

Balance halten in bewegten Zeiten

Selbstführung, Stressmanagement, Ressourcenstärkung

Individuelles und nachhaltiges Intensiv-Seminar mit begrenzter Teilnehmerzahl!

- > **Persönliche Energiebilanz** – Energiespender und -räuber
- > **Innere Haltung** reflektieren
- > Blockaden lösen durch **Entspannungstechniken**
- > **Drucksituationen entschärfen** und **Handlungsspielräume entwickeln**
- > Stressreduktion durch **Konfliktkompetenz**
- > Berufliche Beziehungen **auf Augenhöhe** gestalten
- > **Nachhaltiger Transfer** in den Berufsalltag

Dieses Business-Seminar ist anders!

Klosteratmosphäre, kognitiv-körperlich-emotionales Training und individuelle Einzelcoachings geben den perfekten Rahmen für eine kurze Auszeit, in der Sie sich neu justieren können.

Teilnehmerzitat:

„Die Veranstaltung wird dem Titel in jeder Form gerecht.“
M. Kellner, AKI GmbH

IHR SEMINARORT
KLOSTER SEEON/CHIEMSEE



IHR TRAINERTEAM:



Rainer Schmitt
Managementtrainer, Business
Coach und Stress-Experte



Sigrid Gillmeier-Dirks
Managementtrainerin,
internationaler
Business Coach



Yvonne Frei
Trainerin für
Körperarbeit und Yoga

DIE IDEE

Dieses Business-Seminar ist anders! Klosteratmosphäre, kognitiv-körperlich-emotionales Training und individuelle Einzelcoachings geben den perfekten Rahmen für eine kurze Auszeit, in der Sie sich neu justieren können. Vier Tage in der einzigartigen Umgebung des Kloster Seeon am Chiemsee öffnen den Blick für **kraftvolle persönliche Ressourcen**, die im Alltag oftmals verborgen bleiben. Entwickeln Sie unter professioneller Anleitung nachhaltig wirksame Strategien für Ihr **persönliches Stressmanagement**.

DAS BESONDERE AN DIESEM SEMINAR

Wissen alleine reicht nicht. Verhalten nachhaltig zu ändern, erfordert, die körperliche und emotionale Ebene einzubeziehen. Dafür bieten Ihnen drei erfahrene Trainer, die sich in ihren Kompetenzen perfekt ergänzen.

- > Managementwissen
- > Stressexpertise
- > Praxisorientierung

Der **ganzheitliche Seminaransatz** basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der **aktuellen Lern- und Gehirnforschung**. Im zeitlichen Rahmen von vier Tagen haben Sie die einzigartige Möglichkeit, Verhaltensweisen, individuell **auszuprobieren**, intensiv zu **üben**, neu erworbene Techniken und Erfahrungen **in den Alltag zu integrieren**.

DARUM SOLLTEN SIE DIESES SEMINAR BESUCHEN

- > Sie **lösen Blockaden** - körperlich und mental.
- > Sie bringen bislang **ungenutzte Potenziale zur Entfaltung**.
- > Sie entwickeln einen **achtsameren Umgang** mit sich selbst und anderen.
- > Sie gehen mit Stress-Situationen **ressourcenschonender** um.
- > Sie **finden eine Balance** u.a. zwischen Anspannung und Entspannung

FÜR WEN DIESES SEMINAR BESONDERS WERTVOLL IST

Für alle Fach- und Führungskräfte, die dauerhaft ihre **Leistungsfähigkeit erhalten**, ihre **Potenziale optimal entfalten**, trotz steigender Belastung, schnellerem Arbeitstempo und komplexer werdenden Aufgaben **in Balance leben und arbeiten** wollen.

