

INHALT

Dipl. Masterclass Leadership Trainer

Dauer: 904 Unterrichtseinheiten a 45min (Präsenz, Selbststudium und Praktikum)

Davon:

- Praktikum: 164 UE
- Präsenzunterricht 370 UE
- Selbststudium 370 UE

Abschlussprüfung: 4 Präsentationen zu Inhalten (1. Who am I?, 2. Beschreibungen & Darstellungen, wie Techniken bei Problemen angewendet wurden, 3. Bucket-List-Konzept), Präsentation zur Umsetzung eines Leadership-Prozesses

Praktikum: 60 Stunden Selbstreflexion (80UE), 18 mit anderen Personen (24UE), 45 Stunden Vorbereitung/Umsetzung/Nachbereitung eines Projektes als Führungskraft (60UE)

Ablauf:

1. Präsenzeinheiten – Termine laut Rechnung (Skripten werden am Kurswochenende ausgegeben)
2. Praktikum - ab dem ersten Block
3. Abschlussprüfung – Theorie und Praxis an einem Tag mitzunehmen sind Skripten und Praktikumsnachweise

Vor jedem Modul wird eine Erinnerung per Mail ausgeschickt mit genaueren Informationen!

Inhalte:

Einführung in das Mentaltraining

Geschichte des Mentaltrainings, Wissenschaftliche Grundlagen des Mentaltrainings, Zugänge des Mentaltrainings

Mensch-Sein

Selbstwertgefühl & Emotions-Soziologie (Birkenbihl & Scheff), Wissens- & Erfahrungsvorrat, Selbstvertrauen vs. Selbstbewusstsein

Identität

Mein „Geworden-Sein“ (Lebensstationen), 5-Säulen meiner Identität (Dr. mult. Petzold), meine Ressourcen Identitäten, Vom „inneren Gegner“ zum „inneren Gefährten“ (inneres Team)

Psychologische Grundlagen

Freuds Instanzenmodell, Transaktionsanalyse, MEINE 5 Antreiber, „Zwischen den Zeilen lesen“ (Aktives Zuhören im inneren Monolog & in Interaktion), Positives denken

Persönlichkeitsanalyse

DISG-Modell, Homöostase = Zentrierung = Yin & Yang = Erdung, Aktions-Regenerationsbalance

Selbstwirksamkeit

Step-by-Step-Prinzip, Self-Empowerment & Self-Actualization, Widerstand erkennen, verstehen & auflösen, Blockade oder Jungbrunnen: Die Arbeit mit dem inneren Kind, Die Opferrolle verstehen & transformieren,

+43 670 308 26 56, Feldweg 149, 8971, Schladming, www.leadership-in-perfection.com

Prinzip der Insularität, Selbstoffenbarungssangst überwinden

Gehirn

Motivation, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Selbstwert, Umgang mit Emotionen, Gefühle, Angst, Neid, Glücksforschung, Gedanken, Glaubenssätze, Meinungen

Werte

Werteprofil, Wertehierarchie, Rollenspiele

Self-Awareness (Strokes)

Funktionsweise von Affirmationen

negative Glaubenssätze, Innere Stille und Achtsamkeit: Atmung, Phantasiereise, Meditation, Achtsamkeit

Burnout-Prophylaxe

Psycho- & Sozialhygiene, Exkurs: Burnout-Prophylaxe, „Mein Lebensdrehbuch“ (Part II), Brief an künftiges Selbst, Selbststudium: Big 5 der Persönlichkeit

Umsetzung von Mentaltrainings

Anamnese, Konzeptionierung, Zielfindung

Problemlösungsstrategien

Probleme, Entscheidungs-dreieck, Zielklärung, SCORE-Modell, Logische Schritte, Ziel-Motivation, Zielvisualisierung, SMART-Modell, Pareto-Prinzip, Kunst des Wünschens, Selbstwirksamkeitsüberzeugung lernen, Resilienz, Komfortzone

Lösungstechniken (Kurzentspannungstechniken)

Vagusnerv, Body-Scan, Muskeltests, Kinesiologische Übungen, Wunderfrage, Klopfakupressur, Herzatmung/Vagale Atmung, PMR nach Jakobson, Statemanagement

