

Führungskräftetraining

# Balance halten in bewegten Zeiten

vom 19. bis 22. August 2024  
im Kloster Seon/Chiemsee



**Dieses Business-Seminar  
ist anders!**

Klosteratmosphäre  
Entschleunigung  
Perspektivwechsel  
Einzelcoachings

## LEADERSHIP-EXCELLENCE-SEMINAR zur Ressourcen- stärkung, Reflexion und achtsamen Selbstführung

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

**Nur wer sich selbst gut führen kann, kann andere führen.**

**Ihre Trainierinnen sind:** Sigrid Gillmeier-Dirks, Managementtrainerin, Business Coach und Change-Expertin, Yvonne Frei, Trainerin für Bewegung und Entspannung

### Teilnehmerstimme:

„Sehr gute Kombination geistiger Reflektion und körperlicher Integration. Super!“  
Prof. Dr. E. Merk, Landeshauptstadt München

**INDIVIDUELLES INTENSIV-  
SEMINAR MIT BEGRENZTER  
TEILNEHMERZAHL!**

**KLOSTER SEON/CHIEMSEE**



## AUSZEIT IM KLOSTER

Als Führungskraft tragen Sie erhebliche Verantwortung. In Zeiten des ständigen Wandels ist es umso wichtiger, die persönlichen Ressourcen im Blick zu behalten. Selbstmanagement wird zur entscheidenden Schlüsselqualifikation für nachhaltigen Erfolg.

Dieses LEADERSHIP EXCELLENCE-SEMINAR hilft, in unruhigen Zeiten die eigenen Ressourcen nachhaltig einzusetzen. Schöpfen Sie Kraft im Kloster Seon und erleben Sie

- > **Entschleunigung:** Die Klosteratmosphäre bietet eine Auszeit von der Hektik des Geschäftslebens, ermöglicht es, zur Ruhe zu kommen und den Blick auf das Wesentliche zu fokussieren.
- > **Selbst- und Stressmanagement:** Das Seminar vermittelt Techniken zur Stressbewältigung und hilft, ein effektives Selbstmanagement zu entwickeln.
- > **Meditation und Gelassenheit:** Die Praxis der Meditation in einem Klosterumfeld kann zu mehr Gelassenheit führen und die Resilienz von Führungskräften stärken.
- > **Perspektivenwechsel:** Dieses Seminar ermöglicht es Führungskräften, Abstand zu gewinnen und neue Perspektiven auf ihre Aufgaben und Herausforderungen zu entwickeln.

## ZEITLICHER RAHMEN

### Beginn des Seminars:

Montag, 19. August 2024, 10.00 Uhr

### Ende des Seminars:

Donnerstag, 22. August 2024, 16.00 Uhr

Das gemeinsame Mittagessen findet an allen Seminartagen jeweils um ca. 12.30 Uhr statt.

Am Montag, Dienstag und Mittwoch laden wir herzlich ein zum gemeinsamen Abendessen um ca. 19.00 Uhr.



## 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 Seon 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**.

### Selbstführung für Führungskräfte ist notwendig, weil

- > das Verhalten der Führungskraft **Vorbild** ist.
- > **Stresssituationen erfolgreich aufgelöst** werden.
- > klares Denken zu **guten Entscheidungen** führt.
- > Führungskräfte **langfristig leistungsfähig** bleiben.

## 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

## IHRE TRAINERINNEN



**Sigrid Gillmeier-Dirks** ist Diplom-Soziologin mit den Schwerpunkten BWL und Organisationspsychologie. Sie arbeitete viele Jahre im Headoffice der Allianz AG und sammelte dort u.a. wertvolle Erfahrungen im Managen von Teams. Seit 2001 ist sie freiberuflich tätig als Trainerin, Coach sowie als Beraterin in Management und Organisation.



**Yvonne Frei** ist Gesundheitsberaterin, Balancecoach. Die Unternehmerin und langjährige Führungskraft entwickelt und trainiert seit vielen Jahren Bewegung und Entspannung Techniken in nachhaltig wirksamen Workshops für Führungskräfte.

