



# PERSONAL EFFECTIVENESS TRAINING (PET)

## ZIELGRUPPE

Das Personal Effectiveness Training eignet sich besonders gut für Studierende und Angehörige psychosozialer, medizinischer und pädagogischer Berufsgruppen, sowie für Personen, die in beratenden Berufen oder in leitenden Positionen tätig sind.

Die Teilnahme kann auch Personen empfohlen werden, die

- ihr Wissensspektrum erweitern und vertiefen wollen
- Persönlichkeitsentwicklung und Fortbildung miteinander verbinden möchten
- beruflich oder privat vor neuen Herausforderungen stehen
- sich mit der Wirkung und Wirksamkeit der eigenen Persönlichkeit bewusst auseinandersetzen möchten

## DAUER, KOSTEN, TERMINE, ZERTIFIZIERUNG

- Dauer 1 Jahr | 4 Wochenendseminare | Gesamt 48 Stunden
- Wert: 720,- EUR, Honorar nach Vereinbarung, zzgl. Unterkunft und Verpflegung
- kostenloses Vorgespräch erforderlich
- Abschlusszertifikat mit Nachweis der Lerninhalte
- weitere Informationen unter [www.dieterjarzombek.eu](http://www.dieterjarzombek.eu)

## IMPULS-SEMINAR

*Ein Wochenendseminar 12h (Samstag 10h bis Sonntag 16h)*

Jede Trainingsreihe beginnt mit einem Impuls-Seminar, auch Encounter genannt. Encounter heißt Begegnung, eine Begegnung, die einfachen Grundregeln folgt und in der die Teilnehmenden und das Leitungsteam aufgefordert sind, sich um ein Klima der Wertschätzung zu bemühen, damit der offene Ausdruck persönlicher Erfahrungen und Gefühle möglich wird.

- halbstrukturiertes Encounter
- Vortrag und Diskussion



## **KOMMUNIKATION**

*Ein Wochenendseminar 12h (Samstag 10h bis Sonntag 16h)*

- die Kunst der Wahrnehmung
- Gesprächsführung und aktives Zuhören
- Kommunikationsmodelle
- Konstruktives Feedback geben und nehmen
- Kommunikationsstil und Persönlichkeit
- Ethik der kommunikativen Beeinflussung
- Video-Training
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

## **POSITIVE KONFLIKTLÖSUNG**

*Ein Wochenendseminar 12h (Samstag 10h bis Sonntag 16h)*

- Konfliktanalyse
- Konflikte und Spannungsfelder frühzeitig erkennen
- Handlungsrepertoire in Konflikten erweitern
- Kompetenzen im Umgang mit Konflikten kennenlernen und entwickeln
- Verhaltenspotenziale bei Konflikten erkennen und nutzen
- mit Widerstand konstruktiv umgehen
- die Phasen der Veränderung
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

## **6. UMGANG MIT STRESS**

*Ein Wochenendseminar 12h (Samstag 10h bis Sonntag 16h)*

- Definition des Phänomens Stress
- Stressanalyse
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Persönlichkeitsrelevante innere Einstellungen und ihre Auswirkungen
- Einstellungs- und Verhaltensänderung bei Stress
- Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Erarbeitung eines Stressbewältigungsprogramms
- Sanfte und intuitive Körperarbeit
- Entspannungstraining nach Jacobsen
- Vortrag und Diskussion im Plenum