Konfliktmanagement

Konfluenz steuern lernen „1 Sekunden-Atmung“, Welcher Konflikttyp bin ich? (Kienbaummodell), Konfliktmanagement mithilfe von Kommunikation

Kommunikationstraining

Ich-Botschaften, Eisbergmodell, Transaktionsanalyse, 4-Schnäbel & 4-Ohrenmodell, Sag-Es-Modell

Krisensituationen

Was ist zu tun in (akuten) Krisensituationen, Grey-Rock-Methode: Umgang mit Narzissten

Fresh-up

Selbstwertgefühl & persönliche Ressourcen, Gewaltfreie Kommunikation inkl. aktives Zuhören, DISG-Modell & 16 Personalities-Test

Teamdynamik

Teamdynamik und Gruppenentwicklung Forming – Storming – Norming – Performing – Adjourning, Randdynamikmodell: Alpha-, Beta-, Gamma-, Omega- & G-Position, Rollen und Gruppeneinfluss

Mentale Modelle

S.C.O.R.E.-Modell, 4C der mentalen Stärke, Strategien zur Rationalität, S.M.A.R.T.-Modell zur Zieldefinition, Eisbergmodell – Level 2: Sach- & Beziehungsebene, psychodynamische Ebene, Seerosenmodell: Verhalten, Haltungen, Prägungen in Organisationen

Businessmentaltraining

Menschentypen in Unternehmen, Bedeutung für Führung und Teamsteuerung, Die 5 Cs nach Tom Peters: Communication, Commitment, Confidence, Coordination, Complementarity, Corporate Identity & Corporate Culture, Unternehmenskulturen & Mischformen

Dysfunktionen von Teams

Mitschleppungs-, Aufsplitterungs-, Selbstprofilierungs- & Hierarchisierungs-Tendenz
Gesprächsführung: Gesprächsstruktur, Phasenverlauf, Moderation

Feedbackkultur

Feedbackgespräch & Feedbackkultur: GFK, Sandwich-Methode, Johari-Fenster

Entwicklung von Unternehmen

Stufen am Beispiel eines Unternehmens mit Chancen und Risiken, Skalierung des Unternehmens im Überblick

Unternehmensführung

Tempel-Schema, Fragen im Unternehmen je Ebene

Management

Manager Eigenschaften, Grundregeln als Manager, Besprechungsarten, Managementmittel (Überblick System, Prozesse)

Changeprozesse in Firmen

Phasen des Wandels von Personen, Untergang von Firmen

Analysetools

VUCA-Schema, SWOT-Analyse, TOWS-Matrix, Wahrscheinlichkeits-Risiko Matrix

Mitarbeiter

Mitarbeiter finden, Gründe warum Mitarbeiter in Firmen arbeiten wollen, Entwicklungsphasen von Mitarbeitern, Beförderungen, Motivation, Arten von Menschen, Hygienefaktoren/Motivationsfaktoren, Parkinson'sches Gesetz, Emanzipation, Ablenkungen, Ablenkungsarten

Führung

Ebenen des Handelns, Arten der Strategiefindung (Planung), Beispiele im Überblick (US-Armee, Napoleon, Clausewitz), Planungsverfahren 3 Schritt

Entscheidungen

Arten der Entscheidung, Phasen der Entscheidungsfindung, Erwägungen machen können, Entscheidungen treffen

Planungsverfahren

Output von Planungsverfahren, Führungsgrundsätze Planungsverfahren 3 Schritt auf eigenes Projekt anwenden

Führungsstile

Wie führt man andere, Konformität, Individuelle Effekte der Konformität, Führen von Teams, Arten von Anführer, Verhaltensweisen, Grundsätze als Anführer oder Strategie, Gruppenprozesse, Einflussfaktoren auf Gruppen, Dysfunktionalität der Gruppe, Strategien für funktionale Gruppen

Erfolgreiches Handeln

Problemlösung (FORDEC), Stufen des erfolgreichen Handelns, Paretoprinzip, Abnehmender Grenznutzen, Selbstmanagement, Prioritäten Hack, Werkzeuge, Eisenhower Matrix

