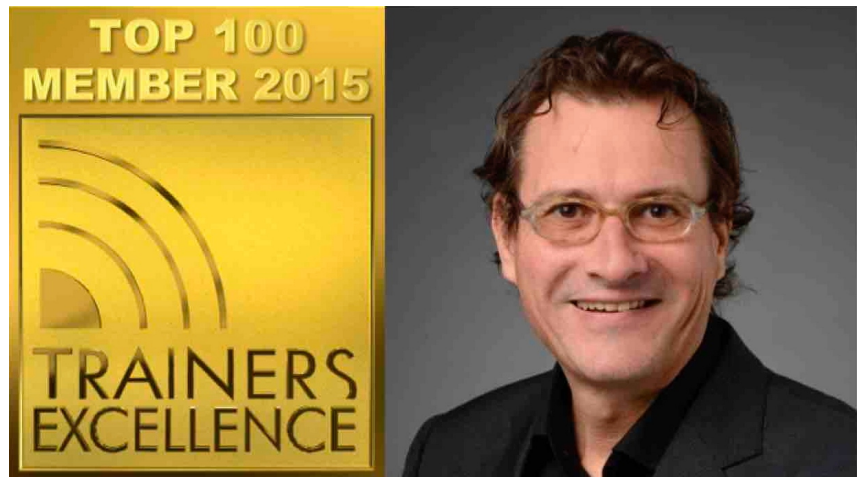


seit 2015 Top 100 Member bei
Trainers Excellence



„Michael Harth als Person hat mich sehr begeistert: Das Eingehen auf die Teilnehmer, sein Humor, sein grosses Differenzierungsvermögen und die Abwechslung von Theorie und Praxis. Beeindruckt war ich von seiner hohen Fachkompetenz.“ Lucia Meier, Raiffeisen Bank Schweiz, Personalentwicklung

In meiner über 25jährigen Berufserfahrung habe ich noch nie ein so gutes Seminar erlebt. Und ich habe schon viel gesehen. Anwaltskanzlei St. Gallen

„Michael Harth ist ein äusserst kompetenter Kursleiter und führt mit viel Humor und Fachwissen durch den Kurs. Vielen Dank.“ K. Daggen

„Ich habe das Seminar "Elegant Kommunizieren - auch in anspruchsvollen Situationen" besucht und bin begeistert, wie man mit den dort vermittelten Techniken die Kommunikation leiten und auch auf leichte Art und Weise Erfolge erzielen kann. Michael Harth ist ein äusserst kompetenter Dozent. Eindeutig eine Empfehlung.“ Jürgen A.

"Mit Glückskompetenz beruflich erfolgreicher in gewohnter Professionalität und Kompetenz (auch in Corona Zeiten!), dafür herzlichen Dank auf dem steten Weg der persönlichen Weiterentwicklung!!!" Gaby B.

„Bin sehr positiv überrascht, dass der Kurs qualitativ sehr hoch war.“ V. Gufler

„Vielen Dank für die interessanten Aspekte, sehr lehrreich!“

„Kursleiter war sehr kompetent, hatte viel Humor, ist auf unsere Wünsche eingegangen. Kurs war abwechslungsreich & praxisorientiert. Die vielen Übungen waren sehr positiv. Die Gruppengrösse war ideal.“ E.R.

„Sehr toller motivierter Trainer, der seine Passion lebt und an uns Teilnehmer sehr überzeugend weitergibt. Sehr interaktiver Kurs mit gut eingeteilten Pausen. Ein Kompliment an den Kursleiter.“ Franz

„Michael hat immer ganz tolle praktische Beispiele und Übungen. Von der Fortbildung "Überzeugen, wie trete ich auf" habe ich viel mitnehmen können.“ N.K.

„Michael Harth ist ein sehr begeisternder und ein pädagogisch wertvoller Dozent. Er kann das Thema sehr gut vermitteln und geht auf alle Teilnehmer ein. Gute Balance zwischen Theorie und Praxis. Immer humorvoll und positiv. Ich habe bereits viele Kurse besucht, doch Michael Harth hat mich am meisten begeistert. ..hier gebe ich die volle Punktzahl. Danke!“ Yasmin W.

