

# PERSONAL MASTERY

4. – 5. Mai 2018, Wien

Wer kennt es nicht: Man nimmt sich etwas vor, will sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten – und „irgendwas“ hindert eine/n innerlich daran. Das innere Hindernis kann viele Formen annehmen: Es kann eine hartnäckige alte Gewohnheit sein oder sich als Nervosität oder Unsicherheit zeigen.

Der Workshop PERSONAL MASTERY ist ideal für alle, die neue Gewohnheiten entwickeln und sich von inneren Hindernissen verabschieden wollen.

## Inhalte

- Wie wir neue Gewohnheiten und Verhaltensmuster erlernen: Das Rubikon-Modell der Motivationspsychologie
- Praktische Anwendung des Rubikon-Modells (bewusste und unbewusste Bedürfnisse in Einklang bringen & eine neue innere Haltung entwickeln)
- Praktische Anwendung von Erkenntnissen der Gehirnforschung (Erinnerungshilfen & mentale Verankerung der neuen inneren Haltung)
- Praktische Anwendung von Erkenntnissen der Embodiment-Forschung (körperliche Verankerung)
- Werkzeuge für die Umsetzung
- Rückfall-Prophylaxe: Vorbereitung auf möglicherweise auftauchende Umsetzungshürden („Elch-Test“)

## Methoden

Es wird konsequent lösungsorientiert gearbeitet, d.h. eine Problemanalyse ist nicht erforderlich. Die Teilnehmenden lernen neurowissenschaftlich fundierte Methoden kennen und für sich anwenden, u.a. spezifische Kreativitätstechniken, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Das theoretische Hintergrundwissen wird verständlich und kompakt vermittelt.

## Leitung

Bernd Lunglmayr und Gerlinde Schein

## Termin & Ort

4. – 5. Mai 2018

Freitag 9-18 Uhr, Samstag 9-17 Uhr

Praxis am Prater, 1020 Wien, Ausstellungsstraße 19/13

## Teilnahmegebühr

480,- Euro für Selbstzahlende (420,- Euro Early Bird bis 2. März 2018)

840,- Euro für Unternehmen (760,- Euro Early Bird bis 2. März 2018)

Die Teilnahmegebühr inkludiert 20% USt. und beinhaltet Unterlagen und Pausensnacks.

## Information und Anmeldung

Bernd Lunglmayr ☎ +43 699 1723 7601

Gerlinde Schein ☎ +43 664 1126 269

kontakt@denkenSiedochmitdemKnie.com

www.denkenSiedochmitdemKnie.com

Wir bitten um Anmeldung bis 20. April 2018.

