

SELBSTFÜHRUNG & GESUNDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT: DEN WEG VON LEISTUNGSDRUCK ZU LEISTUNGSFREUDE GESTALTEN

KURZBESCHREIBUNG

In einer Welt, die ständig nach Höchstleistungen strebt, ist es entscheidend, nicht nur effektiv, sondern auch gesund und ausgeglichen zu bleiben. Unser dreitägiges Seminar zur Selbstführung und gesunden Leistungsfähigkeit auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene bietet Ihnen die nötigen Grundlagen, um Ihre Ziele zu erreichen, Ihre persönliche Zufriedenheit zu steigern und den eigenen Leistungsdruck zu überwinden.

Selbstführung ist eine grundlegende Lebenskompetenz, die sowohl im professionellen Führungskontext als auch im Privatleben und im Leistungssport eine wichtige Rolle spielt. Das Seminar vermittelt, wie Sie durch Selbsterkenntnis Ihr Selbstmanagement optimieren und Ihre Beziehungen verbessern können. Sie gewinnen tiefe Einblicke in Ihre Persönlichkeit und lernen, Stärken und Schwächen sowie innere Antreiber und Ressourcen zu verstehen und zu regulieren. Dies ermöglicht einen souveränen Umgang mit äußeren Herausforderungen und fördert eine gesunde Leistungsfähigkeit.

Zudem bietet das Seminar die Möglichkeit, durch eine Workation in einer inspirierenden Umgebung neue Energie und Kreativität zu entfalten. Sie erfahren, wie Sie Leistungsdruck in Leistungsfreude umwandeln und sowohl berufliche als auch persönliche Ziele gesund verfolgen können. Dies trägt dazu bei, dass Sie sich und andere erfolgreich und zufrieden führen können

ZIELGRUPPE

Unternehmer, Führungskräfte

TEILNEHMER

6-10 Personen

TERMIN

Sonntag – Mittwoch,
den 14.-17.09.2025

ORT

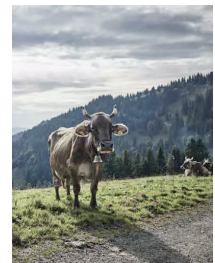
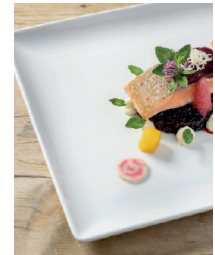
„Hubertus Mountain Refugio“
Dorf 5, 87538 Balderschwang

AUFWAND

Seminar: 1.250,00 € zzgl. MwSt.
Hotel: 980,00 €

Inklusive:

- Frühstücks-, Mittagsbuffet, 4-Gang-Abend-Menü
- Mountain Spa
- Mountain Fitness
- Aktivprogramm
- Tagungspauschale



INHALTE

SONNTAG Ankommen & Vorstellung/Erwartungen
und Dinner 18-21h

MONTAG TAG 1 Selbstreflexion und Achtsamkeit –
9.30-15.30h im Anschluss Yogaeinheit

Am ersten Tag konzentrieren wir uns auf die Grundlagen der Selbstführung und beginnen damit, uns selbst besser zu verstehen. Durch Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen erkennen Sie Ihre individuellen Stärken, Schwächen und

persönlichen Werte. Sie lernen, wie Sie Stressoren identifizieren und mit ihnen umgehen können, um Ihre mentale und emotionale Gesundheit zu stärken.

Bewusstsein und Achtsamkeit – mentale Ebene

- Einführung in die Selbstreflexion – Selbstwahrnehmung, Selbstachtung, Selbstwert
- Achtsamkeit
- Identifizierung persönlicher Werte und Ziele

DIENSTAG TAG 2: Selbstmanagement und Energiebalance
13.30-17.30h – Wanderung am Morgen

Der zweite Tag widmet sich dem Selbstmanagement und der Energiebalance. Wir zeigen Ihnen effektive Strategien zur Priorisierung Ihrer Aufgaben, zur effizienten Zeitplanung und zum Umgang mit Unterbrechungen und Ablenkungen. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Ihre Energiequellen identifizieren und optimieren können, um ein nachhaltiges Leistungsniveau aufrechtzuerhalten, ohne sich dabei auszubrennen.

Selbst- und Energiemanagement – körperliche Ebene

- Stress/Stressoren
- Energievampire/Energiespender
- Ernährung & Bewegung
- Zeitmanagement – Prioritäten setzen

MITTWOCH TAG 3: Motivation & Freude erleben
9.30-13h – Ende nach Lunch

Am abschließenden Tag geht es darum, die Leistungsfreude zu kultivieren und Ihre Resilienz gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu stärken. Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Motive leben und dadurch Motivation & Leistungsfreude anstatt Leistungsdruck erleben. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Tools zur Förderung Ihrer Resilienz, damit Sie auch in turbulenten Zeiten standhaft bleiben und aus Rückschlägen gestärkt hervorgehen können. Mit inbegriffen ist das Persönlichkeitsprofil Motivstrukturanalyse

Motivation & Resilienz – emotionale Ebene

- Motivation – vom Leistungsdruck zur Leistungsfreude
- Emotionen
- Resilienz

NUTZEN

Das Ziel unseres Seminars ist es, Ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern und ein Bewusstsein für ein Leben voller Erfüllung und Freude zu schaffen. Sie treten aus der Leistungsfalle heraus und entdecken die wahre Kraft der Selbstführung und gesunden Leistungsfähigkeit. Sie erlernen, Ihre Emotionen besser zu regulieren, sich effektiver zu positionieren, Ihre Selbstmotivation zu steigern und hindernde Verhaltensmuster effizient zu durchbrechen. Sie lernen praktische Arbeitstechniken zum Zeitmanagement kennen und erhalten Werkzeuge, um persönliche Zeitfresser sowie Störungen und Stressoren zu analysieren. Zudem erwerben Sie Kenntnisse in geeigneten Ansätzen zur konstruktiven Stressbewältigung, die Ihnen helfen, sowohl kurzfristige als auch langfristige Herausforderungen gesund zu managen und eigenverantwortliches Handeln zu fördern. Dies alles ermöglicht Ihnen, sowohl im Beruf als auch im Privatleben erfolgreich und zufrieden zu sein.

Ihr Weg zu mir:
contact@julia-c-david.de oder
+49 69 42 898 703

Ich freue mich auf Sie!

Ihre *Julia David*

METHODEN

Achtsamkeitsübung, Selbstregulation, Persönlichkeitsprofil: MotivS-Strukturanalyse, Mentaltraining, alltagstaugliche Methoden zur Stressreduktion, fachliche Inputs aus der Betriebspraxis, Selbst-Reflexion, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe.

