Loslassen-Raus aus der Perfektionismusfalle

– Der exklusive Coaching-Workshop zum Buch –

für alle Menschen, die den Gestaltungsspielraum in ihrem Leben erweitern möchten

Intensiver 2-Tages Coaching--Workshop | München

anjamumm
Training und Coaching mit System

Workshop: Loslassen – Raus aus der Perfektionismusfalle

anjamumm
Training und Coaching mit System

Wenn Sie sich für diesen Workshop interessieren, dann treffen wahrscheinlich die folgenden Dinge auf Sie zu:

- Hören Sie Aussagen wie: „Du und dein Perfektionismus?“
- Sagen Sie über sich selbst: „Ich bin ein Perfektionist, eine Perfektionistin“?
- Gibt es manchmal Rückmeldungen im Sinnevon:
- „Musst Du immer etwas zu kritisieren haben?“
- Werden Sie nie mit Ihrer Arbeit fertig oder ist diese nie gut genug?
- Können Sie Lob nur schlecht annehmen, weil Sie das, wofür Sie gelobt werden, für selbstverständlich halten?
- Merken Sie, dass es Ihnen damit oft gar nicht gut geht? Wollen eine Veränderung, wissen nur nicht, wie?

Dann sind Sie in diesem Gruppencoaching - Workshop richtig.

Perfektionismus ist ein Thema, das sehr oft bei meinen Coaching-Klienten auftaucht – und natürlich habe ich selbst auch kleine Anteile davon, sonst würde ich mich mit dem Thema nicht so intensiv beschäftigen.

Meist ist das Erkennen des eigenen Perfektionismus gepaart mit der (durchaus zutreffenden) Idee, dass dies ein hoher Leistungsantreiber ist, welcher wesentlich zum bisherigen Erfolg beigetragen hat.

Und genau das ist auch der Grund, warum das eigene Verhältnis zum Perfektionismus sehr zwiespältig ist.

Oft merken wir zwar , dass wir in einem Muster gefangen sind, welches uns nicht gut tut. Aber gleichzeitig haben wir Angst, das zu verändern, was uns dahin gebracht hat, wo wir jetzt sind.

Was tun also?

Perfektionismus: Was ist das eigentlich?

anjamumm
Training und Coaching mit System

Verständnis

Derzeit existiert keine allgemeingültige Definition von Perfektionismus.

Ein Perfektionist ist laut einer von mir als Arbeitsbasis verwendetet Definition eine Person, die sich hohe Standards setzt, über eine ausgeprägte Organisiertheit und Werteordnung verfügt, stets versucht keine Fehler zu machen, häufig Unentschlossenheit zeigt und einen großen Wert auf die Bewertung durch ihre Eltern legt oder legte (letzteres wird im Laufe des Lebens dann auf weitere „Autoritäten“ wie z.B. den eigenen Chef ausgedehnt).

Er bewegt sich damit im Laufe seines Lebens auf einem schmalen Grad zwischen funktionalen und dysfunktionalen Aspekten dieses Teiles seiner Persönlichkeit.

In meinem Verständnis ist das (übertriebene) Streben nach Perfektion eine Übertreibung eines grundsätzlich erstrebenswerten Wertes wie z.B. Leistungsbereitschaft.

Daher wird es in diesem Workshop auch nicht darum gehen, ihn „wegzumachen“. Es wird darum gehen, einen besseren, gesünderen Umgang mit dem eigenen Perfektionismus zu finden.

Und weil Sie wahrscheinlich ein Perfektionist sind, gleich hier ein Hinweis von meiner Seite:
Das klappt nicht in 2 Tagen! Aber Sie tun einen ersten, wichtigen Schritt.

Perfektionisten werden häufig mit folgenden Adjektiven beschrieben:

Pedantisch
(über)g**E**nau
so**R**gfältig
Fehlerlos
organisi**E**rt
(über)a**K**tiv
kri**T**isch

Ziele des 2-Tages-Workshops

anjamumm
Training und Coaching mit System

Ziel

In diesem Seminar wird Ihnen ihr eigener Perfektionismus näher gebracht.
Sie verstehen, woher er kommt und was er eigentlich für Sie erreichen will.

Am Ende haben Sie eine Strategie, wie Sie ihren eigenen Perfektionisten etwas besser in die Balance bekommen, damit wieder mehr Wollen und Können statt Müssen in Ihrem Leben Platz haben.

Inhalte

- Verständnis über das Phänomen Perfektionismus
- Analyse des eigenen Perfektionisten
- Worst-Case-Szenarien: Was passiert, wenn ich so weiter mache?
- Erfolgsstrategien gegen Perfektionismus
- Alte Muster aufweichen
- Transfer in den Alltag

Termine, Investition und Ablauf

anjamumm
Training und Coaching mit System

Termine

WS 1/2016: Tag 1 : Freitag 11. November 14.00 – 19.00 Uhr
Tag 2 : Freitag 2. Dezember 14.00 – 19.00 Uhr

WS 2/2017: Tag 1: Freitag 27. Januar 14:00 – 19.00 Uhr
Tag 2: Freitag 17. Februar 14.00 - 19.00 Uhr

WS 2/2017: Tag 1: Freitag 1. Dezember 14.00 – 19.00 Uhr
Tag 2: Montag 18.Dezember 15.00 – 20 Uhr

