

Sei dein Bestes

Persönliche & berufliche Effektivität

Sein Bestes zu geben bedeutet, das Leben in vollen Zügen zu leben. Es bedeutet Träume und Ziele zu haben und danach streben, sie zu verwirklichen. Es bedeutet körperliches, emotionales, geistiges und spirituelles Wohlbefinden. Es bedeutet enge Beziehungen zu anderen zu haben.

Das **Sei dein Bestes**-Programm (*Be Your Best*) ist von Linda Adams und Dr. Thomas Gordon entwickelt worden und richtet sich an alle, die in ihrem Privat- und/oder Berufsleben selbstbewusster und selbstsicherer werden möchten. **Sei dein Bestes** bietet Ihnen die Fähigkeiten, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen und gute Beziehungen zu anderen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Sei dein Bestes identifiziert Folgendes als Handlungen einer effektiven und erfüllten Person:

- Sie haben die Kontrolle über ihr Leben; werden nicht von anderen kontrolliert.
- Sie wählen ihre eigenen Werte, Überzeugungen und Meinungen, ohne blind die zu übernehmen, die ihnen von anderen auferlegt werden.
- Sie übernehmen die persönliche Verantwortung für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse; sind weder übermäßig von anderen abhängig, noch haben sie das Gefühl, dass andere für sie verantwortlich sein sollten.
- Sie kommunizieren kongruent mit anderen und offenbaren sich echt und direkt. Sie stellen sich ihren Ängsten und bewegen sich durch sie hindurch.
- Sie handeln durchsetzungsfähig, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen, und vermeiden Aggressivität oder Selbstaufgabe.
- Sie hören, wenn es angebracht ist, den Gefühlen, Ideen, Überzeugungen und Sorgen anderer mit Sensibilität und dem Wunsch zu verstehen, zu, während sie gleichzeitig ihre eigenen Bedürfnisse respektieren und erfüllen.
- Sie bemühen sich, Probleme und Konflikte mit anderen so zu lösen, dass sowohl ihre Bedürfnisse als auch die von den andere(n) Person(en) berücksichtigt werden und niemand verliert.
- Sie haben einen Plan für ihr Leben (auch wenn dieser Plan nicht darin besteht, einen Plan zu haben), sind sich der Richtung bewusst, die sie einschlagen möchten, und unternehmen Schritte, um ihre Ziele zu erreichen.

„Wenn du deine eigenen originellen Ideen nicht ausdrückst, wenn du nicht auf dein eigenes Wesen hörst, wirst du dich selbst betrogen haben.“
- Rollo May -

Der Zweck dieses Kurses ist es, Ihnen zu helfen, das bisher ungenutzte Potential, das Sie haben, zu nutzen, indem es Ihnen eine Reihe von persönlichen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten bietet. Diese Fähigkeiten gehen über die Einstellungsänderungen hinaus, sie bewirken Verhaltensänderungen. Was einst abstrakte Konzepte waren, sind heute erlernbare Verhaltensfähigkeiten.

Sei den Bestes konzentriert sich auf acht grundlegende Fähigkeiten, von denen jede unerlässlich ist, um das Leben in vollen Zügen zu genießen:



- 1. Selbstbewusstsein:** Im Kontakt mit Ihren Bedürfnissen, Gefühlen, Zielen und Träumen zu sein, Ihr Leben und ihre Ziele bewusst gestalten. Wenn wir von uns Ihrer nicht bewusst sind, treiben wir ohne Richtung durch das Leben.
- 2. Eigenverantwortung übernehmen:** Sie sind verantwortlich für sich selbst, Ihre Entscheidungen, Ihre Handlungen. Das bedeutet ein aktiver Akteur zu sein und die Initiative ergreifen, um ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erfüllen.
- 3. Authentische Selbstoffenbarung:** Das bedeutet, bereit und in der Lage zu sein, offen zu sprechen und sich auch so zu verhalten. Selbstoffenbarung bedeutet auch, Verantwortung für Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen und mit anderen klar und ehrlich zu kommunizieren.
- 4. Empathisches Zuhören:** Unsere besten Beziehungen geben uns das Gefühl, geschätzt und wertvoll zu sein. Sie geben uns auch das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein und ihnen zu vertrauen. Diese wechselseitige Verbindung nährt, unterstützt und stärkt beide Menschen. Die Fähigkeit, durch empathisches Zuhören echte Akzeptanz anderen zu zeigen, ist ein Schlüssel zu diesen Beziehungen.
- 5. Angst und Besorgnis reduzieren:** Oft hindern uns unsere Ängste daran, Dinge zu tun, die wir brauchen und tun wollen. Wenn wir uns unseren Ängsten stellen und wissen, wie wir sie verringern können, können wir unser Leben vollständiger leben.
- 6. Konflikte lösen:** Das kritischste Hindernis für eine gesunde, glückliche Beziehung ist ein Machtgefälle zwischen Menschen. Wenn jemand seine Macht nutzt, und die andere Person zu zwingen etwas zu tun, was sie nicht tun will, ist die Beziehung in Schwierigkeiten. Die Fähigkeit Konflikte so zu lösen, dass beide Menschen ihre Bedürfnisse erfüllen, ist für die Entwicklung und Aufrechterhaltung guter Beziehungen unerlässlich.
- 7. Umgang mit Wertekollisionen:** Es gibt unvermeidliche Werteunterschiede zwischen den Menschen. Um zu verhindern, dass Beziehungen daran zerbrechen, brauchen wir Strategien, um sie zu lösen oder zumindest zu lernen mit ihnen zu leben.
- 8. Persönliche Ziele planen und erreichen:** Das bedeutet, Verantwortung für die Verfolgung Ihrer Träume, Ihrer Ziele und Ihrer Leidenschaften zu übernehmen. Anstatt sich ihnen halbherzig zu nähern oder auf den passenden Zeitpunkt zu warten, bedeutet es, den Mut zu haben, sie zu finden und ihnen zu folgen.

Termine: 11.01.2024 18.00 – 21.00
18.01.2024 18.00 – 21.00
25.01.2024 18.00 – 21.00

3.02.2024 9.00 – 15.00 - Samstag

15.02.2024 18.00 – 21.00
22.02.2024 18.00 – 21.00
29.02.2024 18.00 – 21.00

9.03.2024 9.00 – 15.00 - Samstag

Investition: 585€/30Ustd.

Anmeldung: KiPeK - Schule

Auf der Strotheide 50, 32051 Herford

info@gordon-kommunikationstraining.de

05221-27533155