Auf den Punkt gebracht. Klar und prägnant schriftlich und mündlich kommunizieren

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: In vielen Situationen, sei es beruflich oder privat, ist es hilfreich in der Kommunikation schnell auf den Punkt kommen. Klarheit im Ausdruck und Prägnanz sind die Elemente dieser Art der Kommunikation. Wie das geht und wie sich auch ein komplexes Thema in nur wenigen Sätzen oder Zeilen zusammenfassen lässt, zeigt dieses Seminar.

Ziele: Die Teilnehmenden können mit ihrer Kommunikation das Thema oder ihr Anliegen auf den Punkt bringen. So steigt die Effektivität, da der Fokus weg von der (zu ausführlichen) Problembeschreibung hin zu Aktionen und Lösungen gerichtet wird. Mit einer klaren Kommunikationsstruktur und mit bewährten Sprachmustern können selbst komplexe Sachverhalte verständlich vermittelt werden um so Unklarheiten und Missverständnisse zu vermeiden.

Inhalte:

- Schneller auf den Punkt kommen
- Abschweifungen vermeiden
- Jede Nachricht leicht verständlich und in kurzen Sätzen vermitteln
- Den Zuhörer oder Leser mit Logik durch die Botschaft führen
- Komplexe Inhalte leicht verständlich formulieren, sowohl in Berichten und Emails als auch mündlich und in Präsentationen

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihre Kommunikation verbessern möchten.

Dozent: Michael Harth

Feedback geben und erhalten, Nein sagen können

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Feedback geben und erhalten zählt zu den Grundlagen der Kommunikation in der Berufswelt. Gleichzeitig fühlen sich Feedbackgeber und -empfänger häufig unwohl in dieser Situation, da die eingesetzten Werkzeuge oft nicht so optimal sind, wie gewünscht. Nein sagen zu können ist in der Arbeitswelt oftmals sehr schwierig, selbst bei zu grosser Arbeitsbelastung.

Mit einem guten Management der eigenen Emotionen gelingt es auch in anspruchsvollen Situationen souverän zu Kommunizieren. Zusätzlich helfen auch weitere Strategien, die im Kurs vermittelt werden.

Ziele: Die Teilnehmenden verbessern ihre Fähigkeit Feedback zu geben und zu empfangen, um so die gewünschte Veränderung herbeizuführen. Sie lernen sich abzugrenzen und können in den Situationen, in denen es notwendig ist, auf eine Art und Weise Nein sagen, dass sich das Gegenüber nicht vor den Kopf gestossen fühlt. Negative Emotionen haben Einfluss auf die Kommunikation, so dass das Management der Emotionen einen wichtigen Beitrag für eine erfolgreiche Kommunikation darstellt.

Inhalte:

- Feedback geben und erhalten
- Die Kunst sich abzugrenzen und Nein zu sagen
- Umgang mit negativen Emotionen in der Kommunikation
- Strategien für eine bessere Kommunikation in verschiedenen Situationen
- Lösungen erarbeiten bei unterschiedlichen Interessenslagen, einschliesslich Techniken des Verhandelns

Zielgruppe: Mitarbeiter/-innen aller Bereiche die besser Kommunizieren möchten.

Dozent: Michael Harth

12 Hacks zur Steigerung der beruflichen Produktivität

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Die Arbeitsbelastung steigt kontinuierlich. Die noch vor Jahren angewendeten Arbeitstechniken genügen oftmals nicht mehr um die Produktivität der Belastung anzupassen. Die Folge ist häufig ein gesteigertes Stresserleben. Mit der Umsetzung einiger Hacks in den Arbeitsalltag sind Produktivitätssteigerungen möglich um so die Arbeit deutlich freudvoller zu erleben.

Ziele: In diesem Kurs lernen Sie wie Sie ihre berufliche Produktivität auf den nächsten Level heben. Nehmen Sie sich Zeit für dieses Seminar, damit Sie in Zukunft mehr Zeit haben für die Arbeitsaufgaben, die anstehen.

