

ANMELDUNG

Kreuzen Sie Ihren Wunschtermin an und faxen Sie die Anmeldung an die

TÜV Akademie GmbH
0361-30 19 00 18

Teilnehmer

Name, Vorname

Geburtsdatum

E-Mail

Rechnungsanschrift

Firma

Straße

Postleitzahl, Ort

Ansprechpartner

Telefon

Telefax

E-Mail

Ort/Datum/Unterschrift/Firmenstempel

SEMINARE ZUR SELBSTFÜHRUNG

Persönlichkeitsentwicklung – Wege zur Stärkung der Selbstkompetenz

Seminarort	Termin	Anmeldung
Bad Liebenstein	27.01. – 29.01.2012	<input type="checkbox"/>
Bad Liebenstein	23.05. – 25.05.2012	<input type="checkbox"/>

Stressmanagement und persönliche Ressourcen – aktiv alltägliche Belastungen meistern

Seminarort	Termin	Anmeldung
Bad Liebenstein	10.02. – 12.02.2012	<input type="checkbox"/>
Bad Liebenstein	11.07. – 13.07.2012	<input type="checkbox"/>

Selbsterkenntnis, Selbstdisziplin Zeitmanage- ment – innere Bilder und Werte verdeutlichen, Ziele erreichen

Seminarort	Termin	Anmeldung
Bad Liebenstein	02.03. – 04.03.2012	<input type="checkbox"/>
Bad Liebenstein	10.10. – 12.10.2012	<input type="checkbox"/>

KONTAKT

TÜV Akademie GmbH
Unternehmensgruppe TÜV Thüringen
Sorbenweg 4
99096 Erfurt
Free-call: 0800 555 88 38
Fax: 0361 30 19 00 18
E-Mail: seminare@tuev-thueringen.de

Internet: www.die-tuev-akademie.de



Souverän entscheiden und handeln

Seminare zur Selbstführung

Seminare Selbstführung



www.lifetuev.de

Informationen zum TÜV Thüringen unter:

Hotline: 0180 5 584 883 (14 ct/min aus dem dt. Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen)

Internet: www.tuev-thueringen.de

Mit Sicherheit in guten Händen!

TÜV®

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG – WEGE ZUR STÄRKUNG DER SELBSTKOMPETENZ

Das Bewusstmachen von eigenen Persönlichkeitsmerkmalen, Gewohnheiten und Verhaltensmustern schafft die Voraussetzungen für eine zielgerichtete Selbstführung und einen konstruktiven Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kunden. Unser Workshop bietet Ihnen dazu die Möglichkeit. Nutzen Sie die Zusammenarbeit mit dem Kompetenztrainer, um eigene Persönlichkeitsmerkmale zu erkennen, zu verstehen und im Alltag entsprechend einzusetzen. Erleben Sie einen ganz speziellen Ort der Ruhe und Entspannung. Dieser besondere Tagungsort schafft die notwendige Distanz zum Alltag, um sich der eigenen Persönlichkeit wieder bewusst zu werden.

Die Teilnehmer lernen sich und andere zielorientiert und den eigenen Stärken entsprechend zu führen. Sie erlangen mehr Bewusstheit über die eigene Person und gewinnen darüber hinaus ein "Mehr" an persönlicher Ausstrahlung, Präsenz und Autorität.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die hohen Belastungen ausgesetzt sind. Das Seminar greift Selbsterfahrungen der Teilnehmer auf und verlangt die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit des Einzelnen.

Inhalt

- Menschenkenntnis vertiefen durch Selbst- und Fremdeinschätzung
- Eigene Strukturen, Erwartungen, Muster, Motivationen erkennen
- Individuelle Ressourcen und Grenzen
- Das innere Team
- Respekt und Achtsamkeit im Alltag
- Verantwortung, Vertrauen, Distanz
- Entscheidungen finden und konsequent realisieren
- Präsenz und Kommunikation
- Die eigenen Ziele und Visionen
- Selbstverständnis von Wirksamkeit
- Strategien für souveräne und klare Wirkung im Arbeitsalltag

STRESSMANAGEMENT UND PERSÖNLICHE RESSOURCEN – AKTIV ALLTÄGLICHE BELASTUNGEN MEISTERN

In einer Zeit der Beschleunigung wird unser komplettes Leistungspotenzial zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben benötigt. Dies erfordert eine Ausgewogenheit von Körper, Geist und Seele. Oftmals werden dabei Grenzen erreicht und teilweise sogar überschritten. Um in Zeiten großer Belastungen die Balance zwischen geforderter Leistungsfähigkeit und notwendiger Regeneration zu bewältigen, benötigen vor allem Personen in Führungspositionen ein effizientes Selbstmanagement, das einen ausgewogenen Umgang mit den persönlichen Ressourcen ermöglicht.

