

Achtsame Selbstführung

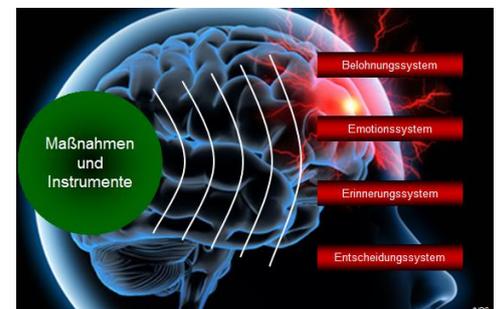
In Zeiten des Wandels und damit einhergehender hoher Komplexität sind Führungskräfte noch mehr gefordert, ein gutes Gespür zu entwickeln, was in der jeweiligen Situation sinnvoll und wichtig ist. Über die Selbstreflexion entsteht Zugang zur eigenen Gefühlswelt und die Fähigkeit zur Selbstmotivation, um sich in der emotionalen Selbststeuerung zu stärken – „Personal Mastery“.

In unserem Seminar nutzen wir aktuelle, neurowissenschaftliche Erkenntnisse, um den persönlichen Handlungsspielraum auch in komplexen Situationen zu erweitern – und das in einer Haltung von Wertschätzung, mit viel Humor und inspirierender Leichtigkeit.

***Eine Führungskraft muss zuerst einmal sich selbst führen -
Prof. Dr. Peter Drucker – Pionier des modernen Managements***

Zielsetzung und Nutzen

- Sie erwerben handlungsorientierte Methoden und Techniken für eine wirkungsvolle Selbstführung auf Basis aktueller wissenschaftlichen Grundlagen zu Neurowissenschaften und Achtsamkeit.
- Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und den Zugang zu Ihren bewussten und unbewussten Bedürfnissen, welche für die innere Haltung zum Erfolg ausschlaggebend sind.
- Sie werden für die Bewältigung von persönlichen Stress-Situationen und in herausfordernden Gesprächssituationen gestärkt.
- Sie verbessern Ihre Ausstrahlungskraft bei Präsentationen und in Gesprächen.



Inhalte

- Persönliche Bedürfnisse, Motive und Ziele klären - was treibt mich an? (ZRM®)
- Analyse des Selbstbilds als Führungskraft und vertiefende Selbstreflexion
- Achtsamkeit für ein Gleichgewicht von Körper, Emotion und Geist
- Fitnesstraining für Ihr Gehirn: innere Ressourcen erkennen und aktivieren
- Umgang mit Stressdynamik und den persönlichen Verhaltensmustern
- Persönliche Resilienz-Faktoren für eine neue Haltung und erweiterte Handlungsoptionen
- Förderung von Intuition und Kreativität im Umgang mit anderen
- Persönliches Ziel auf Haltungsebene („Mottoziel“) entwickeln für ein wirksames Selbst-Coaching bei emotional-bedingten Herausforderungen
- Inspirierende Transfersicherung über Erinnerungshilfen

***„Personal Master ist die Bereitschaft,
sich weiter zu entwickeln und Gewohntes in Frage zu stellen.“
Prof. Peter Senge – MIT/Boston; „Die fünfte Disziplin“***

TrainerInnen:



Susanne Oberleitner–Fulmek MSc
Dipl. Organisationsentwicklerin und
Leadership Coach;
zertifizierte ZRM®-Trainerin
Assessorin für NESTOR^{GOLD} und Investors in
People
Gründerin ViAcona GmbH



Thorsten Kondla
Dipl. Mental- und Achtsamkeits-
Trainer; Personal/Business Coach;
Ontologischer Coach
Embodiment Trainer und Coach
Gründer Embodiwerk

Wir sind Mitglieder der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement - **AFNB**!!!
Das **Zürcher Ressourcen Modell - ZRM**® wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause an der
Universität Zürich entwickelt und beruht auf neuesten Entwicklungen der Motivationspsychologie und
Neurowissenschaft.

TeilnehmerInnen-Stimmen und Resonanz:

*„Mit dem Personal Mastery Seminar konnte ich endlich auf kreative Art und Weise, eine gut fokussierte
und persönliche Vision als Basis für mein tägliches Handeln entwickeln. Zwei einzigartig bereichernde
Tage, die mich als Mensch enorm weitergebracht haben und auch für mich als Unternehmerin ein Gewinn
sind!“ (Dipl. Phys. Susanne Pöchacker – Unternehmerin)*

*„Mit diesem Wissen zu arbeiten, schafft mir eine neue wertvolle Variante zu meiner persönlichen
Weiterentwicklung. Mit „spielender Leichtigkeit“ habe ich diese spannenden und erkenntnisreichen Tage
erlebt!“ (Harald Schörg MSc – Head of HR Development – Rail Cargo)*

*„Mein Mottoziel ist für mich wertvolle und stärkende Orientierung im Alltag wie auch in schwierigen
Situationen.“ (Max Stimpfl - Bereichsleitung OE- u. Personalentwicklung)*

Budget: € 980,- pro TeilnehmerIn, exkl. MwSt., inkl. Pausenverpflegung und Unterlagen
für beide Seminartage

Termin: 24. – 25. April 2020, jeweils 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: **ViA Academy** - 1230 Wien, Valentingasse 1A oder im Springer Schössl – 1120 Wien.
Gerne sind wir Ihnen behilflich für Buchung von Hotelzimmer in unserer Nähe.

Seminarbuchungen:

Die überbetrieblichen Seminarangebote werden über die ViA Academy terminlich ausgeschrieben. Unsere Seminare ermöglichen
wir ebenso firmenintern mit kundenspezifischen Anpassungen. Bei Stornierungen ab vier Wochen vor Seminartermin werden 50 %
des Seminarpreises verrechnet, ab zwei Wochen vor Seminartermin werden 100 % verrechnet.
Eine Absage durch den Veranstalter kann erfolgen bei Ausfall des Vortragenden oder zu geringen Anmeldungen.