

## „Selbstführung“ – Führen Sie sich selbst, dann folgen Ihnen auch andere!

### Kurzbeschreibung:

Was bedeutet Selbstführung und warum lohnt es sich, diese zu entwickeln? Die Fähigkeit der Selbstführung, oder auch des Selbstmanagements, gehört zu den sozialen Kompetenzen und spielt sowohl im Führungskontext als auch im privaten Leben eine entscheidende Rolle, was die Beziehungsgestaltung betrifft. Eine gute Selbstführung ist die Basis für ein konstruktives und kooperatives Miteinander. Die bewusste Wahrnehmung und Steuerung der eigenen Emotionen und die Fähigkeit, sich mehr in sich und in die Lage des Gegenübers hineinzusetzen, machen es möglich, authentisch zu bleiben und sich situativ angemessen zu verhalten. Erlernen Sie mehr Bewusstsein und Verständnis für die eigene Person und Ihre inneren Strategien. Erfahren Sie im Training, wie Sie als Führungskraft souveräner handeln, die Qualität ihrer beruflichen und privaten Beziehungen verbessern, mit Ängsten oder inneren Saboteuren besser umgehen können. Sie bekommen Leitlinien, wie Sie widerstrebende Gefühle „bändigen“, sich besser positionieren und alte Verhaltensmuster verstehen und auflösen können. Das Training ist in 4 aufeinander aufbauenden Bausteinen konzipiert und kann in Coachings vertieft werden.

<b>Zielgruppe:</b>	Vorstände; Geschäftsführer, Führungskräfte, Mitarbeiter und Einzelpersonen
<b>Teilnehmer:</b>	6-12 Personen
<b>Termin:</b>	Donnerstag & Freitag, den 9.11.-10.11.2017
<b>Ort:</b>	„Klosterhotel Marienhöh“, Marienhöh 2-10, 55758 Langweiler
<b>Aufwand:</b>	850,00 € zzgl. MwSt. und Tagungspauschale, Hotel und Anreise auf eigene Kosten (im Klosterhotel sind spezielle Zimmerkontingente unter dem Stichwort „Selbstführung“ für Sie reserviert, bitte nehmen Sie direkt Kontakt auf).

### Inhalte:

#### Bewusstsein und Achtsamkeit

- Selbstwahrnehmung
- Selbstachtung – Umgang mit sich selbst
- Selbstwert
- Ziele und Werte

#### Selbstwirksamkeit

- Verantwortung – Wer kann verändern?
- Umgang mit Blockaden und Ängsten
- Selbstbefreiung
- Veränderung – out of the box

#### Selbstmotivation

- Antreiber – was treibt mich?
- Saboteure – was bremst mich?
- Sog statt Druck

#### Stressmanagement

- Stresstest
- Energievampire/Energiespender
- Abgrenzung
- Mentale Stärke
- Prioritäten setzen

**Nutzen:**

Sie werden als Führungskraft souveräner handeln, die Qualität ihrer beruflichen und privaten Beziehungen verbessern und mit Ängsten oder inneren Saboteuren besser umgehen können. Sie können Ihre Emotionen leichter handhaben, sich besser positionieren, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und alte Verhaltensmuster schneller wahrnehmen. Sie lernen praktische Arbeitstechniken zum Zeitmanagement kennen und erhalten Hilfsmittel, um die persönlichen Zeitfresser, Störungen und Stressoren zu analysieren. Sie verstehen, wie Stress entsteht und lernen geeignete Ansätze zur konstruktiven Stressbewältigung in kurzfristiger und langfristiger Sicht kennen und erfahren dadurch ein eigenverantwortlichen Handeln.

**Methoden:**

Achtsamkeitsübung, Persönlichkeitsprofil: MotivStrukturAnalyse, Mentaltraining, Selbsttest "Aktueller Stress-Status", alltagstaugliche Methoden zur Stressreduktion, fachliche Inputs aus der Betriebspraxis, Selbst-Reflexion, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe.

Ihr Weg zu Mir: [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de) oder +49 69 42 898 703

*Ich freue mich auf Sie!*

*Ihre Julia David*



### Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für folgendes Seminar / folgende Seminare an:

Titel: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird mit Eingang des von Ihnen unterschriebenen Anmeldeformulars gültig. Bitte senden Sie dieses per Post oder Email an:

Julia David Consulting & Coaching  
Bettinastr. 32  
60325 Frankfurt  
Tel.: +49 69 42 898 703  
Mail: [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de)

Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte hier folgend.

#### Stornierungen:

Stornierungen sind stets schriftlich bekannt zu geben. Erfolgt eine Absage innerhalb vier Wochen vor Beginn des Trainings ohne Vereinbarung eines gleichwertigen Ersatztermins, so wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50% des vereinbarten Honorars fällig. Diese Stornogebühr entfällt bei Nennung eines gleichwertigen Ersatztermins. Innerhalb von 14 Tagen vor Beginn ist keine Stornierung möglich. In diesem Fall wird das gesamte Honorar in Rechnung gestellt.

#### Zahlungsbedingungen:

Der Gesamtbetrag über 850€ zzgl. MwSt. ist 14 Tage vor dem Training auf unten genanntes Konto zahlbar. Tagungspauschale und Hotelkosten sind direkt vor Ort separat zahlbar.

#### Haftungsausschluss:

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine / ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Trainings. Er/ sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Kursleiterin von allen Haftungsansprüchen, darunter Haftungsansprüche für Schäden an Eigentum und Gesundheit sowie Verlust von persönlichem Eigentum, frei. Jede/r Teilnehmer/in übernimmt die volle Haftung für sich selbst. Ich weise darauf hin, dass mein Trainingsangebot kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlungen ist.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an:

---

Datum

Unterschrift