

**Selbstführung in der Krise**

# Mindful Self-Leadership

Das Impulsseminar für Führungskräfte, Teamleiter\*, Mitarbeiter und Personalverantwortliche.

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



### Zielgruppe

Menschen, die sich und andere führen. Führungskräfte, Teamleiter und Personalverantwortliche.

### Das Ziel

Krisen zu erkennen, ungeschönt und ehrlich. Die Inhalte des Seminars versetzt Sie in die Lage, Grenzen zu überwinden und neue Potenziale in den Alltag zu integrieren. Ernten Sie die entstandenen Reichtümer der neuen Dimension Ihrer Selbstführung und Resilienz, und nutzen Sie diese für Ihre nächsten Schritte auf allen Ebenen des Lebens.

### Der Nutzen

- Krisen gehören zum Leben. Das Wissen darum ist der erste Schritt. Der zweite ist: Annehmen was ist.
- Das Seminar bietet den Rahmen der vollständigen Akzeptanz persönlicher Themen. Die gegenseitige Resonanz durch die Seminarteilnehmer stärkt Ihren individuellen Weg.
- Inspirierende Impulse verdeutlichen Ihnen, wie sich Prinzipien des Lebens und Menschseins auf Sie auswirken können.
- Sie werden sensibel und wachsam in der Wahrnehmung Ihrer persönlichen Anzeichen und lernen Methoden des Umgangs mit Verlust, Angst, unerfüllten Zielen und Visionen kennen.
- Sie sind gestärkt durch neue Perspektiven, Ideen und Ziele für die Gestaltung Ihrer persönlichen und beruflichen Zukunft.
- Sie gewinnen einen anderen Blickwinkel auf die Sonnen- und Schattenseiten des Lebens.

*„Wenn die Achtsamkeit  
etwas Schönes berührt,  
offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn sie etwas  
Schmerzvolles berührt,  
wandelt sie es um und heilt es.“*

Thich Nhat Hanh

### Inhalte

- Erarbeiten eigener Beziehungs- und Kraftfelder
- Das Lebensphasen-Modell und seine Prinzipien
- Impulse und Hilfestellungen zur Transformation von Themen und Energien
- Einblick in die Vielfalt der Kraftquellen
- Kreieren von wünschenswerten Zielbildern
- Übungen für die achtsame Selbstführung
- Individuelle Begleitung durch die Seminarleitung/Coaches

\* Als modernes Unternehmen legen wir großen Wert auf die Gleichberechtigung von Frauen und Männern. In unseren Publikationen wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form eines Begriffs benutzt. Selbstverständlich bezieht sich dieser Begriff sowohl auf weibliche wie auch auf männliche Personen.

# Mindful Self-Leadership

## Selbstführung in der Krise

### Termin

2-Tagesseminar:  
17.09. - 18.09.2020 oder 12.11. - 13.11.2020

Das Seminar beginnt am ersten Tag um 10:00 Uhr  
und endet am letzten Tag um ca. 17:00 Uhr.

### Ort

Posthotel Königsdorf in D-82549 Königsdorf ([www.posthotel-hofherr.de](http://www.posthotel-hofherr.de))  
Aus didaktischen Gründen empfehlen wir die Übernachtung im Hotel.  
Die Zimmerbuchung übernehmen wir für Sie.

### Kosten

Euro 1.250,- exkl. der gesetzlichen MwSt.  
Bitte beachten Sie: Unterkunft und Verpflegung sind direkt mit dem Hotel abzurechnen.

### Anmeldung

Die Anmeldung bitten wir Sie auf unserer Website [www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at) über den Link  
„TERMINE“ durchzuführen.

### Stornobedingungen

Sollten Sie nach verbindlicher Anmeldung absagen, entstehen Ihnen bis 14 Tage  
vor Beginn keine Kosten. In den 14 Tagen vor Beginn des Trainings sind 50 %, bei  
Stornierung nach dem Beginn 80 % der Kosten zu bezahlen.

### Über FUTURE

Seit rund 30 Jahren veranstaltet die FUTURE-Training Beratung Coaching GmbH  
Seminare und Ausbildungen. Das macht uns zu kompetenten Partnern.  
Wir informieren und beraten Sie gerne.

*Qualität ist uns wichtig*



### Ihre Ansprechpartnerin



Marisa Jesacher

FUTURE Training Beratung  
Coaching Ges.m.b.H

Angerstraße 10  
A-6121 Baumkirchen

Tel.: +43/5224/520 76

Fax: +43/5224/520 76-6

[marisa.jesacher@FUTURE.at](mailto:marisa.jesacher@FUTURE.at)

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)

### Trainerinnen



**Birgit Schuler**

„*Es geht sowieso weiter*“, so lautet mein persönliches Lebensmotto, das mich das Leben gelehrt hat. Doch manchmal müssen wir auf diesen Zug aktiv aufspringen, sonst fährt er an uns vorbei. In schwierigen Lebenssituationen, Visionär, Regisseur, Kraftquelle und Gestalter des eigenen Lebens zu bleiben, ist mein Anliegen für dieses Seminar.

Seit mehr als 20 Jahren begleite ich als Trainerin, Coach und Ausbilderin Menschen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Die Gestaltung von Unternehmenskultur und Leadership sind die Schwerpunkte meiner Projekte in Firmen.

Trainerprofil <https://future-unternehmensentwickler.com/expert/birgit-schuler>

Zum Nachlesen: <https://future-unternehmensentwickler.com/was-die-corona-krise-und-mein-leben-gemeinsam-haben>



**Susanne Plaschka**

„*Das Leben schreibt die schönsten Geschichten*“ – das kommt mir zu passiv vor. In meinem Leben habe ich erfahren dürfen, dass ich selbst meine schönsten Geschichten schreibe. Das ist ein lebenslanger Prozess. Die Fähigkeiten zum Schreiben habe ich nicht automatisch, und gleichzeitig ist alles in mir dazu angelegt. Entwicklung macht mich glücklich und ist mein ständiger Begleiter.

Trainerprofil: <https://future-unternehmensentwickler.com/expert/susanne-plaschka>

Zum Nachlesen: [www.FUTURE.at/blog/von-krisenzeiten-zu-riesenzeiten](http://www.FUTURE.at/blog/von-krisenzeiten-zu-riesenzeiten)