

## 1'2019 Auffrischungstag WOOP – Psychologie des Gelingens

Beim Auffrischungstag geht es um die Umsetzung und Anwendung von WOOP. Im Einzelnen stellen wir dar und üben mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen (z.B. im Rollenspiel, mittels supervidierter dyadischer Interaktionen), wie man WOOP in Gruppen, Teams, und Dyaden optimieren kann, wie man WOOP für sich selbst in die Alltagsroutine einbauen kann und wie man WOOP in kritischen Lebenssituationen für sich und für andere nutzbar machen kann.

Außerdem bleibt genügend Zeitraum um individuelle Fragen im Detail zu beantworten und auf die Zukunft bezogene Planungen zu besprechen.

### Methoden

MCII ist derzeit die vielversprechendste Methode, um Verhalten zu ändern. MCII ist eine Technik, die vier Schritte umfasst. Zunächst wird ein wichtiger Wunsch identifiziert (**Wish**), dann stellt man sich lebhaft den Erfolg vor (**Outcome**) und imaginiert das Hindernis, das der Wunscherfüllung im Wege steht (**Obstacle**). Schließlich formt man einen Plan (**Plan**). Die vier-Stufen Technik lautet daher *Wish Outcome Obstacle Plan* oder **WOOP**. Das Elegante an MCII ist, dass diese bewusste Gedankenstrategie automatische Prozesse in Gang setzt, die Menschen auf motivationaler Ebene pffiger, geschickter und schlauer machen und die zur Wunscherfüllung notwendige Energie bereitstellen. Ein wichtiger Teil der Strategie ist, die persönlichen Hindernisse, die dem Erreichen der gewünschten Zukunft entgegenstehen, zu identifizieren. Hindernisse können Herausforderungen des täglichen Lebens sein, aber vor allem auch die ureigenen Emotionen, Stimmungen oder schlechten Gewohnheiten. Ein Schwerpunkt des Programms wird sein, diese Hindernisse identifizieren zu lernen. Indem MCII auf motivational elegantem Wege Menschen hilft, ihre persönlichen Hindernisse vorzusehen, können sie schlechten Angewohnheiten und impulsiven Reaktionen entgegengewirken. Sie können ihre diese Gewohnheiten nun mit konstruktivem Handeln und überlegtem Reagieren ersetzen.

### Leitung

Der Workshop wird von **Prof. Dr. Gabriele Oettingen** und **Prof. Dr. Peter M. Gollwitzer** (beide New York University) durchgeführt. Sie haben MCII entwickelt und umfassend Forschung zu dieser Technik gemacht. Die Befunde zeigen, dass MCII eine kostengünstige und zeitsparende Strategie ist, mit der wir unsere Probleme lösen und unsere Wünsche erfüllen können.

<b>Teilnehmerzahl</b>	beschränkt auf 22 Personen
<b>Termin</b>	19.01.2019
<b>Kurszeiten</b>	9.00 – 12.30 Uhr 13.45 – 16.45 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	30. November 2018
<b>Seminarort</b>	w i l o b AG 5600 Lenzburg
<b>Kosten</b>	Fr. 450.00. Mit der Unterschrift bei der Anmeldung erklären Sie sich mit den allgemeinen Bedingungen einverstanden.

Weitere Angebote unter [www.wilob.ch](http://www.wilob.ch)!

## Anmeldekarte

einsenden an: wilob AG, Hendschikerstrasse 5, 5600 Lenzburg  
Fax 062 892 90 78 kontakt@wilob.ch

Ich melde mich definitiv für folgende Weiterbildung an:

**1'2019**                      **Auffrischungstag WOOP – Psychologie des Gelingens**  
19.01.2019

Meine Adresse lautet

Name .....

Vorname .....

Beruf .....

Privatadresse  
.....

Arbeitsort/Name+Adresse  
.....

☎ P ..... ☎ G ..... E-Mail .....

Ort/Datum..... Unterschrift .....

Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis zu den allgemeinen Bedingungen:

- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.
- Ihre Anmeldung hat Gültigkeit, wenn der Talon bei uns eingetroffen und dies von uns bestätigt ist.
- Alle Angemeldeten erhalten eine schriftliche Bestätigung, dass wir die Anmeldung erhalten haben.
- Bei Abmeldungen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn wird das Kursgeld zurückerstattet bzw. erlassen.
- Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung nicht mehr möglich und das Kursgeld gilt als geschuldet.