METHODIK

Aus dem vielfältigen Angebot unseres Seminarprogrammes treffen Sie die Auswahl der Themen, die Sie individuell vertiefen möchten. Bewährte Methoden sorgen für eine sichere Umsetzung in den Alltag:

- > Instrumente zur Stressanalyse und Stressbewältigung
- > Theorieinputs mit direkter Anwendung
- > Selbstreflexion und Feedback
- > Körperübungen, Entspannungstechniken, Yoga
- > Diskussionsrunden
- > Kollegiale Beratung
- > Persönliche Coaching-Sequenzen mit den Trainern
- > Visions-, Ziele- und Strategiearbeit
- > Übungen zur Transfersicherung

TEILNEHMERSTIMMEN

„Erfüllt die Ausschreibung zu 100% und hat meine Erwartung übertroffen, gehört zu den Seminaren mit bleibenden Werten.“

T. Schlüter, Schlüter Baumaschinen GmbH

„Tolles Seminar in tollem Ambiente, in dem man viel über sich und seine Mitmenschen lernen kann.“

S.Stamm, DIE BERGISCHE KRANKENKASSE

„Sehr gute Kombination geistiger Reflektion und körperlicher Integration. Super!“

Prof. Dr. E. Merk, Landeshauptstadt München

DIENSTAG

Individuelle Balance – sich selbst führen

Diagnose der individuellen Stresssituation

- > Standortbestimmung
Welche körperlichen, mentalen und emotionellen Symptome von Stress nehme ich bei mir wahr?
Was sind die Ursachen?
Welche Bedeutung gebe ich ihnen?
- > Zusammenhang von Stress und unserer inneren Einstellung/Haltung
- > Antreibertest: Welches sind meine persönlichen Glaubenssätze und wie treiben sie mein Handeln an: „muss ich“ oder „kann ich, wenn ich will“?

Meine Energiebilanz

- > Vier Leistungszonen nach V. Steiner
- > Was raubt mir Kraft, was spendet mir Kraft? – Balance aus Anspannung und Entspannung

Mein inneres Team

- > Wie manage ich meine Ambivalenzen, z.B. wenn mein Kopf etwas anderes will als mein Herz?
- > Ziel ist es, die förderlichen Bestrebungen zu unterstützen und den hinderlichen Kräften Grenzen zu setzen

Selbstführung für Führungskräfte ist notwendig,

- > weil Verhalten der Führungskraft Verhalten bei den Mitarbeitern erzeugt
- > weil die Führungskraft immer „auf dem Feld“ und Teil des Spiels ist
- > damit die Komplexität der Führungsaufgaben überschaut werden kann
- > damit man überprüfen kann, ob man die Balance zwischen den verschiedenen Erwartungen hält

MITTWOCH

Balance in der Interaktion mit anderen

Die Führungskraft im Spannungsfeld von Humanität und Effektivität

- > Welche Rollen habe ich zu spielen und wie bringe ich sie in Einklang miteinander?
- > Wie jongliere ich die unterschiedlichen Erwartungen, die an mich gerichtet werden?
- > Balance aus Nähe und Distanz finden

Gesprächskultur als Zünglein an der Waage für erfolgreiches Führen

- > Transaktionsanalyse: die Arbeit mit den verschiedenen Ich-Zuständen in der Interaktion als
- Instrument der Ist-Analyse (Wie sprechen wir miteinander und was bewirken wir dadurch?)
- positiver Veränderungsimpuls durch die Führungskraft
- > Der vierfache Gehalt einer Äußerung nach Schulz v. Thun - um Missverständnisse zu vermeiden

Berufliche Beziehungen auf Augenhöhe gestalten durch konstruktive Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- > Kommunikationsblockaden in schwierigen Gesprächen abbauen
- > Kooperationsbereitschaft fördern
- > Kritik konstruktiv äußern und hören
- > Tragfähige Lösungen erreichen

Stressreduktion durch Konfliktkompetenz

- > Konflikt als Chance begreifen
- > Symptome im Konflikt erkennen
- > Persönliche Stressmuster nach V. Satir
- > Umgang mit Widerstand
- > Lösungsstrategien im Konflikt

Situativ und passend zum Verlauf des Seminars trägt unterstützende Körperarbeit wie Yogaübungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungstechniken deutlich bei zur besseren Aufnahme der Seminarthemen und Auflösung...

