



## Seminarangebot

### Perfektionismus - Fluch und Segen zugleich

Kennziffer	Termin	Ort	Preis	Meldeschluss
1023H380	25.10.2023 09.00-16.00 Uhr	Rostock	176,00 €	27.09.2023

**Zielgruppe:** interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

**Leitung:** Sabine Heins  
Master of Arts (M.A.), consult & training Schwerin

#### Beschreibung:

Es ist gut und achtenswert, wenn Sie bestrebt sind, Ihre Aufgaben bestmöglich und termingerecht zu erfüllen, wenn Sie genau und zielorientiert arbeiten. Problematisch wird es immer dann, wenn Sie sich, in Ihrem Bestreben, jedes Detail perfekt zu erledigen, förmlich aufreiben. Wenn Sie trotz Lob von Anderen nicht wirklich stolz sein können über Erreichtes, wenn Sie krampfhaft jedes Risiko meiden und kontrollsüchtig jede einzelne Aufgabe wieder und wieder überprüfen und sich über kleine Fehler noch tagelang ärgern. Dann nämlich wird der Perfektionismus zum Zeitfresser und zum Erfolgshemmer.

Hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen, ist völlig in Ordnung: Herausragende Leistungen werden nicht durch gleichgültige Menschen erbracht. In diesem Seminar geht es vielmehr darum, dass auch Perfektionisten frei und bewusst entscheiden können, wie viel Einsatz sie bringen möchten und dass sie lernen, mit Fehlern, mit kleinen Unzulänglichkeiten zu leben und sich über erfüllte Aufgaben und erreichte Ziele zu freuen. Kollegen und Vorgesetzte lernen den richtigen Umgang mit Perfektionisten.

Einerseits ist Perfektionismus die Antriebsfeder und der Energiespender, der ganz wesentliche Errungenschaften der Zivilisation hervorgebracht hat. Andererseits verkrüppeln immer mehr Menschen psychisch, weil ihnen ein Übermaß an Perfektionismus weder Pause noch Genuss, weder Freude noch Triumphe gönnt.

#### Inhalte:

- Perfektionismus und die inneren Antreiber
- funktionaler und dysfunktionaler Perfektionismus
- Folgen eines ungesunden Perfektionismus
- Perfektionismus und Prokrastination
- Raus aus der Perfektionismus-Falle
- Perfektionisten im Team
- Wie führt man Perfektionisten?
- Hilfe, meine Führungskraft ist Perfektionist!

Absender: (Stempel der anmeldenden Verwaltung)

Telefon:  
Telefax:  
E-Mail:

Kommunales Studieninstitut  
Mecklenburg-Vorpommern  
Brandteichstraße 20  
17489 Greifswald

per Fax: 03834 550444

Datum:

## Anmeldung zum Seminar 1023H380

**Thema:** Perfektionismus - Fluch und Segen zugleich

**Termin:** 25.10.2023

**Ort:** Rostock

Nachstehend aufgeführte Personen werden hiermit zur o. g. Fortbildungsveranstaltung angemeldet:

Name, Vorname	Funktion

Die Geschäftsbedingungen des Kommunalen Studieninstitutes Mecklenburg-Vorpommern habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

Unterschrift