Inhalte:

- Arbeitstechniken, die zur Steigerung der Produktivität führen
- Selbstmanagement und Mindset optimieren
- Massgeschneiderte Umsetzungstechniken
- Hebelwirkung von Technik und Mindset erkennen und Implementieren
- Produktivitätstankstelle

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

15 Strategien für den beruflichen Erfolg

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Erfolg im Arbeitsleben ist planbar. Die Arbeitsbelastung steigt kontinuierlich. Die noch vor Jahren angewendeten Arbeitstechniken genügen oftmals nicht mehr um die Produktivität der Belastung anzupassen. Die Folge ist häufig ein gesteigertes Stresserleben. Mit der Umsetzung einiger Hacks in den Arbeitsalltag sind Produktivitätssteigerungen möglich um so die Arbeit deutlich freudvoller zu erleben.

Ziele: In diesem Kurs lernen Sie wie Sie ihre berufliche Produktivität auf den nächsten Level heben. Nehmen Sie sich Zeit für dieses Seminar, damit Sie in Zukunft mehr Zeit haben für die Arbeitsaufgaben, die anstehen.

Inhalte:

- von der Erfolgsmarkung rückwärts planen
- gutes Selbstmarketing
- optimales Netzwerken um „Door-opener“ zu finden
- optimale Kommunikation
- von kleinen Erfolgen hin zur Erfolgsspirale

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Optimaler Umgang in einer Multiprojektmanagement-Welt

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Multiprojektmanagement wird in Unternehmen oftmals eingesetzt, um Wettbewerbsvorteile zu erzielen, das Geschäft zu diversifizieren und um auf Marktveränderungen schnell reagieren zu können. Für Mitarbeiter, Projektmanager und Führungskräfte bedeutet dieses organisationale Multitasking eine besondere Herausforderung, oft ein Mix aus Überlastung, fortlaufende Veränderungen in den Projekten und hin und wieder verbunden mit langen Wartezeiten. Durch den optimalen Einsatz der eigenen Kompetenzen gelingt es diese Herausforderungen besser zu meistern.

Ziele: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ihre berufliche Produktivität in einer Multiprojektmanagement-Umgebung auf den nächsten Level heben. Nehmen Sie sich Zeit für dieses Seminar, damit Sie in Zukunft mehr Zeit haben für die Arbeitsaufgaben, die anstehen. In diesem Seminar werden Lösungen aufgezeigt, sich in dieser Kultur souverän zu behaupten und die Projekte voranzutreiben und gleichzeitig den eigenen Stresslevel im Griff zu haben.

Inhalte:

- Erfolgsfaktoren durch den richtigen Mix der eigenen Kompetenzen
- Singletasking im Multitasking
- optimale Arbeitsorganisation
- Umgang mit inneren Widerständen und äusseren Druck
- Strategien zum Lösen von Engpässen

Zielgruppe: Projektleiter, Führungskräfte und Mitarbeitende aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Von der Zielsetzung über die -Planung zur Zielerreichung

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Persönliches Wachstum und Erfolg sind oft stark mit einer Zielerreichung verknüpft. Wir alle kennen das: viele Ziele werden erreicht, bei anderen Zielen gibt es lediglich Feedback und schliesslich gibt es Ziele, die schaffen es nicht über das Stadium des Wunsches hinaus. Die einzelnen Phasen von der Zielsetzung bis hin zur Zielerreichung werden beleuchtet, Fallstricke aufgezeigt, die passenden Strategien entwickelt, um so die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung deutlich zu erhöhen.

Ziele: Sie kennen wirksamen Methoden der Zielsetzung und können diese anwenden. Mit den passenden Strategien entwickeln Sie eine optimale Planung, um sich so auf den Weg zur Zielerreichung machen zu können. Sie können Hindernisse, die sich Ihnen in den Weg stellen souverän überwinden und mögliche Motivationstiefs meistern.

Inhalte:

- Unterschiedliche Zielsetzungsmethoden
- Planungstechniken und Visualisierung
- Optimales Selbstmanagement und Mentaltraining basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen
- Souverän Umgang mit Rückschlägen
- Motivationstiefs überwinden

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Souveräner Umgang mit anspruchsvollen Situationen in der beruflichen Tätigkeit - Kommunikationskurs

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Im beruflichen Alltag stellen sich immer wieder anspruchsvolle Situationen, die die eigenen Grenzen der Kommunikation aufzeigen. Dabei kann der Wunsch auftauchen die Art der Gesprächsführung souveräner meistern und die eigene Wirkkraft steigern zu können. Natürlich lässt sich nicht jede Gesprächssituation so lenken wie man sich das wünscht. Gleichzeitig ist es aber erstaunlich, welche Veränderungen mit dem Einsatz der richtigen Kommunikationswerkzeuge möglich sind.

Ziele: Sie lernen anhand von Übungen und praktischen Beispielen, anspruchsvolle Situationen in Gesprächen mit Kunden, bei Besprechungen und Beratungen und unter Kollegen und Mitarbeitenden souverän zu meistern und behandeln dabei mit einem hohen Praxisanteil folgende Themen:

Inhalte:

- Möglichkeiten des Beziehungsaufbaus, der Aufrechterhaltung, der Vertiefung und Beendigung des Gesprächs
- Umgang mit anspruchsvollen und schwierigen Kundensituationen
- Wirkungsvoller Einsatz der Körpersprache für die Einflussnahme auf das Gespräch
- Klärung möglicher Beziehungsstörungen
- Übermitteln schlechter Nachrichten – Aufrechterhalten der Beziehungsebene

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Selbstbewusst und souverän im Beruf

Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sind wesentliche Bausteine für die eigene Identität. Das Selbstbewusstsein ist kontextabhängig und kann teilweise stark variieren. Das eigene Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein sind veränderbar. Beides haben starke Auswirkungen auf das Arbeitsleben, so dass oftmals eine Eigendynamik entsteht. Mit einem guten Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein trete anders bei Kollegen und Vorgesetzten auf, die Arbeit gelingt mir besser und ich kann Feedback als Möglichkeit der Veränderung besser annehmen und umsetzen. Umgekehrt kann durch ein mangelndes Selbstbewusstsein eine Abwärtsspirale -auch bei der Arbeit - entstehen.

Ziele: Sie können im Rahmen des Möglichen ihr Selbstbewusstsein steigern und Ihr Selbstwertgefühl steigern. Sie können Ihre Erfolge wertschätzen und mit den richtigen Methoden in kurzer Zeit eine deutliche Steigerung Ihres Selbstbewusstseins wahrnehmen. Das ermöglicht einen besseren Umgang mit den Kollegen und kann zu einer freudvolleren und produktiveren Arbeitsleistung führen. Insgesamt steigert sich dadurch die Lebensqualität. Sie können mit Unsicherheiten besser umgehen und souveräner Themen und Probleme bearbeiten.

Inhalte:

- Methoden zur Steigerung des Selbstbewusstseins
- Das Selbstwertgefühl erhöhen
- Fokus auf die eigenen Erfolge
- Wechselwirkung zwischen Arbeit und Selbstwertgefühl erkennen und optimal verändern
- Instrumente des Selbstmanagement kennen, um selbstbewusst und souverän zu agieren
- Souverän im Berufsalltag und bei anspruchsvollen Situationen

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Aufschieberitis? Wie ich die Dinge im Beruf anpacke, statt sie aufzuschieben

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Die Aufschieberitis (Procrastination) begleitet viele Personen ein Leben lang. Aufgaben vor sich her zu schieben machen diese nicht einfacher und der innere Druck und die Unzufriedenheit steigt. Mit optimalen Strategien und Ansätzen können wir die Aufschieberitis minimieren, um so produktiver und gleichzeitig gelassener arbeiten zu können. Zusätzlich helfen die Techniken auch im privaten Umfeld, von Keller aufräumen, Einkaufen gehen bis zur Steuererklärung ausfüllen.

