

„SELBSTFÜHRUNG“ – Führen Sie sich selbst, dann folgen Ihnen auch die anderen

Kurzbeschreibung:

Die Fähigkeit der Selbstführung ist eine soziale und grundlegende Lebenskompetenz, die sich im Führungskontext, Leistungssport, als auch im privaten Leben wiederspiegelt. Wer sich selbst führt, kann sich selbst, sowie andere zu Erfolg und Zufriedenheit führen. Selbstführung beginnt bei einem selbst und erfordert Selbsterkenntnis, erlernen Sie deshalb mehr Bewusstsein und Verständnis für die eigene Person, Ihre Stärken, Schwächen, inneren Strategien und Ressourcen, um diese zu regulieren und/oder gezielt einzusetzen. Dies führt zu einem wirkungsvollen und souveränen Umgang mit äußeren Bedingungen, einer effizienten Selbstorganisation, einer gesunden Leistungsfähigkeit, aber auch zu einer guten Beziehungsgestaltung. Außerdem ist sie Basis für ein konstruktives und kooperatives Miteinander.

Zielgruppe:	Geschäftsführer, Führungskräfte, Sportler und Privatpersonen
Teilnehmer:	6-12 Personen
Termin:	Donnerstag & Freitag, den 14.11.-15.11.2019
Ort:	„Klosterhotel Marienhöh“, Marienhöh 2-10, 55758 Langweiler
Aufwand:	850,00 € zzgl. MwSt. und Tagungspauschale, Hotel und Anreise auf eigene Kosten <small>(im Klosterhotel sind spezielle Zimmerkontingente unter dem Stichwort „Selbstführung“ für Sie reserviert, bitte nehmen Sie direkt mit dem Hotel Kontakt auf).</small>

Inhalte:

Die Inhalte folgen meinem Modell der Selbstführung, welches in fünf Schritten zu selbstverantwortlichen Handeln und der Kompetenz der Selbstführung führt. Es wird im Coaching und Training eingesetzt.

1. Bewusstsein und Achtsamkeit

- Selbstwahrnehmung
- Selbstachtung
- Selbstwert
- Ziele und Werte

2. Selbstmotivation

- Antreiber
- Saboteure
- Sog statt Druck aufbauen

3. Stress- und Zeitmanagement

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

4. Selbstwirksamkeit

- Verantwortung
- Umgang mit Blockaden und Zweifeln
- Selbstbefreiung
- Veränderung – out of the box

Nutzen:

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

Methoden:

Achtsamkeitsübung, Selbstregulation, 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 oder +49 69 42 898 703

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Julia David

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für folgendes Seminar 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
Nachtigallenweg 16
61462 Königstein
Tel.: +49 69 42 898 703
Mail: 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

