

Leistungsdruck und hohe Belastungen erfolgreich bewältigen

Agil statt erschöpft

Achtsam, stark und gelassen in Veränderungsprozessen

Mehr Erfolg durch Selbststeuerung

Kompetenz „Achtsamkeit“

- Mit bewusster Aufmerksamkeitssteuerung fokussiert durch den Alltag – es ist leichter als Sie denken
- Prioritätensquash: So bleiben Sie in Balance und halten Kurs auf das Wesentliche

Kompetenz „Ärger- und Emotionsmanagement“

- Das Selbst-Bewusst-Sein gezielt ausbauen: Wer seine Emotionen kennt, versteht sich und andere besser
- Die eigenen Antreiber durchschauen, statt sich von ihnen überwältigen lassen

Kompetenz „Persönliche Ressourcen managen“

- Probleme schneller lösen – Veränderungen leichter vornehmen
- Das Unbewusste mit ins Boot nehmen

Kompetenz „Self-Care“

- Leistungsfähigkeit UND Lebensqualität sichern
- „Keep cool“: Bleiben Sie auch unter Druck gelassen und handlungsfähig

Ihr Expertenteam



Frido Knopp
new focus



Dr. Karina Meub
new focus

Ihr persönlicher Mehrwert

- ✓ Direkte Anwendung von hochwirksamen Methoden und Kurzübungen
- ✓ Individuelle Beratung durch erfahrene Coaches
- ✓ Konkrete Umsetzungsschritte nach dem Seminar

Ihr exklusiver Termin

19. und 20. Mai 2020 in Frankfurt/M.

Hoher Lernerfolg durch
begrenzte Teilnehmerzahl!

Schlüsselkompetenz Selbststeuerung



Ihre Seminarleiter
Frido Knopp, Geschäftsführer,
Dr. Karina Meub, Geschäftsführerin,
new focus, Düsseldorf



Herzlich willkommen

- Begrüßung durch die Seminarleiter und kurze Vorstellungsrunde
- Themen und Zielsetzung der zwei Seminartage
- Abfrage Ihrer Erwartungen als Teilnehmer

Leichtfüßig und flexibel Ziele erreichen

- Wie Informationsflut, Fremdsteuerung, Arbeitsverdichtung und hohe Qualitätsanforderungen Leistungslust und Zufriedenheit bremsen können
- Wie sich das auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken kann
- Typische Zwickmühlen leidenschaftlich engagierter Menschen:
 - Hoher Einsatz und viel Verantwortung im Beruf einerseits
 - Befriedigendes Privatleben, Fitness/Gesundheit und Zeit für sich selbst andererseits
- Leichtfüßigkeit und Flexibilität als persönliche Kraftquellen

Vogelperspektive regelmäßig nutzen

- Lernen Sie objektiv zu betrachten und kontrolliert zu agieren:
 - Welchen zentralen Herausforderungen stehe ich gerade gegenüber?
 - Welche äußeren und inneren Zwickmühlen machen mir besonders zu schaffen?
 - Womit mache ich es mir und anderen manchmal schwer?
 - Wo stehe ich mir auch selbst im Weg?
- Entwickeln Sie im Seminar Ideen, Taktiken und Strategien dafür, Stressfallen und Zwickmühlen schnell zu erkennen und alternative Wege zu gehen

Get-together

Ausklang des ersten Tages in informeller Runde.

Management Circle lädt Sie zu einem kommunikativen Umtrunk ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit den Referenten und den Teilnehmern!

„Prioritäten Squash“ und Self-Care – statt Erschöpfung

- Grundlegende Einsichten, die Sie vor einem Burnout bewahren können
- An einem Fallbeispiel typische Mechanismen durchschauen, die einen im Hamsterrad halten und das Ausbrennen beschleunigen
- Stress-Ampel der Uni Duisburg-Essen
 - Wie Sie die viel zu spät erkannte Schussfahrt in den Burnout bei sich selbst und anderen frühzeitig erkennen und gegensteuern
- Lernen Sie die Vorteile einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis für den Business-Alltag kennen
- Self-Care ist unverzichtbar – und leichter als Sie denken:
 - Wie Sie sich mit „Prioritäten Squash“ immer wieder auch Freiräume für sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse schaffen

Resilienz Strategien: Stärkung von Vitalität und Belastbarkeit

- Von innerlich starken Menschen lernen: „Fels in der Brandung“, „Flexibles Schilfrohr im Wind“ oder ...?
- Wie uns ausgerechnet wertvolle persönliche Stärken durch Einseitigkeit schwächen und was wir dagegen tun können
- Fünf zentrale Strategien, mit denen wir Druck und Anspannung lösen und unsere Vitalität und Belastbarkeit stärken können
- Selbstreflexion:
 - Welche von diesen fünf Strategien würde mir aktuell am meisten helfen, Druck abzubauen, gelassener zu bleiben und mehr Zeit und Kraft für das zu haben, was mir wichtig ist?