Ziele: Mit optimalen Strategien und Ansätzen können wir die Aufschieberitis minimieren, um so produktiver und gleichzeitig gelassener arbeiten zu können. Zusätzlich helfen die Techniken auch im privaten Umfeld, von Keller aufräumen, Einkaufen gehen bis zur Steuererklärung ausfüllen.

Inhalte:

- Innere Widerstände gegenüber beruflichen Aufgaben abbauen
- Strategien gegen Aufschieberitis
- Umsetzung in den (beruflichen) Alltag
- der Weg zur souveränen Gelassenheit

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Work smarter not harder - Wirksame Arbeitsmethoden für Office und Home Office

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Die Arbeitsbelastung ist in den letzten Jahrzehnten deutlich angestiegen. Vieles wird schon „gestern erwartet“, auf jeden Fall sollen Anfragen per Email sehr zeitnah beantwortet werden, unabhängig davon wie viele Arbeiten sonst noch zu erledigen sind. So steigt der erlebte Druck. Die richtigen Dinge zu tun und die Dinge richtig zu tun und dabei entspannt und konzentriert zu bleiben ist eine tägliche Herausforderung. Unabhängig wie gut oder schlecht Ihr Zeitmanagement und Ihre Arbeitsorganisation (schon) sind, dieser Kurs wird Sie nachhaltig weiter bringen.

Ziele: Sie können mit hoher Arbeitsbelastung besser umgehen. Ihre Arbeitsorganisation ist deutlich optimiert, die eigene Produktivität steigert sich und Sie fühlen sich deutlich entspannter. Sie haben die Zeit und die zu erledigende Arbeit besser im Griff. Der Spagat mit den Anforderungen im privaten Alltag fällt Ihnen deutlich leichter. Hierfür kennen Sie zahlreiche einfach zu lernende Methoden, die Sie in ihrem (Berufs-)Alltag sowohl im Büro als auch im Home-Office mühelos einbauen können.

Inhalte:

- Methoden gegen die „Aufschieberitis / Procrastination
- Optimaler Umgang mit Störungen und Unterbrechungen
- Wirkungsvolle Methoden der Arbeitsorganisation, einschliesslich Home-Office
- Klarheit gewinnen und Effizienz steigern
- Abbau von Stress und erlebten Arbeitsdruck
- Multitasking und Umgang mit äußeren Störungen

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Mit Glückskompetenz beruflich erfolgreicher

Zum Thema: Die Glücksforschung ist als „ernsthafte“ Wissenschaft schon lange anerkannt und die Forschung bestätigt eindrücklich, dass glücklich sein erlernbar ist. Die positive Psychologie erforscht unter anderem Glück, Optimismus und individuelle Stärken. „Flow - Das Geheimnis des Glücks“ ist ein weiterer Klassiker, der die Forschungsarbeiten zum Thema Glück sehr lesbar darstellt.

Sie können anhand von praktischen Übungen ihre Glückskompetenz steigern und die Erkenntnisse aus der Glücksforschung zur Erreichung ihrer Ziele anwenden. Mit einer optimierten Einstellung und mit strategischem Vorgehen kann so dem Glück im Beruf auf die Sprünge geholfen werden. So können sich erste Erfolge kurzfristig ergeben, positive Veränderungen sind vor allem mittelfristig sichtbar.

Ziele: Es werden zahlreiche Techniken und Methoden vorgestellt und direkt trainiert, so dass diese unmittelbar im Berufsalltag angewendet werden können. Der Schwerpunkt liegt auf dem Praxistransfer. So sind die Methoden so konzipiert, dass sie ohne grossem zeitlichen Aufwand ihre Wirkung zeigen. Daher muss nur wenig zusätzliche Zeit für die Anwendung im Alltag eingebaut werden. Die Teilnehmenden können die Methode zur Steigerung der Glückskompetenz erfolgsorientiert umsetzen.

Inhalte:

- Steigerung der persönlichen Glückskompetenz, um beruflich und privat erfolgreicher zu werden
- Grundlagen der Glückskompetenz, einschliesslich Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- Vom Hans im Glück, dem Flow und der Lebensfreude
- Zahlreiche praktische Übungen

Überzeugen - wie trete ich auf?