DONNERSTAG

Bearbeitung individueller Anliegen in Teil-Gruppen

Kollegiale Beratung und **Supervision** zur Bearbeitung individueller Praxisfälle, um Drucksituationen zu entschärfen und Handlungsalternativen zu entwickeln.

Das vorhandene Erfahrungswissen der Teilnehmer wird verbunden mit der Expertise der Trainer. Dabei werden die Themen der letzten beiden Tage vertieft und die Anliegen der Teilnehmer bearbeitet.

Das Arbeiten in zwei Gruppen ermöglicht einen intensiveren und offeneren Austausch.

Wir arbeiten durchgängig **lösungs- und ressourcenorientiert, u.a. zu den Themen**

- > Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken
- > Von der Selbstbeschränkung zu mehr Selbstverantwortung gelangen
- > Eigenes Kraftpotenzial finden
- > Blockaden lösen
- > Eine bewusster Körperwahrnehmung entwickeln
- > Mut fördern für Veränderungen
- > Leichtigkeit entdecken

„Ein Highlight. Für mich sehr unerwartet haben die Beiträge von Frau Frei für mich den höchsten Wert des Seminars gebracht.“



Wir arbeiten nicht nur mit dem Kopf, sondern sorgen für methodische Abwechslung und Bewegung in der inspirierenden Umgebung von Kloster Seon. Profitieren Sie von Körperübungen, Entspannungsübungen und Yoga mit unserer Trainerin Yvonne Frei.

FREITAG

Integration – Transfer - Nachhaltigkeit

Intensive Einzelcoaching-Einheiten durch die Trainer

- > Potenzialorientiertes Coaching
 - achtet auf die Entwicklungsmöglichkeiten des Coachees und gibt keine fertigen Lösungen vor.
 - heißt, den Coachee darin zu fördern, eigene, verdeckte oder blockierte Möglichkeiten und Fähigkeiten zu nutzen.
- > 45-minütige Einheiten, einschließlich Lernkontrakt

Parallel:

- > Individuelle Visions- und Zielarbeit
 - Jeder Teilnehmer entwickelt einen nachhaltigen Aktionsplan
- > Präventiv-Strategien für die persönlichen Stresssituationen entwickeln mit Unterstützung der Körpertherapeutin

Längerfristige individuelle Ressourcenplanung

- > unter Berücksichtigung der bislang im Seminar erworbenen Kenntnisse
- > im Einklang von Körper, Geist und Seele

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Christa Rehse

Konferenz-Managerin

„Ihre Fragen zur Veranstaltung beantworte ich gerne!“

Telefon: +49 8151 2719-16

christa.rehse@management-forum.de



**...bestehender Blockaden, die uns hindern, neue Wege zu gehen.
Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewirkt eine bewusste Wahrnehmung
des eigenen Körpers und somit eine bessere Selbstregulation.**

ZEITLICHER RAHMEN

Dienstag, 27. August 2019

- 10.00 Beginn des Seminars
- 13.00 Gemeinsames Mittagessen
- 19.00 Gemeinsames Abendessen

Mittwoch, 28. und Donnerstag, 29. August 2019

- 9.00 Beginn des Seminartages
- 12.30 Gemeinsames Mittagessen
- 19.30 Gemeinsames Abendessen

Freitag, 30. August 2019

- 9.00 Beginn des Seminartages
- 12.30 Gemeinsames Mittagessen
- 16.00 Ende des Seminars

DAS SEMINARHOTEL



Kloster Seeon

Es gibt in Altbayern viele Orte, wo sich landschaftliche Schönheit und kultureller Glanz die Hand reichen. Am idyllischen Seeoner See, dem kleinen Bruder des Chiemsees, gründete um 994 Pfalzgraf Aribio I. ein Benediktinerkloster. Die ehemalige Klosteranlage ist heute ein komfortables Hotel und ein modern ausgestattetes Konferenzzentrum.



Weitere Infos unter: www.kloster-seeon.de

IHR TRAINERTEAM



Rainer Schmitt

ist Diplom-Psychologe mit dem Schwerpunkt Organisationspsychologie. Er arbeitet erfolgreich in den Bereichen Führungskräfteentwicklung und Coaching und besitzt Expertise in den Themenfeldern Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktkompetenz, Selbst- und Gesundheitsmanagement sowie Begleitung in Veränderungsprozessen. Qualifiziert ausgebildet ist er u.a. in konstruktiver Kommunikation, Stressprävention, bewusstseinsorientiertem Coaching und zum psychologischen Organisationsberater. Persönliche Weiterentwicklung und nachhaltige Integration von Veränderungen liegen ihm am Herzen. Seit 1997 verfügt er über umfangreiche Praxiserfahrung als Trainer und Coach in Großkonzernen wie der Allianz Deutschland AG, Audi AG, Airbus Deutschland GmbH sowie durch seine Seminarstätigkeit an verschiedenen deutschen Hochschulen und bei internationalen Unternehmensberatungen und Kanzleien.



Sigrid Gillmeier-Dirks

ist Diplom-Soziologin mit den Schwerpunkten BWL und Organisationspsychologie. Zwischen 1990 und 1995 arbeitete sie als interne Unternehmensberaterin im Headoffice der Allianz AG. Für weitere sechs Jahre war sie dort als Managementtrainerin und Organisationsentwicklerin beschäftigt. Als Leiterin eines internen Trainerpools sowie Projektmanagerin in diversen Business-Reengineeringprojekten sammelte sie in dieser Zeit eigene wertvolle Erfahrungen im Managen von Teams. Seit 2001 ist sie freiberuflich tätig als Trainerin, Coach sowie als Beraterin in Management und Organisation. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte liegen unter anderem in der Teamentwicklung, der Potenzialdiagnose und in der Führungskräfteentwicklung. Sie engagiert sich sowohl für mittelständische als auch global operierende Unternehmen. Zu ihren Kunden zählen u.a. Audi, Allianz, SKF, Dt. Leasing. Internationale Erfahrung hat sie während eines zweijährigen Aufenthaltes in San Francisco als Begleiterin in Change-Prozessen gesammelt.



Yvonne Frei

arbeitet seit über 30 Jahren im Bereich Körperarbeit. Ausgebildet im Poweryoga, Lu Jong (Tibet. Heilyoga), Pilates und unzähligen weiteren Bewegungsprofilen, widmet sie sich seit 15 Jahren dem konzentrierten und besonders achtsamen Praktizieren von Body & Mind-Techniken in Verbindung mit Meditation, Atmung und Entspannung, deren Schwerpunkt besonders im Ausbalancieren der Energiezentren liegt. Durch eine spezielle Ausbildung verleiht sie ihrem Unterricht einen Rahmen, der dem Teilnehmer die Möglichkeit bietet, verlorengegangene Kräfte wieder herzustellen. Eine Coaching-Ausbildung rundet den ganzheitlichen Wirkungsrahmen ab. Yvonne Frei leitet seit 1988 ein Fitness- und Yogastudio im Herzen Münchens und veranstaltet erfolgreich Retreats und Workshops in Österreich, Italien und Deutschland. Sie coacht seit 2016 in der Praxis für Psychotherapie in München.

INFORMATIONEN

ZIELGRUPPE

Dieses Intensivseminar richtet sich an Vorstände, Geschäftsführer, Führungskräfte, Projektleiter und Jungunternehmer aller Bereiche und Branchen, die
> ihre Potenziale optimal entfalten wollen sowie
> ihre persönliche Lebenszufriedenheit und ihr berufliches Wirken verbessern wollen.

IHR NUTZEN

- > Sie lösen körperliche und mentale Blockaden und bringen bislang ungenutzte Potenziale zur Entfaltung.
- > Sie entwickeln einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen.
- > Sie gehen mit Stress-Situationen ressourcenschonender um.
- > Sie finden eine Balance u.a. zwischen den Polen.
 - Anspannung und Entspannung
 - Ratio und Emotion
 - Aktion und Reaktion
 - Nähe und Distanz
 - Kontinuität und Veränderung

ANMELDUNG

- > **per Telefon:** +49 8151 27 19-0 > **per Telefax:** +49 8151 27 19-19 > **per E-Mail:** info@management-forum.de
- > **per Internet:** www.management-forum.de/balance
- > **per Post:** Management Forum Starnberg GmbH · Maximilianstr. 2b · 82319 Starnberg.

