

Effektives Selbstmanagement / Energie · Nutzen · Training

Freiräume · erkennen · bewegen · gestalten



Wie wohl fühlen Sie sich und wie zufrieden sind Sie im Erleben von Alltag mit Beruf und Familie?

Haben Sie Freude und Spaß an den Dingen, die Sie machen oder machen müssen? Gehören Sie zu den Menschen, die funktionieren?

Liegt Erfolg und Glück in Jedem selbst?

Der Mensch ist ein Sinn- und Bedeutung stiftendes Wesen.

Entdecken Sie Sinn und geben Ihrem Leben mehr Bedeutung! Entwickeln Sie die Balance und die Kräfte, für das, was Sie wirklich wollen und was Ihnen gut tut. Entfalten Sie Ihre Kraftpotentiale erschaffen Sie Wertvolles für sich daraus!

Bewegen Sie Ihre Freiräume · aber richtig!

Zielgruppe:	Alle, die sich persönlich weiterentwickeln und Ihre Lebensqualität verbessern wollen, Für Mitarbeiter und Führungskräfte in Unternehmen
Dauer:	2 Tage
Leistung:	Impuls-Training mit praktischen Übungen und Kursunterlagen Eine schriftliche Nachbetreuung Ein Kurz- Coaching zur Unterstützung innerhalb der folgenden 2 Monate
Gruppengröße:	6 bis max. 12 Teilnehmer/innen
Ort:	Seminareinrichtung nach Vereinbarung oder bei Ihnen im Unternehmen
Trainerin:	Felicitas Birkner

Energie · Haushalt · Balance · Veränderungen · Chancen · Potentiale · Persönlichkeit

Inhalte

- 7 Bausteine der Selbstbestimmung und Persönlichkeitsprofil
- Selbstmanagement und Möglichkeiten der Einflussnahme
- Lebens-Balance Modell und Dynamik von Körper und Geist
- Lösungsorientierte Methoden für Umgang mit Veränderungen
- Arbeit mit Zielen und Werteorientierung

Ziele

- Sie reflektieren Ihren derzeitigen Lebensstil
- Sie lernen einfache Selbstmanagement- Methoden kennen, die sie sofort selbst nutzen können
- Sie erhalten Einblick in ihre persönlichen Stärken und Potentiale und lernen praktische Möglichkeiten kennen, wie sie mit diesen bewusster umgehen können,
- Sie setzen sich ihre Ziele und erkennen, was Ihnen dabei alles wichtig ist

Nutzen

Das Verstehen Ihrer aktuellen Lebenssituation, das Erkennen persönlicher Neigungen und Verhaltensmuster, sowie das Aufdecken von Stärken und Ressourcen ermöglicht ein zielorientiertes Arbeiten an Potentialen. Die Entfaltung der Potentiale im Rahmen der 7 Bausteine der Selbstbestimmung fördert selbstbewusstes Handeln, stärkt Kompetenz und führt zu persönlicher Entwicklung.