Führungskompetenz

Strategien zur Führung, Kurzsichtigkeit im hierarchischen System, Kognitive Verzerrungen und Anwendung auf Führung, Methoden der konfrontierenden Gesprächsführung, Konfliktgespräche, Vertiefung

Entwicklungsphasen der Angestellten mit Denkmodellen, Lernarten/Techniken, Gedächtnisarten, Arten des Vergessen, Lernphasen, Vermittlung von Kompetenzen, didaktische Prinzipien, Organisationsformen im Unterricht

Planungskompetenz

Führungsgrundsätze mit Kombination strategischer Prinzipien, Planungsverfahren Praxisanwendung, Besprechungsarten Praxisanwendung, Projektmanagement Praxisanwendung mit Planungsinstrumente und Anwendung (Zielplanung, Betrachtungsobjekteplan, Strukturplan, Umweltgraphik, Ressourcenplanung, Finanzmittelplanung, Arbeitspaketeplanung)

Grundlagen der Ernährung

Grundumsatz- und Leistungsumsatzbestimmung, MET's Berechnung, Nährstoffbedarf Makronährstoffe, Einweisung MRE's

Survival Training

Wanderung, Lagerplatz Erkundung, Aufbau eines Lagers, Hygiene, chemische und Thermische Wasserfiltrierung, Arten von Feuerstellen, Signalfeuer und Signalmittel im Notfall, Grubenfeuer, Lagerfeuer, ESPIT Kocher, Zubereitung von MRE's,

Arten von Wildfalle wie Schlag/Spieß/Schlingen und Fallgrube, praktisch Schlingenfallen auslegen

SERE Training

Stressinduziertes SERE Training mit Theorie, Tarnung, pirschen, gepirschte Wanderung zum Ausgangspunkt, Evakuierung, Leuchtmittelvorführung, Flucht und Verfolgung, Nachtruhe unter SERE Bedingungen, Furten mittels Sicherungsseil an einem Fluss

Körperliche und Psychische Belastung in Extremsituationen

körperlicher Leitungsfähigkeit, Mentale Fitness, Arten von Emotionen und Handlungsanweisungen, Orientierungsmarsch mit Orientierungspunkten unter Nahrungsmittelentzug und vorgegebener Ausrüstung

Physiologie

Muskelphysiologie, Knochenphysiologie, Sportphysiologie, Energiestoffwechsel Stresstheorie, Belastungskomponenten, Regenerationszeiten

Ablauf:

BASIC MENTAL-TRAINER:IN (MODUL 1-5)

Modul 1 (20 UE)

- Einführung
 - Geschichte des Mentaltrainings
 - Wissenschaftliche Grundlagen des Mentaltrainings
 - Zugänge des Mentaltrainings
- Mensch-Sein
 - Selbstwertgefühl & Emotions-Soziologie (Birkenbihl & Scheff)
 - Wissens- & Erfahrungsvorrat
 - Selbstvertrauen vs. Selbstbewusstsein
- Identität
 - Mein „Geworden-Sein“ (Lebensstationen)
 - 5-Säulen meiner Identität (Dr. mult. Petzold)
 - meine Ressourcen-Identitäten
- Vom „inneren Gegner“ zum „inneren Gefährten“ (inneres Team)
- Ständig unter Strom?
 - Freuds Instanzenmodell
 - Transaktionsanalyse
 - MEINE 5 Antreiber
- „Zwischen den Zeilen lesen“ (Aktives Zuhören im inneren Monolog & in Interaktion)

Modul 2 (20 UE)

- Positiv denken, aber richtig!
- DISG-Modell
- Homöostase = Zentrierung = Yin & Yang = Erdung
(# Aktions-Regenerationsbalance)
- Das Step-by-Step-Prinzip
- Self-Empowerment & Self-Actualization
- Widerstand erkennen, verstehen & auflösen
- Blockade oder Jungbrunnen: Die Arbeit mit dem inneren Kind
- Die Opferrolle verstehen & transformieren
- Prinzip der Insularität
- Selbstoffenbarungssangst überwinden

Modul 3 (20 UE)

- Gehirn
- Motivation
 - Bedürfnisse, Gewohnheiten, Selbstwert
- Umgang mit Emotionen
 - Gefühle, Angst, Neid, Glücksforschung
- Gedanken
 - Glaubenssätze, Meinungen
- Werte
 - Werteprofil, Wertehierarchie
- Rollenspiele

Modul 4 (20 UE)

- Stress vs. Resilienz
- Self-Awareness (Strokes)
- Warum funktionieren Affirmationen häufig nicht?
- negative Glaubenssätze,
- Innere Stille und Achtsamkeit: z.B. Atmung, Phantasiereise, Meditation, Achtsamkeit
- Der Vagusnerv: Vom Feind zum Freund
- Psycho- & Sozialhygiene
- Exkurs: Burnout-Prophylaxe
- Was fehlt zur Ganzheit?

