



## „HILFE, ich bin <sup>(nicht)</sup> perfekt“

Klingt wie ein Geständnis – ist aber – ohne das Wörtchen NICHT - eher ein Anspruch der heutigen Zeit. Wie perfekt muss man eigentlich sein?

In unserer schnelllebigen Social-Media-Welt wird man mit dieser Frage wohl immer wieder konfrontiert. Aber nicht nur die sozialen Medien, auch unsere Ansprüche an Beruf, Freizeit, Familie usw. erfahren immer größere Herausforderungen in Richtung Perfektionismus.

Werte, die uns eigentlich wichtig sein sollten, rücken vor der perfekten Welt in den Hintergrund. Statt Falten – makellose Glätte; statt Lernen durch Fehler – Selbstkontrolle; statt Freude am Tun – Optimierung; usw.

Leider schließt Perfektionismus oft die Lust und das Leben aus. Irgendwie kommt man damit zum Ergebnis: „Dieser ganze Perfektionismus geht mir eigentlich nur mehr auf die Nerven!“ ... Das ist jetzt ein Geständnis! Und vielleicht geht es Ihnen ja genauso....

### SEMINARZIELE

- Sich selbst auf die Schliche kommen – damit Druck- und Erwartungshaltungen relativieren
- Anreize für Denk-, vor allem aber Spürprozesse (Delegieren – Loslassen – individuelle Effizienzfestgefahrene Handlungsmuster)
- Den Perfektionismus im eigenen Tempo nutzen

### GROBE INHALTE

- Perfektion – Wie kommt's?
- Perfektion ist relativ und anstrengend – gesunder Ehrgeiz statt kräftezehrender Perfektionsdrang
- Komplexität – Zeit – Stress – Perfektionismus: die Unverträglichkeitsreaktionen
- Sein statt Schein-Sein : Fehlerfreundlichkeit – Ansprüche und Anforderungen
- Ich bin nicht perfekt – na und ?!
- Perfektion ist anstrengend
- Wir Nichtperfektionist\*innen – ein persönliches Handbuch

### TERMIN

24.März 2020 9:00-17:00 Uhr



**TRAINERIN**

Mag. Elke Smid, MUT Consulting

**ORT**

MUT Consulting, 4020 Linz, Schererstraße 18

**PREIS**

385,- EURO + USt. inklusive Mittagsmenü, ab 2 TeilnehmerInnen eines Unternehmens wird ein Mehrbuchungsrabatt von 2 % in Abzug gebracht.

Für alle interessierten Personen, max. 12 TeilnehmerInnen

**ANMELDESCHLUSS**

28. Februar 2020

**KONTAKT**

Telefon: 0732/370152-3152 oder per Mail: Kerstin.Zaza@mutconsulting.at

Firma:
TeilnehmerIn:
Email:
Straße:
PLZ / Ort
Tel. / Fax:
Veranstaltung:
Unterschrift:

