

## **Führen der eigenen Person**

<b>Zielgruppe</b>	Fach- und Führungskräfte
<b>Vorkenntnisse der Teilnehmer</b>	keine
<b>Ziel des Seminars</b>	Die Teilnehmer... <ul style="list-style-type: none"><li>• reflektieren ihre eigenen Einstellungen und Denkmuster</li><li>• beeinflussen bewusst ihr Selbstwertgefühl und erkennen Möglichkeiten, als Persönlichkeit weiter zu wachsen</li><li>• sind sich ihrer eigenen Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit bewusst</li><li>• sind in der Lage, auch bei starkem äußeren Druck gelassen und souverän zu bleiben</li><li>• sind in der Lage, Probleme sehr schnell in Lösungen zu verwandeln</li><li>• können sich klare und motivierende Ziele setzen</li><li>• können das Wesentliche und Wichtige für ihre Ziele bestimmen und diese damit konsequent verfolgen</li></ul>
<b>Zeitrahmen</b>	2 Tage, jeweils von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Gruppengröße</b>	Max. 12 Teilnehmer
<b>Rahmenbedingungen</b>	keine
<b>Trainerqualifikation</b>	Klaus Freund war nach seiner Ausbildung zum Versicherungsfachwirt über 10 Jahre in der betrieblichen Weiterbildung in einem Versicherungsunternehmen und einer Bank tätig. Seit 1993 arbeitet er als Trainer, Berater und Coach. Nach umfangreichen Weiterbildungen liegen nun seine Schwerpunkte im Veränderungsmanagement, in der Führungskräfteentwicklung, in der Teamentwicklung, im Konfliktmanagement und im Einzelcoaching von Fach- und Führungskräften.
<b>Seminarinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstmanagement beginnt beim Wahrnehmen und Bewerten – wie wir bewusst Einfluss nehmen können</li><li>• Was uns bewegt – ein Modell der eigenen Motivation</li><li>• Selbststeuerung durch effektives Denken</li><li>• Der ideale Leistungszustand und wie ich ihn erreiche</li><li>• Der Weg zum Wesentlichen mit systematischem Zielmanagement</li><li>• Mentale Trainingsprogramme für den Alltag</li></ul>

<b>Methoden</b>	Trainerpräsentation, Einzelarbeit/Selbstreflexion, Arbeit und Diskussion im Plenum und in Kleingruppen, Übungen, individueller Plan für den Praxistransfer
<b>Nutzen für den Teilnehmer / Praxistransfer</b>	Siehe Ziele des Seminars
<b>Teilnehmerunterlagen</b>	Handouts
<b>Information und Kontakt</b>	ad alta Logistik Beratung GmbH Klein Hohn 66 51429 Bergisch Gladbach Telefon +49 (0) 2204 981135 Fax +49 (0) 2204 981136 e-mail: <a href="mailto:info@ad-alta.de">info@ad-alta.de</a>