Ihre Investition

1350 Euro zzgl. MwSt.

Darin enthalten: Intensivworkshop 2x 5 Stunden (inkl. etwa 20 Minuten Kaffeepause) und 90 Minuten Einzelcoaching (Termin wird individuell vereinbart) bei Anja Mumm. Reiss Profile © Auswertung und Antreibertest, Buch Ratgeber Perfektionismus,

Teilnehmerzahl

Maximale Teilnehmerzahl 6, Mindestteilnehmerzahl 4

Veranstaltungsort

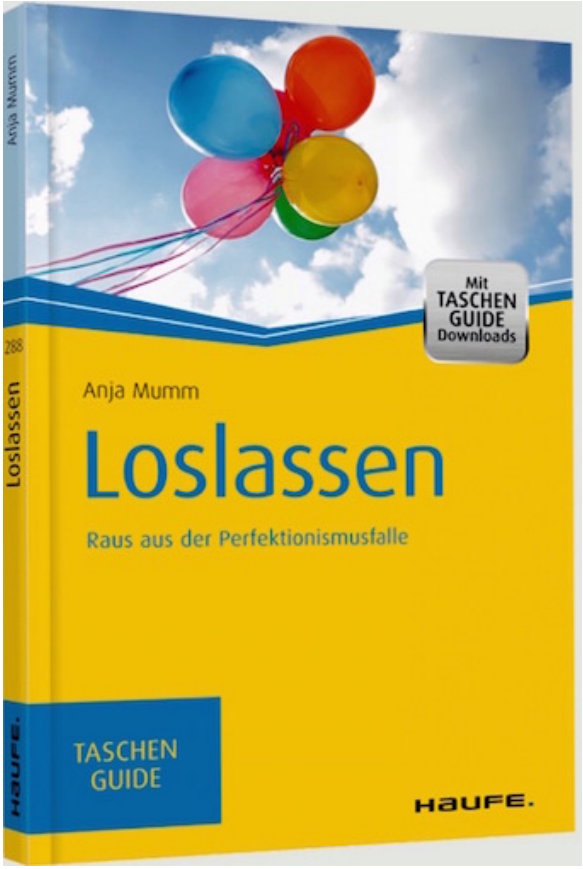
KompetenzZentrum Coaching, Schulstraße 37, 80634 München

Ihre Sparringpartnerin

anjamumm
Training und Coaching mit System

Anja Mumm

Diplom Betriebswirtin. 25 Jahre Erfahrung als Team- und Führungskräftetrainerin, 15 Jahre Erfahrung als Coach für Führungskräfte. Sie ist zertifizierte Senior Coach und Lehrcoach, Mitbegründerin und langjährige Vorstandssprecherin des Deutschen Coaching Verbands (DCV) e.V. und Lehrtrainerin. Zahlreiche Weiterbildungen rund um das Thema Kommunikation, NLP, Dynamik in Gruppen und Teams, systemischen Aufstellungen, provokativen Interventionen, Logotherapie, Burnout-Prävention u.a.m.



Organisatorisches

anjamumm
Training und Coaching mit System

Haftungsausschluss

Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Veranstaltungen.

Rücktritt

Bis 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn ist ein Rücktritt möglich. Die geleistete Anzahlung wird als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei einem späteren Rücktritt wird die volle Seminargebühr fällig, außer es kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Seminarabsage und Änderungen

Sollte der Workshop aus wichtigem Grund abgesagt werden müssen (z.B. Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl), werden alle bereits gezahlten Beträge zurückerstattet.
Bei einzelnen Seminaren die z. B. wegen Trainererkrankung kurzfristig verschoben werden müssen, wird ein Ersatztermin angeboten. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich. Ihr Platz ist fest reserviert, sobald eine Anzahlung in Höhe von € 200 zzgl. MwSt. auf folgendem eingegangen ist:

Anja Mumm
Sparkasse Fürstenfeldbruck
Konto 1393545
BLZ 70053070

Die restliche Ausbildungsgebühr ist vier Wochen vor Seminarbeginn zu bezahlen.

Anmeldung

anjamumm
Training und Coaching mit System

Per Email: anja.mumm@coaching-kompetenz.de oder auf dem Postweg

☐ Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop „Loslassen- Raus aus der Perfektionismusfalle“

- ☐ am 11.11. + 2.12. 2016
- ☐ am 27.1. + 17.2. 2017
- ☐ am 1.12. + 18.12. 2017

an.

☐ Ich interessiere mich für eine Inhouse-Schulung in unserem Unternehmen. Bitte unterbreiten Sie uns ein Angebot

Anmeldung

anjamumm
Training und Coaching mit System

Vorname

Name

Firma

Straße

PLZ/Wohnort

Telefon

Email

Beruf

Zahlweise

☐ Die Anzahlung von € 200,- zzgl. MwSt. habe ich überwiesen.

Restzahlung erfolgt etwa 4 Wochen vor Seminarbeginn nach Rechnungsstellung.

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Ort, Datum, Unterschrift

Veranstalterin

Anja Mumm im KompetenzZentrum Coaching
Schulstrasse 37 80634 München
Fon: 0177 4239267

www.anjamumm.de
info@coaching-kompetenz.de
www.coaching-kompetenz.de