Erfahren Sie an einem Ort der inneren Ruhe die Möglichkeit zur persönlichen Standortbestimmung. Durch Identifizierung von individuell Stress auslösenden Situationen und einer Verhaltensanalyse bei großen Belastungen erarbeiten Sie sich unter professioneller Anleitung eine persönliche Stressbewältigungsstrategie. Finden Sie so Ihre persönliche Work-Life-Balance und damit Wege zu mehr Kraft und Motivation.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die hohen Belastungen ausgesetzt sind

Inhalt

- Theoretische Grundlagen zu Stressentstehung, -wirkung und -symptomen
- Burn-out-Zyklus
- Übungen zu Aktivierung, Bewegung, Kurzentspannungsmethoden für den Alltag, Ressourcenaktivierung
- Bewältigung von Belastungssituationen, realistische Selbsteinschätzung und Selbstverantwortung
- Wohin mit Ärger und Wut?
- Stressprophylaxe; Konzepte, Techniken und Methoden der Stress- und Konfliktbewältigung, Erarbeitung von persönlichen Strategien zur Bewältigung kritischer Alltagssituationen

SELBSTERKENNTNIS, SELBSTDISZIPLIN, ZEITMANAGEMENT – INNERE BILDER UND WERTE VERDEUTLICHEN, ZIELE ERREICHEN

In vielen Lebensbereichen werden wir heute mit Anforderungen konfrontiert, die ein Überprüfen unserer Arbeitsmethodik und unseres Selbstmanagements erforderlich machen. Dabei reichen pauschale Techniken nicht aus, denn keine dieser Methoden berücksichtigt die Individualität und Einzigartigkeit Ihrer Persönlichkeit. In unserem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, die für Sie effektivsten Techniken kennen zu lernen und in Ihren Alltag zu integrieren.

An einem Ort abseits des Alltags haben Sie Gelegenheit, Ihre Lebenssituation bewusst wahrzunehmen, und an einer sinnvollen Lebensbalance zu arbeiten. Sie analysieren dabei u.a. die Stärken und Schwächen Ihres persönlichen Arbeitsstils und verbessern Ihre Arbeitsorganisation. Wer in unserer schnelllebigen Zeit erfolgreich sein möchte, muss lernen, die kostbaren Ressourcen Energie und Zeit verantwortungsbewusst einzusetzen. Darüber hinaus ist die Fähigkeit eines guten Selbstmanagements eine wichtige Voraussetzung für eine gute Mitarbeiterführung.

Zielgruppe

Personen mit Führungsverantwortung, die hohen Belastungen ausgesetzt sind

Inhalt

- Grundlagen eines ganzheitlichen Zeit- und Lebensmanagements
- Individuelle Standortbestimmung: persönliche Werte, Visionen, Ziele; Stärken und Potentiale im Selbst- und Zeitmanagement, Schritte zur persönlichen Zeitsouveränität
- Wege zur Effektivität: Konzentration auf das Wesentliche, tatsächliche Verantwortungsfelder, Prioritätenmanagement, Entscheidungsfindung und konsequente Umsetzung
- Wege zur Effizienzsteigerung: persönliche Arbeitstechniken und -methoden, Strategien für einen selbstbewussten Umgang mit Stress und Druck, Handlungsleitfäden und Checklisten

ANKOMMEN, LOSLASSEN UND ENTSPANNEN!

Das historische Schloss Altenstein liegt in einem der schönsten und größten deutschen Landschaftsparks. Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie die besondere Umgebung. Erleben Sie den Tagungsort innerhalb der Schlossanlage als einen Ort der Begegnung und des Austausches. Finden Sie hier Ihre persönliche Work-Life-Balance.

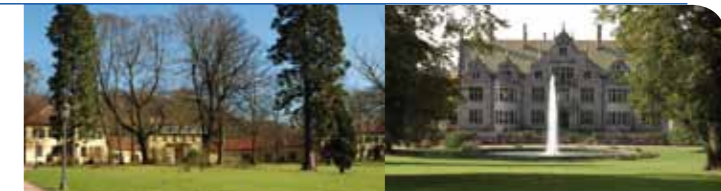
Darüber hinaus können Sie Ihren Seminarbesuch auch durch ein kleines Rahmenprogramm bereichern: Auf Wunsch bieten wir Ihnen gern einen Theaterbesuch in der näheren Umgebung oder Sie entspannen bei Yoga und Meditation. Kommen Sie bei Interesse einfach auf uns zu.

Gepflegte Gastronomie und Ihr Hotelzimmer im nahe gelegenen Waldhotel „Am Schlosspark“ sorgen für die passende Wohlfühlatmosphäre.

Seminardauer:

24 Seminarstunden,
jeweils von 09:00 – 16.30 Uhr

Anreise am Vorabend d. Seminars
(Abendessen + Übernachtung inklusive)



Seminarpreis:

1.495 € zzgl. MwSt. (pro Thema)

Im Preis enthalten sind die Kosten für alle Übernachtungen, Vollpension bzw. Abendessen am Anreisetag, Seminarbewirtung, Lehrgangsunterlagen sowie Zertifikatskosten. (Weitere Informationen zur Übernachtung finden Sie unter www.waldhotel-altenstein.de.)

Abschluss:

Zertifikat der TÜV Akademie GmbH

Für ein beratendes Gespräch stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.