



Selbstführungskompetenz im Beruf und Privatleben: Der Weg zu authentischer und leistungsfähiger Führungskraft

Ihr Investment in innere Gelassenheit, Gesundheit und mehr Lebensfreude!

Neigen Sie dazu, im Alltagsgeschäft förmlich „unterzugehen“? Wünschen Sie sich mehr Lebensbalance, innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit in allen Lebenslagen? Möchten Sie Ihr Leben in allen Lebensbereichen selbst gestalten?

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereit sind, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Hier profitiert jeder, der Selbstverantwortung übernehmen will und sich für eine gesunde Lebensweise interessiert.

Denn: Menschen, die in innerer Gelassenheit leben, sind glücklicher, zufriedener und leistungsfähiger. Sie kennen ihre persönlichen Kraftquellen genau, wissen was ihnen gut tut und haben den Mut, auch einmal „Nein“ zu sagen. Als Gestalter ihres Lebens – beruflich und privat - behalten sie auch in turbulenten Zeiten einen kühlen Kopf. Wer einen guten Umgang mit sich selbst pflegt, ist auch im Kontakt mit anderen Menschen wirkungsvoller - insbesondere dann, wenn er eine Führungsrolle inne hat.

In diesem Seminar stehen Sie im Mittelpunkt, Sie stärken Ihre Selbstführungskompetenz, schaffen Klarheit für Ihr Leben und heben Potenziale. Sie arbeiten während des gesamten Seminars an Ihren eigenen Themen und entwickeln Ihre eigenen Erfolgsstrategien, um in Zukunft mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. Wer dranbleiben möchte, für den eignet sich im Anschluss das "Komplementäre Begleitprogramm zur persönlichen Zielerreichung".

Zielgruppe

- Geschäftsführer
- Führungskräfte
- Mitarbeiter, die Interesse an ihrer persönlichen Weiterentwicklung haben

Investition

Dauer:
3 Tage einmalig oder als
Auftakt zur Folgebegleitung
für nachhaltige Veränderung

...danach

Folgebegleitung
(siehe „Komplementäres Be-
gleitprogramm zur persönlichen
Zielerreichung“)

Ihr Nutzen

- Sie bekommen wertvolle Impulse, wie Sie in Ihre innere Balance kommen und bleiben, Ihre ArbeitsKRAFT steigern, gesund und leistungsfähig bleiben bis ins hohe Alter.
- Sie erhalten Hilfe zur Selbsthilfe.
- Sie legen in diesem Seminar den Grundstein für Ihr persönliches und berufliches Wachstum und eine lebenswerte Zukunft.
- Und ... Sie tun den ersten Schritt und überwinden Ihren „inneren Schweinehund“!

Inhalte

- **Stressbewältigung im Alltag**
 - + Persönliche Stressoren und deren Auswirkungen
 - + Das Flow-Prinzip
 - + Techniken zur Stressverarbeitung und -prävention
- **Mehr Zeit für mich – den Alltag entlasten**
 - + „Ja-Sager“ oder „Nein-Sager“? – Sie haben die Wahl!
 - + Eigene Antreiber entlarven
 - + Sich von hemmenden Denkmustern lösen und in die Leichtigkeit kommen
 - + Loslassen und den Alltag entfrachten
- **Zufriedenheit in allen Lebensbereichen erfahren**
 - + Das eigene Lebensgebäude erforschen
 - + Persönliche Motivationsfaktoren bewusst machen
 - + Was kommt noch zu kurz in meinem Leben?
 - + Persönliche Kraftquellen entdecken
- **Körperliche Gesundheit und geistige Fitness**
 - + Erfolgsfaktoren, um die persönliche Fitness und die Leistungsfähigkeit zu erhalten
 - + Impulse zur gesunden Lebensführung
 - + Anspannung versus Entspannung – auf die richtige Dosis und die Balance kommt es an!
 - + Wissenswertes aus der Gehirnforschung
- **Transfer in den Alltag**
 - + Integrales Lebensbewusstsein
 - + Das kraftvolle persönliche Lebensziel
 - + Die Zielerreichung planen – ein kreativer Prozess
 - + Den inneren Schweinehund überwinden
 - + Nützliche Übungen zum Dranbleiben nach dem Seminar