

Positives Mindset - In welchem Mindset steckst du?

Beschreibung

Vorurteile, Labels und früh erlernte Annahmen begleiten uns durch Familie, Schule und Berufsleben. Viele Menschen entwickeln dadurch ein sogenanntes fixed Mindset – eine Denkweise, die Sicherheit durch Einordnung sucht, aber gleichzeitig das eigene Potenzial begrenzt. Ein growth Mindset hingegen eröffnet neue Möglichkeiten: mehr Leistungsfähigkeit, Mut, Kreativität und Zufriedenheit.

Dieser Workshop zeigt, wie Denkweisen entstehen, wie sie unser Handeln beeinflussen und wie wir bewusster zwischen limitierenden und stärkenden Mindsets unterscheiden können. Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen gedanklichen Muster und erhalten Impulse, wie sie Schritt für Schritt in ein offeneres, gesundes Mindset wechseln können – als Grundlage für mentale Stärke, Entwicklung und Selbstvertrauen.

Inhalte

- Fixed vs. Growth Mindset: Merkmale & Unterschiede
- Wie Labels & Erfahrungen Denkweisen formen
- Einfluss von Mindsets auf Entscheidungen, Verhalten & Erfolg
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Wirkung & Veränderbarkeit von Mindsets
- Selbstreflexion: In welchem Mindset bewege ich mich?
- Praktische Strategien für den Wechsel ins Growth Mindset
- Übungen zur Stärkung eines flexiblen, gesunden Mindsets

Methodik

- Kurze Impulse & wissenschaftliche Hintergründe
- Selbstreflexion & Mindset-Check
- Übungen für Perspektivwechsel & neue Denkbahnen
- Austausch & praxisnahe Entwicklungsstrategien

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!