

Trainer Fortbildung zur Verlängerung der DOSB-Lizenz

Zweitägiges Präsenzseminar in Nümbrecht

Datum: 29.10. / 30.10.22

Uhrzeit: Jeweils 10 -17 Uhr

Thema: Persönlichkeitsentwicklung

Durch bewusste Kommunikation, mentales Training, Achtsamkeit und die richtigen Strategien, um mit Ängsten und Konflikten umzugehen, stärken wir unsere persönlichen Ressourcen enorm.

Dieses Seminar bietet dir von Allem etwas.

Du erhältst einen „bunten Werkzeugkasten“ voller Wissen, der dir in deinem Berufsleben (als Trainer*in) - aber auch in deinem allgemeinen sozialen Umfeld hilft.

► 10 Skills

Mit diesen 10 Skills der Persönlichkeitsentwicklung hebst du dich von anderen Trainern und Mitmenschen ab.

Inhalte:

1. Respekt- Dein Gegenüber wirklich wahrnehmen (VAKOG)

Über welchen Wahrnehmungskanal sind meine Mitmenschen am empfänglichsten?

Ich sensibilisiere dich für deinen eigenen „Lieblings-Kanal“ und du erfährst, wie du die Kanäle deines Gegenübers herausfilterst und somit wirksamer kommunizierst.

2. Kommunikationstechniken - siehe Punkt 1.

Hier geht es um Sprachmuster und Ausdrucksweisen, denen sich jeder bewusst sein sollte, um besser verstanden zu werden.

3. Bewusstsein & Achtsamkeit

Hier geht es um das Bewusstsein und die Achtsamkeit mit dem eigenen Körper, um den Fokus zu halten und mental gesund zu bleiben.

Der Fokus könnte sowohl ein berufliches Ziel, als auch z.B. ein gesundheitliches Ziel sein.

4. limitierende Glaubenssätze loslassen

Menschen werden im Berufsalltag immer wieder vor neue Aufgaben mit Familienmitgliedern, Kunden und/oder Pferden gestellt. Erkennen sie selber limitierende

Glaubenssätze und beherrschen Lösungsstrategien um solche aufzulösen, trägt das maßgeblich zur psychischen Stabilität und Zielerreichung bei.

5. Ängste bewältigen & überwinden

Hier geht es sowohl um die Ängste der Trainer*innen - als auch die Ängste der Reitschüler*innen. Das kann Turnierangst, Angst vor einem Black-Out oder sogar eine traumatische Erfahrung sein, die immer wieder Angst verursacht.

In diesem Teil des Seminars erfährst du, wie du körperliche und geistige Reaktionen von Angst erkennst und sie mit einfachen Übungen mildern oder abschalten kannst.

6. Konflikt- und Kritikfähigkeit

Im Umgang mit Mitmenschen, Kunden und Reitschüler*innen ist es immer von Vorteil, Strategien zu beherrschen, die Konflikte lösen und einem die Möglichkeit geben, Kritik „angemessen“ zu begegnen.

7. „Themen“ erkennen & lösen

Eigenen „Themen“ und die „Themen“ der Reitschüler*innen erkennen und gezielt darauf Einfluss zu nehmen erzielt schnellere Fortschritte und/oder hilft z.B. bei der Bewältigung von Ängsten. „Themen“ können aus dem familiären oder beruflichen Umfeld kommen oder auch intrinsisch veranlagt sein.

8. dein Gegenüber begeistern / Empathie

Begeisterung für die eigenen Tätigkeit ist unabdinglich um Erfolg zu haben. Doch diese Begeisterung auf sein Gegenüber (Kunden, Mitmenschen) zu übertragen ist eine Kunst für sich. Kann man Empathie lernen? In diesem Abschnitt sprechen wir darüber.

9. entspannt bleiben

Körperlich und geistig entspannt bleiben entschärft eigenen Stresszustände und den Umgang mit „anspruchsvollen“ Mitmenschen, Kunden und Reitschüler*innen.

10. Emotionen leben - Freude empfinden & verbreiten

Nur wer selber Freude empfindet kann Freude verbreiten!

Die Seminarinhalte bereichern den Wissensstand der Trainer*innen und sind somit hilfreich zum Erteilen von gutem Reitunterricht.

Seminarleitung: Kirsten Reska , Dipl. Heilpädagogin, liz. Entspannungstrainerin
(anerkannt nach §20 bei den Krankenkassen), dflv A-Lizenz, liz. Personal Trainerin

Einführungspreis: 240,- € pro Teilnehmer