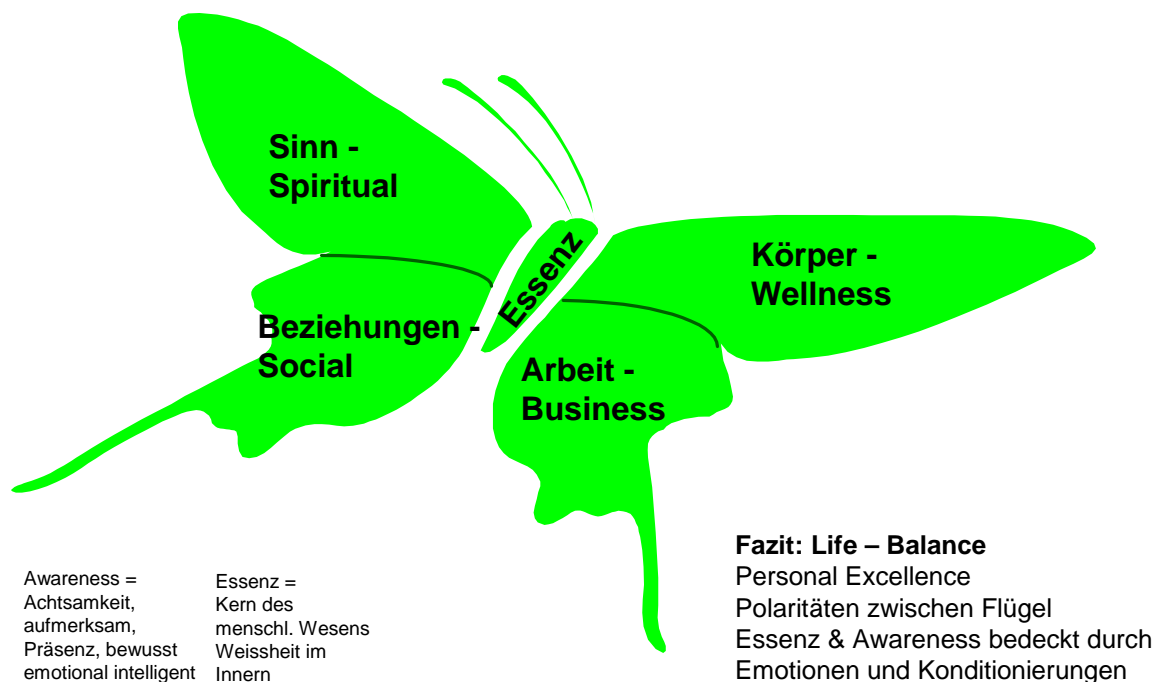


## Personal Excellence - Grundlagen (1 Tag)

Wir befassen uns mit den **Grundlagen zu Persönlicher Exzellenz**:

Jeder kennt die Situation, in der etwas gesagt oder getan ist, was einem selber kurze Zeit später leid tut. Fühlst Du Dich ab und zu „nicht genügend“. Traust Du Dich teilweise nicht, Deine Gefühle und Emotionen offen zu legen? Fühlst Du Dich oft verletzt? Würdest Du Dich als ausgeglichen bezeichnen? Möchtest Du mehr über diese Themen erfahren?

Persönliche Excellence baut auf der inneren Essenz auf, die jeder bei sich hat. Es geht darum, die eigenen Konditionierungen (angelernte Verhaltensweisen) kennen zu lernen, um sich dann bewusst auf den Weg nach persönlicher Excellence zu machen. Wir werden zusammen in Gesprächen, Übungen und durch Erleben folgende Bereiche entdecken und erforschen:



Zuerst wird mittels Übungen ins Thema Personal Excellence eingeführt. Danach befassen uns mit unseren Werten und Grundeinstellungen, Visionen und Ideen. Wir gehen dann auf die Muster und Konditionierungen ein. Diese verhindern einerseits ein persönliches Wachstum, aber andererseits bei bewusstem, achtsamem Umgehen damit wird ein persönliches Wachstum erst möglich.

Als Abrundung kann ein spannender, unterhaltsamer und eindrücklicher Spielfilm über das Thema Konditionierungen resp. Verhaltensmuster geschaut werden (Zusatzaufwand 90 Minuten).