

Selbstführung - Mehr Effektivität und Lebensqualität

Nicht Fachwissen und Sozialkompetenz allein, sondern auch Selbstkompetenz bestimmt die Effektivität unseres Tuns. Orientierung am Wesentlichen, mentale Stärke, die Fähigkeit, konsequent auf Erfolgskurs zu steuern und körperliche Fitness zeichnen Erfolgreiche aus.

Im Seminar entwickeln Sie Fähigkeiten, um auch unter schwierigen Umständen und in herausfordernden Situationen das Beste aus sich herauszuholen und dabei Erfolg zu erleben, ohne dass dies auf Kosten Ihrer Gesundheit, Beziehung und Ihres Privatlebens geht.

Inhalte:

Das Gute ist der Feind des Besten: Konsequenz das Wesentliche tun

- Erfolg braucht Visionen: Wo wollen Sie hin? Wie soll es sein?
- Gegen Burnout: Beruf, Beziehung und Gesundheit in Balance
- Planung ist kein Selbstzweck: Fokus auf Ihre Kernaufgaben
- Keine Steuerung ohne Ziele – keine Ziele ohne Überblick

Mentaltraining: Gewonnen wird im Kopf, gestolpert auch

- SMART sein: Ziele setzen, die leiten und motivieren
- Wenn's trotzdem klemmt: Reality-Check „Versteckte Fallen“
- Sieger sehen sich auf dem Treppchen: Visualisieren lernen
- Glaubenssätze müssen nicht die Wahrheit sein
- Tödlich für Erfolg: Killerphrasen gehören in die Tonne!
- Antreiber & echte Motivation: Verändern von Misserfolgsmustern

Selbstführung: Sein eigener Erfolgcoach werden

- Selbstmotivation: Ein positives Selbstbild entwickeln
- Stärken stärken: Persönliche Optimierungspotenziale entdecken
- Gewinnerhaltung annehmen: Erfolgsorientierung und Konsequenz
- Die persönliche Meisterschaft gewinnen: „Fehler“ schätzen lernen
- Das Ruder in der Hand behalten: Nie reagieren sondern steuern

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts

- Gesunde Ernährung kann auch lecker schmecken
- Körperliche Fitness: nicht erst anfangen, wenn es der Arzt verordnet
- Herz-Intelligenz lernen: Von Emotionen niemals fluten lassen
- Geistig mithalten können durch körperliches Training

Zielgruppe:

Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter - alle, die ihre Leistungsfähigkeit steigern und Gelassenheit und Übersicht behalten wollen



Nutzen:

Die erlernten Strategien zum erfolgreichen Umgang mit sich steigern Effektivität und Lebensqualität im Berufs- und Privatleben.

- Persönliche Ausgeglichenheit
- Seine eigenen Stolpersteine erkennen und bearbeiten
- Mehr Selbststeuerung – weniger Fremdbestimmung
- Gesunder Körper – fitter Geist