

Universität Bremen Workshopangebot

Mindset & Self-Leadership Training Anne-Cristin Rokahr

Erfolgsfaktor Mindset Update - wie deine Einstellungen dein Leben beeinflussen.

Ein Mindset Update ist entscheidend für alle, die in Zeiten ständiger Veränderungen, erfolgreich und erfüllt leben möchten.

Ähnlich wie wir z.B. unsere Smartphones regelmäßig aktualisieren, um kompatibel zu bleiben, sollten wir auch unser inneres Betriebssystem, unseren Geist, unsere Denk- und Verhaltensweisen anpassen, um aktuellen Anforderungen begegnen zu können.

Innere Widerstände können uns zurückhalten, doch ein Mindset Update hilft, diese bewusst zu erkennen und zu verändern, so dass wir Chancen und Möglichkeiten besser nutzen.

Reflexion und Bewusstheit über das eigene Mindset ist der erste Schritt zu einem 'Growth Mindset', das direkten Einfluss auf mentale Gesundheit, Erfolg und Beziehungen hat.

Jeder kann jederzeit ein Mindset Update durchführen - manchmal reicht ein kleiner Impuls. Dieser Workshoptag bietet genau diesen Anstoß!

Der Nutzen aus dem Mindset-Update ist:

- Bewusstsein über Gewohnheiten
- Trainingseinheiten zum weiteren Selbsttraining
- Ein attraktives und unterstützendes Selbstbild
- Grundverständnis der Wirkung und Auswirkung von Mindset

Inhalte sind:

- Die Macht der Gedanken - neg. Gedanken = neg. Emotionen und andersherum
- Die Wirkungen und Auswirkungen des Gedanken-Lenkens
- Die Bedeutung der Aufmerksamkeitsfokussierung für Erfolg und Erfüllung
- Gewohnheiten - Bewusste, Unbewusste und Andere
- Selbstbild - Du bist, was du denkst zu sein - Das Selbstbild formt Gewohnheiten
- Selbstführung & Mindsettraining: Perspektivwechsel, Energie folgt der Aufmerksamkeit, Klarheit schafft Klarheit
- Überzeugungen, Glaubenssätze und Erfahrungen - Stärkung und Schwächung

Anne-Cristin Rokahr

Business | Leaders & Mindset Coach | Unternehmenskulturentwicklung | Female Leadership Circle

Seit 18 Jahren Unternehmerin in der Beratung und Begleitung im Mittelstand, Aufsichtsrätin, Impulsgeberin.

Der Schwerpunkt der Begleitung liegt in der Persönlichkeitsentwicklung von Führung: Unternehmensführung, Leadership und Kulturentwicklung.

Das Thema Mindset ist Basis der Selbstentwicklung: if you want to lead others, learn to lead yourself!

Inhouse - Online und Präsenztrainings und Ausbildungen.