TEILNAHMEGEBÜHR

Die Gebühr für das für das Seminar „Balance halten“ beträgt inklusive Mittagessen, Getränke, Abendessen sowie Arbeitsunterlagen € 3.295,- zzgl. 19% MwSt. Sollte mehr als eine Person aus einem Unternehmen an diesem Seminar teilnehmen, gewähren wir dem zweiten und jedem weiteren Teilnehmer 10% Preisnachlass. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung die Teilnahmebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahme an der Veranstaltung setzt Rechnungsausgleich voraus. Programmänderungen aus aktuellem Anlass behalten wir uns vor. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Teilnahmebedingungen an. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an.**

RÜCKTRITT

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. 19% MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor dem Seminartermin schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

VERANSTALTUNGS-ORT

Kloster Seeon, Klosterweg 1, 83370 Seeon, Tel: +49 8624 897-0, Fax +49 8624 897-210, Internet: www.kloster-seeon.de, Zimmerpreis € 85,- inkl. Frühstück

ZIMMER-RESERVIERUNG

Für dieses Seminar steht Ihnen im Veranstaltungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Bitte nehmen Sie die Buchung rechtzeitig und direkt im Hotel unter Berufung auf Management Forum Starnberg vor. Die Zahlung erfolgt vor Ort im Hotel. Der Zimmerpreis ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten. Der Seminar-Counter ist eine Stunde vor Seminarbeginn geöffnet. Als Ausweis für die Teilnahme gelten Namensplaketten, die vor Beginn zusammen mit den Arbeitsunterlagen ausgehändigt werden.

MANAGEMENT FORUM STARNBERG

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot. Ihr Ansprechpartner: Peter Bartl, Tel.: +49 8151 27 19-0, peter.bartl@management-forum.de

ANREISE



Mit der Deutschen Bahn ab € 54,90 (einfache Fahrt mit Zugbindung inklusive City Ticket zur Nutzung in bestimmten Tarifzonen des ÖPNV für An- und Abreise in 126 Städten; solange der Vorrat reicht) deutschlandweit zur Veranstaltung von Management Forum Starnberg!



Fax +49 8151 27 19-19, www.management-forum.de/balance



Bitte Coupon fotokopieren oder ausschneiden und im Briefumschlag oder per Fax an: Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg

Ja, hiermit melde ich mich an für das Seminar

Balance halten in bewegten Zeiten

27. - 30. August 2019

Management Forum
Starnberg GmbH
Frau Christine Cooper-Busch
Maximilianstraße 2b
D-82319 Starnberg

1. Name	2. Name
Vorname	Vorname
Position	Position
Abteilung	Abteilung
Firma	
Straße/PF	PLZ/ Ort
Telefon	Telefax*
E-Mail*	
Branche	Beschäftigungszahl: ca.
Datum	Unterschrift

X8635

Sollten Sie Ihre Anmeldung bis spätestens 15 Tage vor dem Seminartermin stornieren (schriftlich bei uns eingehend) stornieren, berechnen wir Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von € 75,- zzgl. 19% MwSt. pro Person. Bei Nichterscheinen bzw. bei einer verspäteten Absage ist die gesamte Veranstaltungsgebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Datenschutzhinweis: Die Management Forum Starnberg GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung unserer Leistungen, und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber Management Forum Starnberg, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg, unter info@management-forum.de oder telefonisch unter +49 (0)8151/2719-0 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie unter <https://www.management-forum.de/mfs-datenschutz/> einsehen. *Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass wir Sie über verschiedene Marketingkanäle (Post, Fax, E-Mail, App, Social Media) über unser aktuelles Angebot informieren dürfen.