



Selbstoptimierung: Vom Wahn zum Sinn

Kurzbeschreibung

Höher, schneller, weiter, perfekter, teamfähiger, authentischer, Gabel immer links und den Rücken schön gerade beim Essen! Immer besser werden, ja, schon toll irgendwie, erfüllend, motivierend. Doch viele verlieren sich im Wust der Möglichkeiten, bullet journals, Habit-Apps, Accountability-Coaches. Jede Buchhandlung hat diesen einen Tisch, eine Karikatur seiner selbst, überlaufend mit Büchern über Achtsamkeit und Minimalismus. Die Optimierung selbst wird zur Aufgabe und raubt uns das, weshalb wir uns eigentlich optimieren wollen: Für ein schöneres, besseres Leben, ein besseres Selbst, mehr Sinn.

Vom Wahn der Selbstoptimierung zum Sinn des ... ja was? Des Lebens vielleicht nicht in einem kurzen Workshop, jedoch mindestens den des Tages: Anhand konkreter Beispiele und klarer Prozesse lernen die Teilnehmer, wie sie Authentizität mit Präzision verbinden, bei Arbeits-Chaos schwimmen statt straucheln ... und vor lauter Selbstoptimierung nicht zum Roboter werden.

Weniger ist nicht mehr. Mehr ist mehr. Man muss nur das richtige, das passende Mehr finden – und das machen wir in diesem Workshop.

Zertifikate

Alle Teilnehmer:innen erhalten am Ende des Workshops ein Zertifikat, welches konform zum Open-Badges-Standard ist.

Sie möchten dieses Angebot als Inhouse-Training für ihre Mitarbeiter:innen und Führungskräfte anbieten? Dann kontaktieren Sie uns über den Kontaktbutton "E-Mail senden". Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Lernziele

- Gezielt besser werden lernen – mit dem klaren Wissen, was das individuelle „besser“ ist.

Lerninhalte

- Erkennen der eigenen inneren Haltungen und Bedeutungen von gut, schlecht, besser, perfekt
- Inventarisierung, Vergleich und Verwerfen von Optimierungsmethoden
- Habits, Systeme, Kontrolle und Entscheidungsstrategien
- Eichhörnchen in lokalen und globalen Optima
- Die Übung als grundlegende Lebensaufgabe

Zielgruppe

Alle, die besser werden wollen, ohne sich vom Besserwerdenwollen bremsen zu lassen.

Lernmethode

Das Modul kann virtuell oder in Präsenz gebucht werden; auf deutsch und englisch, und beinhaltet folgende Methoden:

- Vortrag
- Übungen
- Q&A
- 1-on-1

Dauer

2 Tage