

Thema	Intuitiv Denken und Handeln Intuition, eine trainierbare Fähigkeit zur Erweiterung der beruflichen Kompetenz
Teilnehmer	MitarbeiterInnen, die ihr unbewusstes Wissen (intuitive-emotionale Intelligenz) für Entscheidungen, Problemlösungen, Kommunikation, Lernen, Selbstmotivation und Kreativität nutzen wollen
Ziele	<p>Die TeilnehmerInnen werden für ihre individuellen unbewussten Signale sensibilisiert und lernen, diese als wichtige Informationsquelle im Alltag zu nutzen.</p> <p>Die MitarbeiterInnen können dadurch in komplexen und/oder unstrukturierten Situationen besser und schneller entscheiden, kommunizieren und handeln. Sie lernen, Intuition und Ratio in der Sprache zu trennen und somit eindeutig zu kommunizieren.</p> <p>Darüber hinaus erlernen die MitarbeiterInnen Selbsttrainings-methoden, die ihnen erlauben, ihre Intuitive Intelligenz bewusst für Lernprozesse, Selbstmotivation und Kreativität einzusetzen</p>
Inhalte	<p>Was ist Intuitive Intelligenz?</p> <ul style="list-style-type: none">• Das Bewusstsein und Vertrauen für die persönliche Intuitive Intelligenz wecken (Kurzvortrag, Experimente und Übungen)• Selbsterkundung: Meine persönliche Intuitionsgeschichte. Beispiele gelungener Intuitionen (Arbeitsalltag und Privatleben) der TeilnehmerInnen (Moderation)• Wer ist Herr im Haus? Emotion oder Rationalität? (Übungen) <p>Berufliche Einsatzfelder Intuitiver Intelligenz</p> <ul style="list-style-type: none">• Probleme erfassen, Entscheidungssituationen• Komplexität durchdringen, Lernen, Zukunftsvorstellungen <p>Entspannung als Zugang zur persönlichen Intuition</p> <ul style="list-style-type: none">• Entspannung ist wichtig für gesunde Intuition.• Muskelentspannung (Übungen Seminar begleitend)• Tiefenentspannung (von der geführten Trance bis zur selbst geführten Trance - Seminar begleitend)• Die „eine Nacht drüber schlafen“-Technik (Übungen - Seminar begleitend)

Inhalte

Selbstwahrnehmung zur Entwicklung Intuitiver Intelligenz

- Auf den Körper hören und ihm vertrauen (Kurzvortrag)
- Was fühlt sich wie an? (Übungen)
- Wie werden Gefühle in den fünf Sinnen abgebildet? (Kurzvortrag)
- Meine persönliche Lebenserfahrung als Basis meiner Intuitionen (Gruppenarbeit)
- Wahrnehmen einer Intuition im Empfindungs- und Bewegungs-Sinn (Übungen)
- Wahrnehmen einer Intuition im visuellen (sehen) Sinn (Übungen)
- Wahrnehmen einer Intuition im auditiven (hören) Sinn (Übungen)
- Wahrnehmen einer Intuition im olfaktorischen (riechen) Sinn (Übungen)
- Wahrnehmen einer Intuition im gustatorischen (schmecken) Sinn (Übungen)

Unsere Intuitive Intelligenz spielt uns Streiche

- Wann ist es besser, der eigenen Intuition nicht zu vertrauen? (Moderation)
- Prägungen, Vorurteile und antiquiertes Wissen in der persönlichen Lerngeschichte entdecken, um die persönliche Intuition zu einem treffsicheren Werkzeug zu machen
- Wann ist es gut, der eigenen Intuition zu vertrauen? (Moderation)

Modelle, die im Alltagsstress helfen, die Intuition abzusichern

- Regeln, um die eigene Intuition freizusetzen (Übungen)
- Der „Tu so als ob“-Rahmen (Übungen)
- Symptome erfassen, Ursachen ergründen, Zielrahmen erfassen, Ressourcen nutzen, Effekte kennen in Problemlösungs- und Entscheidungsprozessen (längere Gruppenübung mit Beispielen aus dem Arbeitsalltag)
- Intuition, festgehalten auf Papier, ist in komplexen Entscheidungsprozessen hilfreich. (Einzelübungen und Gruppenübungen)

Die persönliche Intuitive Intelligenz steuern

- Denken und Intuitive Intelligenz im Zusammenspiel (Übungen)
- Die eigene Intuitive Intelligenz für Lernen, Selbstmotivation und Kreativität steuern (Übungen)
- Das persönliche Regiepult der Emotion (Übungen)

Intuitionen kommunizieren - eine Herausforderung

- Intuitionen in Worte fassen (Übungen)
- Intuitive und rationale Anteile in der Kommunikation trennen (Übungen)

Inhalte

Transfer in die nahe Zukunft

- In welchen Situationen im Alltag können Sie Intuition nutzen? (Moderation)
- Nutzen der persönlichen Intuitiven Intelligenz, um sicher zu stellen, dass die persönlichen, wieder entdeckten Fähigkeiten im Alltagsstress erhalten bleiben
- Tiefenentspannung mit persönlichen Ankern für das Erlernte
- Regeln, um die persönliche Intuitive Intelligenz zu festigen

Methoden

In diesem Seminar verwenden wir Übungen und Modelle aus den Bereichen: Neurolinguistisches Programmieren, Feldenkrais-Methode und Kinesiologie. 80% des Seminars bestehen aus aktiven Übungen, wobei ständig Beispiele aus dem Arbeitsalltag der TeilnehmerInnen genutzt und integriert werden.

Dauer

3 Tage