



Person und Kommunikation

Wie Sie sich effizient und erfolgreich selbst coachen.

In diesem Workshop lernen Sie die schwierigste Führungsaufgabe: das Selbst-Coaching, die Arbeit an der eigenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die vom Trainer angebotenen Strukturierungshilfen und der intensive Austausch mit den anderen Teilnehmern sollen Ihnen helfen, den Blick für die eigene Lebensrealität zu schärfen. Sie erkennen Ihre zentralen Verhaltensmuster, entdecken persönliche Fähigkeiten und neue Potenziale. Mit diesem Wissen können Sie berufliche Erfolge, Misserfolge und Potenziale strukturiert analysieren, um persönliche Konsequenzen zu ziehen sowie Maßnahmen zur persönlichen Weiterentwicklung zu planen und zu beginnen.

Ihr Seminarnutzen

- **Mithilfe einer Lebensbilanz gestalten Sie Ihre Zukunft bewusst**
- **Sie bauen persönliche Fähigkeiten aus und entdecken neue Potenziale**
- **Sie erfahren viel Hilfreiches über Ihre Wirkung auf andere**

Termine

12. - 16. März, Feldafing
20. - 24. August, Feldafing

Trainingskonzept

Klausur-Seminar mit Abendarbeit,
Beginn am Vorabend

Seminargebühr

EUR 1.920,- (inkl. Mittagessen,
Snacks, Getränke)

Trainer

Dipl.-Psych. Dr. Friedrich E. Heil

Weitere Informationen auf unserer
Website unter Seminar-Nr. 7.2

Workshopinhalt

Was ist heute?

- Meine Wirkung auf andere
- Zeitanalyse – wie strukturiere ich meinen Alltag?
- Verhaltensmuster in schwierigen Situationen
- Tätigkeiten, die mir am meisten liegen: Karriere-Orientierungen

Wie ist alles gekommen – was habe ich bisher geschafft?

- Prägungen und Glaubenssätze
- Lebenszufriedenheit in verschiedenen Lebensphasen
- Analyse der Wendepunkte in meinem Leben
- Was gibt/was kostet Kraft?

Was tun, um die Zukunft erfolgswirksam zu gestalten?

- Szenario der Veränderung: Was kommt auf mich zu?
- Mein persönlicher Marktwert – meine „employability“
- Leitfragen zur Planung und Gestaltung meiner weiteren Entwicklung

Wo will ich hin? Wovon will ich weg?

- Transfer: Vorsätze nachhaltig umsetzen