## Individuelle Balance – sich selbst führen

### Analyse der individuellen Stresssituation

- > Welche körperlichen, mentalen und emotionalen Symptome von Stress nehme ich bei mir wahr?
- > Zusammenhang Stress/innere Haltung

### Meine inneren Antreiber

- > Antreibertest: Welches sind meine persönlichen Teils unbewussten Antreiber und 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

## 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?
- > Balance aus Nähe und Distanz finden

### Mein inneres Team

- > Wie manage ich meine Ambivalenzen, z.B. wenn mein Kopf etwas anderes will als mein Herz?
- > Hinderlichen Kräften Grenzen setzen

### Berufliche Beziehungen auf Augenhöhe gestalten durch konstruktive Kommunikation

- > Kommunikationsblockaden in schwierigen Gesprächen abbauen
- > Kritik konstruktiv äußern und hören

### Stressreduktion durch Konfliktkompetenz

- > Symptome im Konflikt erkennen
- > Persönliche Stressmuster nach V. Satir
- > Umgang mit Widerstand

## 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.

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 bewusstere Körperwahrnehmung entwickeln
- > Mut fördern für Veränderungen
- > Leichtigkeit entdecken

## Integration – Transfer – Nachhaltigkeit

### Intensive Einzelcoachings durch die Trainerinnen

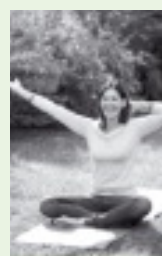
Potenzialorientiertes Coaching achtet auf die Entwicklungsmöglichkeiten des Coachees und gibt keine fertigen Lösungen vor. Der Coachee wird darin gefördert, eigene, verdeckte oder blockierte Möglichkeiten und Fähigkeiten zu nutzen.

### Entwicklung eines nachhaltigen Aktionsplanes

- > Individuelle Visions- und Zielearbeit
- > Präventiv-Strategien für die persönlichen Stresssituationen

### Längerfristige individuelle Ressourcenplanung

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



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

# INFORMATIONEN

## ZIELGRUPPE

Dieses Intensivseminar richtet sich an Geschäftsführer, Vorstände, Führungskräfte, Projektleiter und Jungunternehmer aller Bereiche und Branchen, die ihre Potenziale optimal entfalten 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/Entspannung, Ratio/Emotion, Aktion/Reaktion, Nähe/Distanz, Kontinuität/Veränderung

## ANMELDUNG

> **per Telefon:** +49 8151 2719-0 > **per Telefax:** +49 8151 2719-19 > **per E-Mail:** info@management-forum.de  
> **per Internet:** www.management-forum.de/balance > **per Post:** Management Forum Starnberg GmbH · Maximilianstraße 2b · D-82319 Starnberg

## TEILNAHMEGEBÜHR

Die Gebühr für das für das Seminar „Balance halten in bewegten Zeiten“ beträgt inklusive Mittagessen, Getränke, Abendessen sowie Arbeitsunterlagen € 3.345,- 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 € 95,- 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.

## ORT

**Kloster Seeon**, Klosterweg 1, 83370 Seeon, Tel: +49 8624 897-0, Fax +49 8624 897-210, Internet: www.kloster-seeon.de, Zimmerpreis € 99,- inkl. Frühstück


## ZIMMERRESERVIERUNG

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

Management Forum Starnberg ist Ihre erste Adresse, wenn es um Wissen, Fähigkeiten, Weiterentwicklung, Inspiration und Austausch geht. Mit unseren Fachkonferenzen und -seminaren für Führungskräfte stehen wir für: > aktuelle Themen und sorgfältig recherchierte Inhalte > die kompetentesten Referierenden, Coaches und Trainer:innen > viel Raum für Diskussionen, Austausch und Netzwerken > professionelle Planung, Organisation und Durchführung

## ANREISE

 Mit der Deutschen Bahn ab € 51,90 (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.

## IHRE ANSPRECHPARTNERINNEN



„Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu dieser Veranstaltung.“

**Christa Rehse**  
Projekt-Managerin  
Telefon: +49 8151 2719-16  
christa.rehse@management-forum.de



**Elisabeth Di Muro**  
Kundenservice und Anmeldung  
Telefon: +49 8151 2719-0  
info@management-forum.de

Fax +49 8151 2719-19, [www.management-forum.de/balance](http://www.management-forum.de/balance)



 Bitte Coupon 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**  
19. – 22. August 2024  
im Kloster Seeon/Chiemsee

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Teilnehmende begrenzt! Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Management Forum  
Starnberg GmbH  
Frau Elisabeth Di Muro  
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	Beschäftigtenzahl: ca.
Datum	Unterschrift

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 95,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn 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. 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 GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg, unter info@management-forum.de, oder telefonisch unter +49 8151 2719-0 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie unter [www.management-forum.de/mfs-datenschutz/](http://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, sowie Medien unserer Partner) über unser aktuelles Angebot informieren dürfen. Des Weiteren erteilen Sie uns als Veranstalter die Erlaubnis, während der Veranstaltung Foto- und Videoaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden.