

Das addisca Training

Das evidenzbasierte Training von addisca ist ein innovatives, spezialisiertes Mentaltraining, das mit metakognitiven Techniken, die einfach zu erlernen sind, effizienteres Denken und Handeln fördert.

Es wurde in enger Zusammenarbeit mit Psychologen der Universität Lübeck, sowie mit Unternehmen und Unternehmensberatern entwickelt. Es basiert auf metakognitiven Methoden, die seit einigen Jahren mit großem Erfolg zunehmend in Coaching, Training und Therapie eingesetzt werden. Im Kern zielt die metakognitive Methode darauf ab, ineffektive Denkmuster zu erkennen und durch Geeignete zu ersetzen. Dadurch können Teilnehmer einerseits Leistungspotentiale besser abrufen, andererseits aber auch Belastungen und Stress wirksam vorbeugen. addisca ist der erste Schulungsanbieter in Deutschland, der diese Methode im Rahmen von Workshops zugänglich macht.

Teilnehmerprofil

Das addisca Trainingskonzept richtet sich an alle, die

- mit Belastungen und Stress effektiver umgehen wollen
- ihre mentale Leitungsfähigkeit steigern wollen
- mehr geistigen Freiraum für Kreativität und Erholung schaffen wollen

Es eignet sich besonders für Mitarbeiter und Führungskräfte, die im beruflichen und privaten Kontext für eine Vielzahl unterschiedlicher komplexer Aufgaben verantwortlich sind, die meist unter hohem Zeitdruck bearbeitet werden müssen.

Trainingselemente

Das addisca Training umfasst

- einen eintägigen Workshop (6,5 Stunden)
- 2 Follow-up Trainings, vor Ort oder per Videokonferenz (jeweils 1,5 Stunden)
- 6-wöchigen SMS- oder Email-Erinnerungsdienst

Ort: Offene Workshops in Hamburg; In-House Trainings nach Vereinbarung

Ziele und Inhalt des addisca Trainings

Es mangelt nicht an Methoden, Tipps, Empfehlungen und Trainings zum Erhalt und zur Steigerung von mentaler Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Sie trainieren in der Regel Fertigkeiten aus den Bereichen der gesunden Lebensführung, Sozialkompetenz, Werteorientierung und Kognition. Neue Erkenntnisse weisen jedoch darüber hinaus individuellen Denkmustern eine Schlüsselrolle zu.

Das Trainingsangebot von addisca setzt den Hebel bei den Denkmustern an - Denkprozesse und nicht die Inhalte von Gedanken stehen im Fokus. Erlernete, gewohnte Muster steuern unser Denken. Durch ein besseres Verständnis der Zusammenhänge von Denkmustern und Emotionen und durch neue Erfahrungen und Training können ineffektive Denkmuster durch effektive Denkprozesse ersetzt werden. Effektive Denkprozesse unterstützen den wirkungsvollen Umgang mit schwierigen Ereignissen und Herausforderungen sowie mit belastenden Gedanken. Sie erleichtern Lern- und Veränderungsprozesse.

Das addisca Training vermittelt die Fähigkeit, eigene Denkmuster mit Distanz zu betrachten und ineffektive Denkmuster zu verändern. So wird eine bessere Nutzung persönlicher Potentiale und eine Steigerung der Lebensqualität ermöglicht. addisca setzt sowohl neue als auch bewährte Techniken ein, die wissenschaftlich belegt sind und auch von Leistungsträgern aus Sport, Politik, Wirtschaft und Medien genutzt werden. Die Inhalte und Übungen werden im Rahmen von Trainingsmodulen auf motivierende und anschauliche Art umgesetzt.

Das addisca Training besteht aus drei Komponenten:

1. Erklärung der Mechanismen und verschiedenen Denkstrategien anhand von Beispielen. Ein besseres Verständnis für die eigenen Denkprozesse – das „Denken über das Denken“ – ermöglicht einen didaktisch besseren Zugang zu den metakognitiven Fertigkeiten.
2. Übungen, die das Unterscheiden von Denkmustern und Gedanken erleichtern, sowie Techniken, um automatisierte, nachteilige Denkmuster zu unterbrechen bzw. abzulegen und die eigene Aufmerksamkeit besser zu steuern.
3. Unterstützung des Lerntransfers in den beruflichen und privaten Alltag durch einen SMS/ Email Service.

Vertiefende Informationen zum Konzept von addisca finden Sie auf der Website www.addisca.org.



Evaluation und Referenzen

Eine Befragung aller Trainingsteilnehmer der letzten Jahre durch ein unabhängiges sozialwissenschaftliches Umfragezentrum hat gezeigt, dass die Befragten die Wirkung des Trainings als nachhaltig und sehr effektiv einschätzen – u.a. stellen sie bei sich selbst einen verbesserten Umgang mit schwierigen Situationen fest und fühlen sich in der Lage, ihre Aufmerksamkeit zielgerichteter zu steuern.

Detaillierte Ergebnisse der Untersuchung sind auf dem Kongress der DGPPN in Berlin vorgestellt worden (die Kurzpräsentation senden wir gern zu).

addisca Trainings werden regelmäßig als In-House Workshops für Unternehmen der verschiedensten Branchen durchgeführt. Referenzen nennen wir auf gern auf Anfrage.

Die addisca gGmbH

addisca ist eine gemeinnützige GmbH und konzentriert sich auf die Entwicklung und Durchführung von Trainingsangeboten zur Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit und einem besseren Umgang mit Belastungen. Neben den Trainingsangeboten werden weitere Zielsetzungen verfolgt:

- Unterstützung des Know-how-Transfers auf dem Gebiet innovativer Techniken zur Förderung mentaler Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.
- Förderung von Forschung und Wirksamkeitsnachweisen auf dem Gebiet psychosozialer Fertigkeiten.

addisca arbeitet dabei eng mit den Universitäten Lübeck und Manchester zusammen.

Weitere Informationen und Kontakt

Weitere Informationen zum addisca Konzept und dem Trainingsangebot finden Sie auf unserer website www.addisca.org. Gern stehen wir Ihnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung;

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 040 22 81 598-00 oder per Email frieling@addisca.org