



Begleitprogramm zur bewussten Lebensgestaltung und persönlichen Zielerreichung

Schritt für Schritt wieder mehr Leichtigkeit, BewusstSEIN und Lebensenergie.

Wir Menschen nehmen tagtäglich verschiedene Rollen wahr: Wir sind Vater oder Mutter, Ehepartner, Vorstand im Verein oder Vereinsmitglied, Arbeitnehmer oder Arbeitgeber, Kollege, Chef oder Mitarbeiter, Hobbypilot, Mannschaftstrainer oder Spieler, ... In einer immer komplexer werdenden Welt, die zudem immer schneller wird durch die zahlreichen Technologien, die uns das Leben eigentlich vereinfachen sollen, stoßen viele Menschen an ihre persönlichen Grenzen. Statistiken über schwere körperliche und psychische Erkrankungen belegen das mit alarmierenden Zahlen.

Wer sich eine Verbesserung seiner Situation wünscht, fängt am besten bei sich selbst an und übernimmt Verantwortung für sein Denken und Handeln. Dieses Begleitprogramm ist eine gute Gelegenheit dazu, um nicht nur einen Impuls zu setzen, sondern durch konsequentes Dranbleiben eine echte Veränderung zu bewirken. Sie erfahren während dieser Zeit mehr über sich selbst, Ihre inneren Antriebskräfte und wie Sie Ihre persönliche Lebensmotivation in konkrete Ziele übertragen. Ihre persönliche Zielklarheit ist der Ausgangspunkt für Ihren persönlichen Entwicklungsweg. Und dieser ist bei jedem Menschen anders. Sie lernen verschiedenen Methoden und Techniken kennen, die Sie jeweils auf Ihre persönliche Situation übertragen. So ist der Nutzen für Sie und die Chance für eine echte Veränderung und Entwicklung am größten.

Dieses Programm wird gestaltet von verschiedenen Trainern, Experten und Coaches komplementärer Fachbereiche, um möglichst alle Aspekte des Lebens und der Arbeitswelt zu beleuchten und wirkungsvoll zu verändern. Wir fördern die Selbsterkenntnis, um größere Zusammenhänge zu begreifen. Denn was wir begreifen und verstehen, können wir auch bewusst verändern. Zwischen den Präsenz-Seminaren gibt es immer wieder viele Gelegenheiten, Neues in den Alltag zu integrieren und zu festigen. Durch die Kraft der Gruppe und die Begleitung der Trainer werden Sie immer wieder aufs Neue motiviert, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und dran zu bleiben.

Zielgruppe

- Geschäftsführer
- Inhaber
- Führungskräfte
- Projektleiter mit Führungsverantwortung
- Menschen, die Interesse an ihrer persönlichen Weiterentwicklung haben

Investition

Dauer:
Gestalten Sie Dauer und Ablauf selbst

Alternativ als Seminar oder Einzelimpulse über 12 Monate möglich

Optional

Fortsetzung um weitere 12 Monate, mit tiefergehenden Techniken und Methoden

Ihr Nutzen

- Sie lernen Strategien, um langfristig motiviert zu bleiben, Ihre Ziele zu erreichen und auch Rückschläge oder Veränderungen erfolgreich zu meistern.
- Sie üben mentale Techniken und Methoden, wie Sie auch in schwierigen Situationen Ihre persönliche Bestleistung abrufen können.
- Sie bleiben ständig am Ball und erreichen dadurch dauerhafte Veränderung, weil Sie nicht nur in den Seminaren, sondern auch dazwischen immer wieder gefordert werden, an Ihren Themen zu arbeiten.
- Durch Ihre eigene Weiterentwicklung und Ihre eigenen Erfahrungen werden Sie langfristig zum wertvollen Impulsgeber für andere Menschen oder auch für Ihre Kinder.

Voraussetzungen

- 3-tägiges Auftakt-Seminar "Selbstführungskompetenz im Beruf und Privatleben: Der Weg zu Leistungsfähigkeit und Resilienz" (siehe Seite 48)

Inhalte

- Persönliche Zielklarheit und Ziel-Fokussierung
- Entscheidungen treffen
- Ein kraftvolles Umfeld, das unterstützt
- Disziplin des Dranbleibens
- Meilensteine feiern, Dankbarkeit üben
- Selbst-Wahrnehmung trainieren
- Bewusste Weiterentwicklung
- Persönliche Gesundheit und Fitness stärken
- Die Lebensenergie wieder in Fluss bringen
- Methoden und Techniken zur Stress-Prävention und ENTspannung
- Kreativität, Innovationskraft und Zugang zur Intuition steigern

Alternativ

- Inhaltliche Impulse daraus - integriert in ein ein- bis zweijähriges Begleitprogramm