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Was sind die wichtigsten Werkzeuge, um ein Statement und die eigene Meinung so zu strukturieren und aufzubauen, dass dies überzeugend wirkt? Wie kann ich spontane Beiträge in Sitzungen und Besprechungen souverän vortragen, um Einfluss zu nehmen? Wie wirke ich in den Augen meines Gegenübers kompetent und wie kann ich meine allfällige Nervosität souverän managen? Das Seminar gibt auf diese Fragen Antworten und bietet vielfältige Gelegenheiten das Gelernte direkt anzuwenden, damit der Transfer in den Arbeitsalltag gewährleistet ist.

Ziele: Die Teilnehmenden fühlen sich deutlich sicherer in ihrem Auftritt: Sei es bei einer Präsentation, in Sitzungen, beim Argumentieren und in Besprechungen. Neben dem Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein erhalten die Teilnehmenden die notwendigen Werkzeuge an die Hand. In unterschiedlichsten Situationen können so die Gedanken optimal strukturiert werden, damit die Aussage überzeugen. Die passende und kongruente Körpersprache unterstützen die Aussagen.

Inhalte:

- Reduzierung von Lampenfieber
- Aufbau von Präsentationen, Kurz-Statements, Argumentationen
- Trotz möglicher Nervosität deutlich souveräner auftreten
- Steigerung der eigenen Kompetenz überzeugend zu reden

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihre Argumente (noch) überzeugender in Sitzungen und Besprechungen vorbringen und souveräner wirken möchten.

Dozent: Michael Harth

Elegant kommunizieren auch in anspruchsvollen Situationen

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Wir kommunizieren tagtäglich in unterschiedlichen Situationen mit unterschiedlichen Anspruchsgruppen, wie Kollegen, Mitarbeitenden, Führungskräften, Kunden und Patienten. Wir schauen hinter die Kulisse der Kommunikation und trainieren mit vielen praktischen Anwendungen die Werkzeuge der Kommunikation, um auch in anspruchsvollen Situationen die Kommunikation souverän und elegant meistern zu können.

Ziele: Die Teilnehmenden können in ihrer Kommunikation ein Thema auf den Punkt bringen. Es gelingt ihnen mit der Anwendung des Gelernten die Kommunikation noch weiter zu verbessern, um auch anspruchsvolle Situationen souverän zu meistern. Die Anwendung der Kommunikationswerkzeuge hilft die Kommunikation direkter mitzugestalten und soweit angebracht die Führung zu übernehmen.

Inhalte:

- Erlernen und Anwenden von Sprachmustern
- Wer fragt führt – die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen
- Umgang mit Widerstand beim Gegenüber
- Feedback geben
- Das Überbringen von „schlechten Nachrichten“

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihre Kommunikation verbessern möchten.

Dozent: Michael Harth

Gute Entscheidungen treffen

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Wir treffen täglich mehrere hundert Entscheidungen. Auch die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden ist eine Entscheidung. Was macht den Unterschied aus zwischen einer „guten“ und einer „schlechten“ Entscheidung? Wie kann ich trotz eines Informationsdefizits eine richtige Entscheidung treffen? Und wie kann ich die Phase „Ich kann mich nicht entscheiden“ deutlich verkürzen? Wie soll ich mich entscheiden, wenn Kopf und Bauch (Herz) unterschiedlicher Meinung sind?

Ziele: Das Seminar hilft mit vielen Übungen und Beispielen die eigene Entscheidungskompetenz zu erhöhen, im Sinne von „die eigenen Fähigkeiten weiter auszubauen“, richtige und - wenn notwendig - schnelle Entscheidungen zu fällen.

Inhalte:

- die größten Fallen beim Entscheiden
- Rationale Entscheidungen und Intuition in Einklang bringen
- Umgang mit „schwierigen“ Entscheidungen
- Steigerung der eigenen Kompetenz, gute und schnelle Entscheidungen zu treffen

Zielgruppe: Führungskräfte und Mitarbeitende aller Bereiche mit Entscheidungsbefugnis.

