

Gut ist oft besser als perfekt

Ausgangslage

Der Ehrgeiz, seine Arbeit möglichst gut zu machen, ist eine Eigenschaft, die hoch geschätzt und notwendig ist.

Doch oftmals geht Perfektionismus weiter: Alles soll mehr als 100-prozentig gut sein. Der Fokus auf das Wesentliche gerät aus den Augen. Verloren in der Detailarbeit wird das Erreichen der Ziele verzögert oder gar gefährdet. Dies kann nicht nur für das eigentliche Vorhaben ineffizient und kontraproduktive Folgen haben. Dieser Anspruch an sich selbst ist auch anstrengend, kräfteraubend und kann bis zur Erschöpfung führen.

Wie können wir in unserer Arbeit lockerer und gelassener werden und dennoch unser Bestes geben?

Wie setzen wir Prioritäten, vereinen effizientes und hochwertiges Arbeiten?

Inhalte

Perfektionismus im Arbeitsleben – Ursachen und Auswirkungen

Zu einem angemessenen Massstab finden

Den eigenen Massstab anwenden und mitteilen können

Ich darf Fehler machen

Selbstmanagement

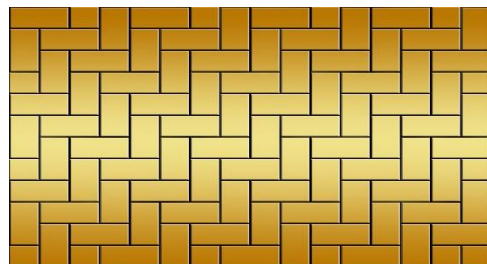
Entspannungstechniken

Methoden

Theoretische Inputs

Tipps und Tricks aus der Praxis- Werkstatt

Diagnostische Arbeits- und Hilfsmittel



Zielgruppe

UnternehmerInnen, Leitende Angestellte, Teamleitungen Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierte Diskussionen, persönliche Reflexionen

Zielsetzungen

Sie erkennen die Grenze zwischen „Ziel erreicht“ und „über das Ziel hinausschiessen“.

Sie lernen effizientes und hochwertiges Arbeiten zu vereinen.

Sie haben die Ansprüche an sich reflektiert und Instrumente gegen einen hinderlichen Perfektionismus kennengelernt.