

Psychologie und Psychotherapie

Train the Trainer – Wie erreiche ich meine Ziele?

Erfolgsfaktoren in Unterricht und Praxis – Planung, Persönlichkeit und Umsetzung

Erfolg in Unterricht, Training oder Praxis hängt von vielen Faktoren ab – von der Planung und Struktur ebenso wie von inneren Einstellungen, Glaubenssätze und persönlicher Haltung. Zwei Personen mit derselben Aufgabe können ganz unterschiedliche Resultate erzielen. Dieses Seminar hilft Ihnen, die entscheidenden äusseren und inneren Erfolgsfaktoren zu erkennen, zu reflektieren und gezielt einzusetzen.

Psychotherapeutische Methoden wie kognitive Umstrukturierung („Ich will... / Ich kann...“), Achtsamkeitstraining und andere Techniken unterstützen die Arbeit an inneren Haltungen. Gleichzeitig werden konkrete Schritte der Planung, Projektumsetzung und Selbstpräsentation vermittelt. Ansätze aus dem Stressmanagement, Prioritätensetzung, Work-Life-Balance, strukturierte Umsetzung, helfen, Vorhaben effektiv und nachhaltig zu realisieren.

Was Sie erwarten:

- Analyse von äusseren und inneren Faktoren, die über Erfolg oder Misserfolg entscheiden
- Praktische Arbeit an eigenen Projekten oder Unterrichtsvorhaben
- Anwendung psychotherapeutischer Methoden zur Stärkung der inneren Haltung und Motivation
- Werkzeuge für Planung, Umsetzung und Selbstpräsentation
- Ansätze aus Stressmanagement und Prioritätensetzung für eine realistische, umsetzbare Projektplanung
- Austausch und Feedback in Kleingruppen und Dyaden

Ihr Nutzen:

Sie lernen, Ihre persönlichen Stärken und inneren Ressourcen gezielt einzusetzen, um Projekte erfolgreich zu planen und umzusetzen. Sie entwickeln klarere Strukturen, mehr Selbstvertrauen und Präsenz für Unterricht, Praxis oder Projekte. Das Seminar stärkt Ihre Fähigkeit, sowohl die äusseren Abläufe als auch die inneren Haltungen zu steuern, und gibt Ihnen konkrete Werkzeuge für effektive, wertschätzende und nachhaltige Arbeit.

Termine

Sa, 12.12.2026

09:00–17:30 Uhr

So, 13.12.2026

09:00–17:30 Uhr

Preis

450,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSB7092210226V10

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 10.02.2026

Dozentin

Barbara Henke

Sie absolvierte in den USA und der Schweiz verschiedene Ausbildungen in Psychologie mit universitären Abschlüssen am Lesley College Boston, MA und an der Columbia Pacific University, BA. Sie ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und hat die Zulassung der OKP für Psychotherapie. Ihre jahrelange Berufserfahrung in psychosomatischen Kliniken in Deutschland und in der Schweiz sowie in der eigenen Praxis bereichert den Unterricht. Ihre Erstausbildung in Tanz und Theater (Musical Theatre) absolvierte sie am Boston Conservatory. Danach arbeitete sie als Schauspielerin und Tänzerin am Stadttheater Chur und in freien Produktionen, sowie als Tanzlehrerin. Auch heute gibt sie noch Tanzunterricht.