

Resilienz & Selbstführung

»New work« Tools für ein
wirkungsvolles Miteinander 2024/25:
Zweitägiges Intensivseminar

Grundgedanke:

Wilhelm Busch hat es so formuliert:

*»Wer auf den rechten Weg will, muss
durchaus durch sich selbst
hindurch.«*



Wer Andere führen will, darf **zuerst lernen, sich selbst zu führen**. Basierend auf diesem Grundgedanken, wurde dieses zweitägige Intensiv-Seminar entwickelt. Dabei geht es um **das Führungspotential jedes Einzelnen** – egal in welcher Position.

Selbstführung, bewusste **Kommunikation**, der aktive Aufbau von **Resilienz** und die **Fähigkeit Stress zu regulieren**, fördern nicht nur das Potenzial von Führungskräften, sondern bringen auch Teams in ihre volle Kraft.

Was wäre wenn ...

- ... kreatives Denken und lösungsorientierte Ansätze wieder leicht fallen?
- ... ein achtsames und respektvolles Miteinander zum guten Ton gehört?
- ... Wertschätzung und Wachstum für jeden Einzelnen und gleichzeitig für das gesamte Team, wieder im Mittelpunkt stehen?
- ... Zufriedenheit, Motivation, Freude und Begeisterung nachhaltig wirken?



Kommunikation, Resilienz & Achtsamkeit

Die Teilnehmer erleben zwei Tage voller Inspiration und **praxisnaher Methoden**, die sie stärken und sie achtsam denken, besser sprechen und **wirkungsvoller handeln** lassen. Dadurch wird das Wohlbefinden und gleichzeitig die Team-performance nachhaltig verbessert.

In unserem Seminar lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie durch **Selbstführung, effektive Kommunikation und bewusste Resilienz-Entwicklung** Alltagsstress meistern und ihr volles Potenzial entfalten.



»Wenn wir wollen, dass die Menschen sich voll und ganz einbringen, mit ihrem ganzes Selbst und vollen Herzens, damit wir innovativ sein können, Probleme lösen und den Menschen dienen, müssen wir darauf achten, eine Kultur zu schaffen, in der sich die Menschen sicher, gesehen, gehört und respektiert fühlen.«

Brené Brown

Die vier Säulen des Seminars

Selbstführung: Die Teilnehmer lernen Werkzeuge zur Stressregulation anzuwenden und sich selbst effektiver zu führen. Dies ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben.

Kommunikation & Miteinander: Nach dem Seminar meistern sie ihre inneren und äußeren Dialoge, verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeiten. Das stärkt auch die Dynamik im Team.

Resilienz: In diesen zwei Tagen stärken die Teilnehmer ihre Flexibilität, ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und können dadurch Herausforderungen im Alltag souveräner meistern.

Selbstverantwortung: Durch die vermittelten Werkzeuge, übernehmen sie die Führung in ihrem Leben, steigern ihre Effizienz und werden dadurch aktiver Gestalter ihrer beruflichen und persönlichen Zukunft.



Nutzen für Führungskräfte und Teams:

Nach dem Seminar werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Lage sein, ihr Selbstmanagement zu optimieren und Stresssituationen gelassener zu begegnen sowie jegliches Miteinander und auch Teamführung durch gezielte Kommunikation und gesteigerte Resilienz zu verbessern.

Diese neuen Fähigkeiten, kreative Problemlösungen zu finden und bessere und nachhaltigere Entscheidungen zu treffen, sorgen für mehr Erfolg, Freude und Leichtigkeit im Berufs- und Privatleben.



Ergänzende Angebote:



Vertiefen können die Teilnehmer das Gelernte im Anschluss mit einem **individuellen Persönlichkeitsprofil** und persönlicher Auswertung oder sie nutzen den **Zugang zu aufbauenden exklusiven Online-Trainings**, die dabei unterstützen langfristig von den Inhalten zu profitieren.

Es gibt nichts GUTES außer SIE TUN es:

Potenzialentfaltung beginnt immer von innen nach außen! Mehr eigene Resilienz und Selbstführung wird Ihre Führungs- und Selbstmanagementfähigkeiten auf ein neues Level heben. Nur wer sein Potenzial selbst lebt, kann Andere dazu inspirieren es auch zu tun.

Die Seminarleitung:



Daniela Pitzer

Kommunikationstrainerin, NLP-Master, iType-Persönlichkeitsberaterin, Wertebasiertes Business-Mentoring für berufliche Neuausrichtung



Daniela@frischundfrei.de



0172 828 6867



www.frischundfrei.de



Anna Fienbork

Stressregulation und Resilienz, Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie



hallo@annafienbork.de



0176 4366 4848



www.annafienbork.de