

Gesundheitspolitik in eigener Sache

NEU

Nicht nur als Burn-out-Prophylaxe

ZIELSETZUNG – IHR NUTZEN

Im Seminar werden die BIG SIX® betrachtet – 6 individuell gestaltbare Selbstmanagement-Strategien mit direkter Wirkung auf Ihre Leistungsfähigkeit und innere Balance. Vor dem Hintergrund Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Werte und Bedürfnisse entwickeln Sie Ihr persönliches Handlungskonzept. Ziele: Klarheit gewinnen – Potenziale nutzen – Energie aktivieren.

- ♦ Sie lernen die BIG SIX® kennen, die Sie bei der Strukturierung Ihres Tagesablaufs unterstützen.
- ♦ Sie erfahren, mit welchen Strategien Sie welche Ergebnisse erzielen können.
- ♦ Sie machen sich Ihre individuellen Ressourcen bewusst und lernen Ihre Optimierungspotenziale kennen.
- ♦ Sie wissen, wie Sie Ihre persönlichen, beruflichen und gesundheitlichen Ressourcen aufbauen und abrufen können.

ZIELGRUPPE

Geschäftsführer sowie Fach- und Führungskräfte, die ihre Leistungsfähigkeit und innere Balance in Zeiten steigender Anforderungen erhalten sowie in ihrer Vorbildfunktion die Eigenverantwortung von Mitarbeitern und Kollegen stärken wollen.

METHODE

Kurzvorträge, Selbsttest BIG SIX®, Einzel- und Gruppenübungen, Reflexion von Beispielen aus Ihrer Arbeits- und Alltagssituation, Lösungsdiskussion, Best-Practice-Beispiele

INHALTE

Aktuelle und zukünftige Rahmenbedingungen

Handlungsfelder und Selbsttest BIG SIX®

- ♦ Identifizierung Ihrer Ressourcen und Ihres Handlungsbedarfs

Mindsetting und Maßnahmenentwicklung

- ♦ Den Wert eigener Gestaltungsmöglichkeiten erkennen und nutzen: den inneren Diskussions- und Kommunikationsprozess erfolgreich anstoßen
- ♦ Innehalten und Aufmerksamkeit schulen: Ressourcen kennen, ausbauen, mobilisieren und gezielt abrufen
- ♦ Reflexion von Best-Practice-Ansätzen – Ableiten individueller Maßnahmen

Erfolgreiche Umsetzung

- ♦ Mit Widerständen umgehen: Widerstände erkennen und ihnen begegnen, Handlungsspielräume nutzen und erweitern, eigene Rolle reflektieren, eigene Einstellung wahrnehmen und beeinflussen
- ♦ Persönliche Erfolgsfaktoren für die nachhaltige Umsetzung und Weiterentwicklung nutzen



DIE TRAINERIN

Andrea Fenske

DAUER / GRUPPENGROSSE

1-tägig
mind. 4 Teilnehmer

TERMINE / ORTE

22. März 2012
Lindner Hotel & Sporting Club Wiesensee,
Westerburg/Westerwald

20. September 2012
Parkhotel, Ulm

Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerbuchung selbst vor.

TEILNAHMEGEBÜHR

845 € zzgl. MwSt.

Ab dem 2. Teilnehmer eines Unternehmens gewähren wir 10 % Rabatt.

Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten.

WEITERFÜHRENDE SEMINAREMPFEHLUNGEN

- ▮ Führung und Werte
- ▮ Leben, führen und innehalten

INHOUSE

Dieses Seminar an Ihrem Wunschtermin in Ihrem Unternehmen.
Rufen Sie uns an: 069 794095-83

COACHING

Dieses Seminar können Sie als Einzelcoaching buchen.