

SELBSTMANAGEMENT-SEMINAR – DAS SAMURAI-PRINZIP

› offenes Seminar: 2 Tage oder Inhouse-Seminar: 1-2 Tage oder 2x1 Tag

TAG 1

1. Umgang mit sich selbst als Schlüsselkompetenz
 - Wer bin ich – und warum?
 - Das innere Szenario und seine Wirkungen
 - Das Resonanzprinzip als Mittel zur Steuerung
 - Ich bin mein bester Partner oder mein ärgster Feind: Von der Selbstbehinderung zur Selbstförderung
 - Was passt zu mir? – Individuelles und situationspezifisches Selbstmanagement
2. Die eigene Lebenswelt optimieren
 - Wie ich meine Wirklichkeit selber schaffe
 - Wo lebe ich? – Die 10 Überzeugungswelten
 - „The Big Five For Life“ – Perspektiven, die mich motivieren
 - Mein Lebensplan – Ein Lebensbalance-Konzept
3. So wie ich denke, so bin ich
 - Die Dynamik des Denkens – Denke ich, oder denkt es mich?
 - Die Gedanken sind frei – wirklich? – Innere Antreiber, Warner und Entmutiger
 - Wie werde ich Herr(in) meiner Gedanken? – Klare Regeln für konstruktives Denken
4. Stresstoleranz erhöhen
 - „Womit kann man mich kriegen?“ – individuelle Stressfaktoren
 - Ausgleich schaffen – Stresspuffer aufbauen: Entspannung – Zufriedenheitserlebnisse – Konstruktive Bilder

TAG 2

5. Sinnvoller Umgang mit der eigenen Energie
 - Was nimmt mir Kraft – was gibt mir Kraft – die eigenen Kraftquellen erschließen
 - Erwartungen & Realität: Angebot statt Anforderung – Das Ressourcen-Modell
6. Innere Konflikte lösen – Emotionale Souveränität aufbauen
 - „Wo kann man mich treffen?“ – Persönliche Konfliktpotenziale identifizieren
 - „Spiele der Erwachsenen“ – Konfliktszenarien durchschauen
 - Lösungswege für inneres Wachstum
 - Emotionale Souveränität durch Selbstführung



Termine (auch Inhouse)

12.04. – 13.04.2018 Mainz

17.10. – 18.10.2018 Berlin

› MEHR INFOS

7. Intelligente Selbstorganisation
 - Aktive Zeitgestaltung durch intelligente Strukturierung
 - Umgang mit den modernen Zeit-Dieben (Telefon, Email, Handy & Co.)
 - Meine persönlichen Selbstorganisationsfallen
 - Mythos „Multi-Tasking“
 - Qualitätszeit – Nicht mal nebenbei
 - Meine persönliche Lebens-Balance
8. Praxistransfer
 - Auswertung 1: Meine Veränderungspotenziale
 - Das Schweinehund-Prinzip – Vorsätze & verbindliche Maßnahmen
 - Die SMART-Methode – Ziele konkret festlegen
 - Auswertung 2: Meine sensiblen Punkte
 - Das Pufferzonen-Prinzip
 - Meine Selbststärkungsrituale