden zum Einsatz kommen.

Daneben lernen die Teilnehmer:

1. Körperliche Entspannungsmethoden
2. Die Dinge NEU (konstruktiv!) DENKEN
3. Zeitmanagement
4. Problemlösetechniken
5. Kreativitätstechniken
6. Zielführende Kommunikation
7. Konfliktmanagement



Investition für einen Kurs (Fr 18 – 21 Uhr, Sa 9 – 17 Uhr): 120,- €.

SOZIALE KOMPETENZ

Basis des Trainings ist das Gruppentraining sozialer Kompetenz (GSK) nach Hlnsch und Pfingsten. Im Mittelpunkt stehen 3 Bereiche:

- A. Durchsetzen des eigenen Rechts
- B. Mitteilung von Emotionen
- C. Wecken von Sympathie



Wenn der Nachbar mal wieder die ganze Nacht Party macht und Sie gerne schlafen würden, haben Sie das Recht, Ruhe einzufordern. Bei Konflikten mit dem Partner ist die Sache nicht so einfach. Einfühlungsvermögen ist gefragt. Daneben gibt es Situationen, in denen Sympathie entscheidend ist, um sein Ziel zu erreichen.

Der Ansatz der GSK differenziert und hilft, je nach Situation erfolgreich zu handeln. Wichtiges Instrument dafür ist das Videofeedback.

Im Ergebnis wird die soziale Kompetenz verbessert und Stress reduziert. Fazit: Soziale Kompetenz ist die beste Stressprävention.

Investition für einen Kurs (Sa/So 9 - 17 Uhr oder 8 x Do, 19 – 20.30): 180,- €. Gesetzliche Krankenkasse erstatten bis max. 75,- €.