

## „Selbstführung“ – Führen Sie sich selbst, dann folgen Ihnen auch die anderen

### Kurzbeschreibung:

Die Fähigkeit der Selbstführung, oder auch des Selbstmanagements, gehört zu den sozialen Kompetenzen und spielt sowohl im Führungskontext, Leistungssport, als auch im privaten Leben eine entscheidende Rolle für mehr Zufriedenheit und Erfolg. Eine gute Selbstführung hilft Ihnen in der Beziehungsgestaltung und ist Basis für ein konstruktives und kooperatives Miteinander. Die bewusste Wahrnehmung und Regulierung der eigenen Emotionen und die Fähigkeit, sich mehr in sich und in die Lage des Gegenübers hineinzusetzen, machen es möglich, authentisch zu bleiben und sich situativ angemessen zu verhalten. Erlernen Sie mehr Bewusstsein und Verständnis für die eigene Person, Ihre inneren Strategien und Ressourcen. Erfahren Sie im Seminar, wie Sie als Führungskraft souveräner handeln, die Qualität ihrer beruflichen und privaten Beziehungen verbessern, eine gesunde Leistungsfähigkeit aufbauen, mit Zweifeln und inneren Saboteuren besser umgehen können. Sie bekommen Leitlinien, wie Sie widerstrebende Gefühle „bändigen“, sich selbst regulieren und alte hindernde Verhaltensmuster verstehen und auflösen können.

<b>Zielgruppe:</b>	Vorstände; Geschäftsführer, Führungskräfte, Sportler und Einzelpersonen
<b>Teilnehmer:</b>	6-12 Personen
<b>Termin:</b>	Donnerstag & Freitag, den 15.11.-16.11.2018
<b>Ort:</b>	„Klosterhotel Marienhöh“, Marienhöh 2-10, 55758 Langweiler
<b>Aufwand:</b>	850,00 € zzgl. MwSt. und Tagungspauschale, Hotel und Anreise auf eigene Kosten (im Klosterhotel sind spezielle Zimmerkontingente unter dem Stichwort „Selbstführung“ für Sie reserviert, bitte nehmen Sie direkt im Hotel Kontakt auf).

### Inhalte:

#### Bewusstsein und Achtsamkeit

- Selbstwahrnehmung
- Selbstachtung – Umgang mit sich selbst
- Selbstwert
- Ziele und Werte

#### Selbstwirksamkeit

- Verantwortung – Wer kann verändern?
- Umgang mit Blockaden und Zweifeln
- Selbstbefreiung
- Veränderung – out of the box

#### Selbstmotivation

- Antreiber – was treibt mich?
- Saboteure – was bremst mich?
- Sog statt Druck aufbauen

#### Stressmanagement

- Stresstest
- Energievampire/Energiespender
- Abgrenzung
- Mentale Stärke
- Prioritäten setzen

**Nutzen:**

Sie werden als Führungskraft souveräner und klarer handeln, die Qualität ihrer beruflichen und privaten Beziehungen verbessern und mit Ängsten oder inneren Saboteuren besser umgehen können. Sie können Ihre Emotionen leichter regulieren, sich besser positionieren, Ihre Leistungsfähigkeit und Selbstmotivation steigern und alte hindernde Verhaltensmuster schneller aufbrechen. Sie lernen praktische Arbeitstechniken zum Zeitmanagement kennen und erhalten Hilfsmittel, um die persönlichen Zeitfresser, Störungen und Stressoren zu analysieren. Sie verstehen, wie Stress entsteht und lernen geeignete Ansätze zur konstruktiven Stressbewältigung in kurzfristiger und langfristiger Sicht kennen und erfahren dadurch ein eigenverantwortlichen Handeln.

**Methoden:**

Achtsamkeitsübung, Selbstregulation, Persönlichkeitsprofil: MotivStrukturAnalyse, Mentaltraining, Selbsttest "Aktueller Stress-Status", alltagstaugliche Methoden zur Stressreduktion, fachliche Inputs aus der Betriebspraxis, Selbst-Reflexion, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe.

Ihr Weg zu Mir: [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de) oder +49 69 42 898 703

*Ich freue mich auf Sie!*

*Ihre Julia David*



### Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich für folgendes Seminar an:

Titel: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_  
Email: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Alter: \_\_\_\_\_

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird mit Eingang des von Ihnen unterschriebenen Anmeldeformulars gültig. Bitte senden Sie dieses per Post oder Email an:

Julia David Consulting & Coaching  
Nachtigallenweg 16  
614362 Königstein  
Tel.: +49 69 42 898 703  
Mail: [contact@julia-c-david.de](mailto:contact@julia-c-david.de)

Die Teilnahmebedingungen entnehmen Sie bitte hier folgend.

#### Stornierungen:

Stornierungen sind stets schriftlich bekannt zu geben. Erfolgt eine Absage innerhalb vier Wochen vor Beginn des Trainings ohne Vereinbarung eines gleichwertigen Ersatztermins, so wird eine Stornierungsgebühr in Höhe von 50% des vereinbarten Honorars fällig. Diese Stornogebühr entfällt bei Nennung eines gleichwertigen Ersatztermins. Innerhalb von 14 Tagen vor Beginn ist keine Stornierung möglich. In diesem Fall wird das gesamte Honorar in Rechnung gestellt.

#### Zahlungsbedingungen:

Der Gesamtbetrag über 850€ zzgl. MwSt. ist 14 Tage vor dem Training auf unten genanntes Konto zahlbar. Tagungspauschale und Hotelkosten sind direkt vor Ort separat zahlbar.

#### Haftungsausschluss:

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Jede/r Teilnehmer/in trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine / ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Trainings. Er/ sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Kursleiterin von allen Haftungsansprüchen, darunter Haftungsansprüche für Schäden an Eigentum und Gesundheit sowie Verlust von persönlichem Eigentum, frei. Jede/r Teilnehmer/in übernimmt die volle Haftung für sich selbst. Ich weise darauf hin, dass mein Trainingsangebot kein Ersatz für psychiatrische oder medizinische Behandlungen ist.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie an:

---

Datum

Unterschrift