



**Institut für Sehen und Wissen** Judith Bolz

Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung

Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de)

[www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

# Weitblick, Fokus und Freude beim Arbeiten

## Mehr Leichtigkeit in Arbeitsprozesse bringen

Fehler in Arbeitsabläufen häufen sich, wenn wir abgelenkt sind, aber auch wenn wir zu fokussiert arbeiten. Wenn eine Aufgabe abgeschlossen ist, sollten wir mit Weitblick prüfen, ob alles richtig ist. Eine gute Haltung, ein inneres Programm oder ein hilfreicher Glaubenssatz helfen dabei, konzentriert und fehlerfrei zu arbeiten. Falls doch mal ein Fehler auftritt, was mehr als menschlich ist (noch sind wir keine Maschinen), dann braucht es einen souveränen Umgang damit.

Allerdings stecken wir im Arbeitsalltag 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, die Perspektive 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 Lösungen sichtbar werden und wie leicht wir auch Fehler kommunizieren können.

Im Seminar erlernen Sie neue 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. Die Konzentration wird gesteigert und Stress abgebaut.

### **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
- Stress abbauen und Konzentration schulen
- Selbstreflexion und Selbstorganisation erweitern
- Leichtigkeit und Freude beim Arbeiten erleben

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Führungskräfte, die sich mehr Konzentration und Überblick im Alltag wünschen

**Aufbau:** Ein Tagesseminar a 6 Stunden und 2-3 Einzelcoachings pro Person

Präsenzseminar und alternativ Online-Schulung

**Methoden:** Mentaltraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

**Seminarleitung:** Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach für Perspektivwechsel