

7 SCHRITTE ZUM PERSÖNLICHEN ERFOLG

Resilienz und achtsame Selbstführung – Die Selbstmanagement-Seminarwoche auf Samos – für Leistungsträger –

In dem bereits zum zweiten Mal stattfindenden Seminar in Griechenland, lernen Sie wie Sie persönliche und geschäftliche Beziehungen erfolgreich gestalten – und vor allem, die Beziehung zu sich selbst wertschätzend und bewusst führen:

Machen Sie einen Termin mit sich selbst!

Gemeinsam mit anderen lernen Sie, wie Sie Ihre inneren Stärken und Ressourcen sichtbar machen und am besten für sich nutzen. In dieser intensiven und gleichzeitig spielerischen Woche schärfen wir den Blick auf das eigene Ich und entdecken verborgene Potentiale.

Die Themen:

- // Selbstwirksamkeit stärken
- // Achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen fördern
- // Psychologische Wechselwirkungen in zwischenmenschlichen Beziehungen verstehen
- // Souverän mit Irritationen und Konflikten umgehen
- // Wirksame Coaching-Tools für den Alltagsgebrauch anwenden
- // Eine persönliche Strategie zur Erreichung von Zielen entwickeln
- // Einen persönlichen Aktionsplan entwerfen

Nutzen Sie diese Workshop-Woche als Ausgangspunkt für neue Handlungsspielräume und schenken Sie sich diesen Entwicklungsraum – in einer Runde Gleichgesinnter und in wunderschöner Umgebung.

Zu den Coaching-Inhalten wird es auch immer wieder Zeiten zur freien Verfügung geben, ein Ausflug zum Besuch einer Olivenmanufaktur sowie entspannende Yogaeinheiten sind ebenfalls geplant (Teilnahme freiwillig).

Seminarzeiten:

An fünf Tagen finden 4-5 stündige Seminarblöcke statt und erlauben somit genügend Raum zur Reflexion und zum Austausch. Auch für individuelle Themen ist Zeit eingeplant. Ein persönlicher Maßnahmenplan wird von jeder Teilnehmerin erstellt.

Seminarzeiten:

- | | |
|-------|--|
| Tag 1 | Ankunft auf Samos, Intro, Kennenlernen, gemeinsames Abendessen |
| Tag 2 | Agenda, Coaching Tool Biographie Linie |
| Tag 3 | IST-Zustand, Reflexion und Zieldefinition, Erarbeitung Motto-Ziel |
| Tag 4 | FREI – zur individuellen Gestaltung –
(optional, Besichtigung einer Olivenmanufaktur) |
| Tag 5 | Stressmanagement, Stärken stärken, Konflikte lösen |
| Tag 6 | Transaktionsanalyse, Arbeit mit den inneren Antreibern |
| Tag 7 | SOLL-Zustand, ein persönlicher Maßnahmenplan wird erstellt,
Authentizität – die Kraft der inneren Haltung |
| Tag 8 | individuelle Abreise |