- „Mein Lebensdrehbuch“ (Part II)
- Brief an künftiges Selbst
- Selbststudium: Big 5 der Persönlichkeit

Modul 5 (20 UE)

- Umsetzung von Mentaltrainings
 - Anamnese, Konzeptionierung
- Zielfindung
 - Probleme, Entscheidungs-dreieck, Zielklärung, SCORE-Modell, Logische Schritte, Ziel Motivation, Zielvisualisierung
- SMART-Modell
- Pareto-Prinzip
- Kunst des Wünschens
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung lernen
 - Resilienz
- Komfortzone
- Lösungstechniken (Kurzentspannungstechniken)
 - Body-Scan
 - Muskeltests
 - Kinesiologische Übungen
 - Wunderfrage
 - Klopfakupressur
 - Herzatmung/Vagale Atmung
 - PMR nach Jakobson
 - Statemanagement

Business MENTAL-TRAINER:IN

Modul 6 (20 UE)

- Konfluenz steuern lernen → „1 Sekunden-Atmung“
- Welcher Konflikttyp bin ich? (Kienbaummodell)
- Konfliktmanagement mithilfe von
 - Ich-Botschaften
 - Eisbergmodell
 - Transaktionsanalyse
 - 4-Schnäbel & 4-Ohrenmodell
 - Sag-Es-Modell
- Was ist zu tun in (akuten) Krisensituationen?
- Grey-Rock-Methode: Umgang mit Narzissten

Modul Business 1 (20 UE)

- Mitarbeiter
- Mitarbeiter finden
- Schulungen
- Entwicklungsphasen der Angestellten
- Gründe warum Mitarbeiter in Firmen arbeiten wollen
- Menschentypen in Unternehmen
- Besondere Mitarbeiter in einer Firma
- Kulturen von Unternehmen
- Motivation
- Allgemeine Aufteilung der Menschen
- Power-Up yourself
 - Wichtige Faktoren für Erfolg
 - Differenzialfaktoren
 - Gesetze des Erfolgs

Modul Business 2 (20 UE)

Unternehmensführung

- Tempel Firma
- Ebenen des Handelns
- Arten der Strategiefindung
- Planungsverfahren
- Führungsstile

Management

- Manager Eigenschaften
- Gruppenführungssystem (Team's)
- Teamrollen
- Besprechungsarten
- Untergang von Firmen

Modul L1 (20 UE)

Führungskompetenz

- Strategien zur Führung
- Kurzsichtigkeit
- Kognitive Verzerrungen und Anwendung auf Führung
- Methoden der konfrontierenden Gesprächsführung
- Vertiefung Entwicklungsphasen der Angestellten
 - Denkmodelle
 - Lernarten/Techniken
 - Gedächtnisarten
 - Vergessen
 - Lernphasen
 - Didaktische Prinzipien
 - Organisationsformen im Unterricht

Modul L2 (20 UE)

Planungskompetenz

- Führungsgrundsätze mit Kombination strategischer Prinzipien
- Planungsverfahren Praxis
- Besprechungsarten Praxis
- Projektmanagement Praxis
 - Planungsinstrumente und Anwendung

Modul Survival (70 UE) dazurechnen

Körperliche und psychische Leistungsfähigkeit

- Leistungsfähigkeit
- Energiestoffwechsel
- Energiebereitstellung
- Ermüdung
- Belastungskomponenten
- Trainingsprinzipien
- Belastungsfaktoren in Extremsituationen
- Ersthilfe in Gruppen
- Angst/Furcht und Schrecken zielführende Verhaltensweisen
- Übertraining