



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de
www.vivacreavista.de

Seminar Gesundes Sehen 3

Froschperspektive oder Adlerblick

Sehweisen zur Selbstführung

Im Arbeitsalltag stecken wir manchmal in der Froschperspektive fest oder zweifeln an der eigenen Wahrnehmung. Eine gute Selbstführung braucht immer wieder eine neue Perspektive von außen. Schaffen wir es aus der Frosch- in die Adlerperspektive zu wechseln, können wir innerlich einige Schritte zurücktreten und mit Weitblick auf uns selbst, auf Konflikte und Herausforderungen schauen. Dabei wundern wir uns vielleicht, wie schnell dann Lösungen sichtbar werden.

In Seminar erlernen Sie zwei Sehweisen und können diese im Alltag gewinnbringend nutzen. Sie bekommen viele Anregungen, um sich selbst mit Leichtigkeit gesund und effizient durch den Arbeitsalltag zu führen.

Nutzen und Lernziele:

- Verschiedene Perspektiven einnehmen und wechseln können
- Die eigene Befindlichkeit über Perspektivwechsel steuern lernen
- Abstand von Problemen und Herausforderungen gewinnen
- Mit Weitblick Lösungen schnell und leicht finden
- Selbstreflexion und Selbstorganisation erweitern
- Leichtigkeit und Freude beim Arbeiten erleben

Inhalte:

- Übungen aus dem Sehtraining und Körperlockerungsübungen
- Übungen zu verschiedene Sehweisen: Weitblick und Detailblick
- Reflexion des eigenen Selbstmanagement in Gruppenarbeit
- Übungsanleitungen zu einem gesunden Selbstmanagement in Theorie und Praxis

Zielgruppe:

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
- die sich mehr Überblick im Arbeitsalltag wünschen
 - die eine gesunde Selbstführung anstreben

Methoden:

- Mentaltraining, Sehtraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung: Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin und Zauberberapeutin