Dozent: Michael Harth

Mentaltraining in Beruf und Alltag

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Wie können die mentalen Strategien von Spitzensportler/innen im Beruf und Alltag genutzt werden? – Strategien kann man modellieren und die Anwendung durch zahlreiche Übungen erlernen. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit und die Steigerung der Selbstwirksamkeit helfen, auch in anspruchsvollen Situationen gelassener zu bleiben und mit dem eigenen Potenzial Spitzenleistungen zu erbringen.

Ziele: Sie können erfolgsorientiert mentale Strategien umsetzen um ihre eigene Bestleistung auch in einem schwierigen Umfeld oder unter nicht optimalen äusseren Bedingungen abrufen zu können. Hierfür kennen Sie zahlreiche einfach zu lernende Techniken, die Sie in ihrem (Berufs-)Alltag mühelos einbauen können.

Inhalte:

- Visualisierung
- Innere Vorstellung
- Lenkung der Aufmerksamkeitsfokussierung
- Zielmotivation
- Umgang mit äusseren Störungen und inneren Blockaden

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Resilienz - Stärken stärken

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

Zum Thema: Viele Menschen stehen vor dem täglichen Spagat, Beruf, Familie und Home-Office unter einen Hut bringen zu müssen. Auch anspruchsvolle Situationen, manchmal auch Krisen, sind Teil des Lebens.

Durch das Aktivieren von inneren Ressourcen lässt sich ein guter Umgang mit negativen Erfahrungen und scheinbar unüberwindbaren Hindernissen finden, um Frustrationserlebnisse und chronischen Stress zu minimieren oder erst gar nicht entstehen zu lassen.

Ziele: Die Teilnehmenden lernen geeignete Verhaltensmuster und Methoden kennen, um ihre Widerstandskraft zu stärken und dabei ihre Flexibilität auszuweiten, um mit schwierigen Situationen und Herausforderungen angemessen und optimal umgehen zu können. Zentriert, ausbalanciert, gelassen, handlungsfähig und gesund zu bleiben ist das Ziel, während gleichzeitig die eigene Widerstandskraft getestet wird.

Inhalte:

- Ressourcentankstellen aufbauen und nutzen
- Persönliche Widerstandskraft und Selbstbehauptung stärken
- Kennenlernen von resilienzfördernden Techniken
- Von einer möglichen Erschöpfung in die Kraft kommen und zentriert und gelassen bleiben

Zielgruppe: Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

Dozent: Michael Harth

Kurzvita

Top 100 Trainer bei Trainers Excellence

Lehrsupervisor für Coaching, Supervision und Organisationsberatung

Lehrtrainer

10 Jahre als Anwalt und Rechtskonsulent in Deutschland und der Schweiz

Bankkaufmann

geboren und aufgewachsen in Würzburg

Seit 1998 in der Schweiz



Kunden (Auszug)

Behörden, Verwaltung, öffentliche Einrichtungen

Bezirk Unterfranken, Bezirk Oberfranken, Bezirk Niederbayern, Bildungswerk des Bayerischen Bezirktages, Bundesamt für Sport (Schweiz), FIFA, Kanton Schwyz, Stadt Zürich, Swissmedic, Schweizerisches Heilmittelinstitut, Swiss Olympic, Unispital Zürich

Soziale Einrichtungen

Drahtzug, ESPAS, Gesamtpersonalrat der psychiatrischen Krankenhäuser des Bezirks Unterfranken, Leinreiter Förderverein für geistige und seelische Gesundheit, Lohr am Main, Visana Krankenversicherungen

Bildungseinrichtungen

Management Akademie München, Universität Aachen RWTH, EB Zürich

Wirtschaft

ABB, GE General Electric, MAN, Dun & Bradstreet (Bisnode), Rheinmetall, Migros Genossenschaftsbund, Zürcher Kantonalbank ZKB, Angestellte Schweiz, Stadler Rail, Leica Geosystems, Hexagon, Siemens, diverse Family Offices

Weitere

Zürcher Anwaltsverband (ZAV), Diverse Anwaltskanzleien in Deutschland und in der Schweiz, Prosettiva, Seilpark Kloten