

« Done is better than perfect »

Mittwoch, 26. August 2020, 16.00 – 17.15 Uhr



Seminarleitung	Silke Weinig Coach, Trainerin & Bloggerin für Selbstmanagement, Kommunikation & Konfliktmanagement www.silkeweinig.com	KURSNUMMER « 20-2608-AdA Done is better than perfect » Seminarleitung Silke Weinig Datum Mittwoch, 26. August 2020 Zeit 16.00 – 17.15 Uhr Kursort Interaktiver Online-Workshop Maximale Teilnehmeranzahl Ab 6 bis max. 12 Teilnehmer Kosten Fr. 30.00 Kosten VHS Fr. 15.00 Anmeldefrist
Inhalt	Mit dem Wunsch, eine erstklassige Arbeit abzuliefern, bremsen wir uns oftmals selber aus. Die Gefahr, in die Perfektionsfalle zu tappen und dabei Kreativität, Motivation und Vertrauen zu verlieren, ist gross. Im schlimmsten Fall fängt man erst gar nicht an, schiebt die Ideen ewig vor sich her und sieht dabei sein Selbstwertgefühl im Sinkflug. Ein Umdenken hilft, sich aus der Perfektionsstarre zu lösen und endlich ins Handeln zu kommen. Statt sich in Details zu verlieren und sich von den eigenen perfektionistischen Vorstellungen verängstigen zu lassen, ist es besser, ins Handeln zu kommen. Alleine vom Planen stellt sich kein Erfolg ein. „Machen“ heisst die Devise – allem Zaudern zum Trotz!	
Kurssprache	Deutsch	
Zielpublikum	[Dieser Kurs wendet sich an alle, die endlich beherzt anpacken wollen.]	
Kursziele	Bearbeitung eines bestimmten Projekts unter Anwendung von «The Work» zur Auflösung von möglichen Glaubenssätzen. Ins Tun kommen mit motivierenden Intentionenplänen]	
Methoden	[Vorstellung des Konzepts „Done is better than perfect“, und dass es keine Entschuldigung für Mittelmässigkeit ist. Kennenlernen und Übung des Coachings-Verfahrens „The Work“ von Katie Byron. Neues Verhalten planen mit Intentionssätzen (=Wenn-Dann-Pläne)	
	Anmeldung und AGB www.up-vhs.ch	
	Kontakt Verband der Schweizerischen Volkshochschulen Djamila Kartnaller, Fachstelle Weiterbildung 044 211 97 73 djamila.kartnaller@up-vhs.ch	