

Durch die Festlegung von Zielen wird dem Berufs- und Privatleben eine Richtung gegeben. Wer ein Ziel erreichen möchte, übernimmt Verantwortung für seinen Weg. Der richtige Umgang mit Hindernissen und das Erkennen unterschiedlicher Blickwinkel, setzen neue Energien frei und machen zusätzliche Aktivitäten möglich.

### Inhalte

#### Die Erfolgsformel

- Ziele festlegen
- Aktiv werden

#### Warum sind Ziele und Visionen wichtig?

- Leitbilder
- Bestandsaufnahme
- Zukunftsfrage

#### Das Gesetz von Freud und Leid.

#### Glaubenssätze und Überzeugungen

- Grundregeln
- Hemmende Glaubenssätze
- Motivierende Glaubenssätze

#### Ihr Blickwinkel

- Aufbauende Fragen
- Tagesrückblick

#### Physiologie

- Regeln und Übungen

#### Ihr Weg zum Glück

- 6 Punkte Programm
- Finden Sie Ihren Flow
- Keine Chance dem Stress

### Ihr Nutzen

- Eigene Ziele formulieren und schriftlich festhalten
- Erkennen der möglichen selbst erdachten Hindernisse
- Konkrete Anregungen für eine Veränderung

### Methoden

Trainerinput, Einzelarbeit, Gruppenübungen und Erfahrungsaustausch.

In dieser Schulung erhalten Sie übersichtliche Arbeitsunterlagen, mit denen Sie angeregt werden, das Gelernte zu notieren.

Übungsaufgaben sorgen für die Eigenkontrolle.

Das BBC arbeitet seit 2006 mit der **BBC moodle Wissensplattform**. Hier finden die Teilnehmer ausführliche Handouts, Aufgaben, zusätzlichen INPUT zu einzelnen Themen, Checklisten und viele Anregungen, Wissen digital zu verarbeiten.

### Teilnehmerkreis

Auszubildende und junge Beschäftigte

### Dozentin

**Andrea Schauf** Berufspädagogin(IHK), Kommunikationstrainerin, Seit vielen Jahren bildet Andrea Schauf mit hohem Engagement und sehr erfolgreich Aus- und Weiterbildungspädagogen sowie Berufspädagogen aus.

### Termine

Termine nach Absprache.

### Uhrzeit & Dauer

Dieses Seminar findet von 09.00–15.00 Uhr statt, in kleiner Gruppe: max. 10 Teilnehmer.

**Tagessatz** beträgt 1.150,-€ zzgl. MwSt. und beinhaltet die Schulung, die Schulungsunterlagen und die Nutzung der BBC moodle Wissensplattform. Des Weiteren erhält jeder Teilnehmer ein Teilnahmezertifikat.

Dieses Seminar bieten wir selbstverständlich auch ONLINE per Zoom an. Face-to-Face hat sich sehr bewährt und ist gut bei den Auszubildenden angekommen.

### Veranstaltungsort

**BBC Business Bildungs Center GmbH**  
Ribbeckstraße 6 • 45127 Essen

### Kontakt:

**BBC Backoffice**  
Tel.: 0201/83 09 46 10  
E-Mail: backoffice@bbc-nrw.de