

Selbstführung in der Krise

Mindful Self-Leadership

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

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.