Abschluss des ersten Seminartages

- Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion
- Anschließendes Get-together

Stark und gelassen durch Ihren Business-Alltag

Ihre Seminarleiter
Frido Knopp
Dr. Karina Meub

Es geht weiter

- Begrüßung durch die Seminarleiter
- Themen und Zielsetzung des zweiten Seminartages
- Abfrage Ihrer Erwartungen als Teilnehmer

Achtsamkeitspraxis im Business-Alltag

- Drei Ebenen des Erlebens von Stress und wo Sie persönlich am besten ansetzen können
- Für den Business-Alltag geeignete hochwirksame Methoden und Kurzübungen, mit denen Sie Stressreaktionen in wenigen Minuten regulieren können:
 - Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR): Bewusste Aufmerksamkeitssteuerung als wichtige Basis wirksamer Selbststeuerung
 - Vier einfache Atem- und Körperübungen, um in wenigen Minuten schnell wieder zur Ruhe zu kommen
 - Infofülle und Komplexität leichter verarbeiten, ALBA Emoting Kurzübungen:
 - Der 3-Minuten Step-out: Abschließen, Umschalten, Neu beginnen
 - Der Karussell Stopper: Kreisende Gedanken-schleifen wahrnehmen und daraus aussteigen

Perfektionismus, Aufschieberitis, Ausreden und „innere Schweinehunde“?

- Neuste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Motivationspsychologie helfen nachhaltig, alte, stressverstärkende Gewohnheiten zu ändern
- Wie Sie sich von Sorgen, Ängsten, schlechtem Gewissen und anderen stressverstärkenden Gedanken dauerhaft lösen

- „Tschüss innerer Schweinehund“: Wie Sie erreichen, dass es nicht nur bei Ihren guten Vorsätzen bleibt
- Lernen Sie, wie Ihr Unbewusstes Ihnen helfen kann, das für Sie Wesentliche im Fokus zu behalten und auch Ihre eigenen Bedürfnisse öfter an die erste Stelle zu setzen
- Mit Bildern, Motto-Zielen und Primes gehen Sie leichter und souveräner durch Ihren Alltag:
 - Aktivieren Sie mit dem Unbewussten starke Ressourcen für mehr Ruhe und Gelassenheit (Zürcher Ressourcen Modell)

Keep cool: Leichtfüßig und flexibel agieren

- Wie Sie auch in sehr trickreichen Situationen cool bleiben
- Mit Wenn-Dann-Plänen, Kollegialer Fallberatung oder Kurzcoaching kritische Stressauslöser entschärfen
- Dafür neue, auf die Situation und Sie persönlich zugeschnittene Strategien entwickeln
- Die nächsten zwei bis drei konkreten Umsetzungsschritte nach dem Seminar festlegen
- Angebot von Transfer-Partnerschaften

Abschluss des Seminars

- Zusammenfassung der Ergebnisse und Diskussion
- Zeit für abschließende Fragen

Seminarzeiten

Am 1. Seminartag Empfang mit Kaffee und Tee ab 8.45 Uhr			
	Beginn des Seminars	Business Lunch	Ende des Seminars
1. Seminartag	9.30 Uhr	13.00 Uhr	18.00 Uhr
2. Seminartag	9.00 Uhr	12.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr

An beiden Seminartagen sind Kaffee- und Teepausen in Absprache mit den Referenten und den Teilnehmern vorgesehen.

Frido Knopp

ist geschäftsführender Partner bei der Managementberatung **new focus**. Als erfahrener Organisations-Berater und systemischer Coach begleitet er Führungskräfte, Spezialisten und Teams seit vielen Jahren in herausfordernden Veränderungsprozessen. Zuvor hat er als Führungskraft in internationalen Unternehmen und später als selbständiger SAP Berater und Projektleiter in großen Reorganisations- und IT-Projekten gearbeitet. Seine Themenschwerpunkte sind: Führen im Change, Agilität, Burnout Prophylaxe, emotionale Selbststeuerung und Resilienz sowie Ressourcenorientiertes Selbstmanagement.

Dr. Karina Meub

Dr. phil. h.c. Pädagogische Psychologie, NLP Consultant & Master Trainerin, Executive Coach, ist Geschäftsführerin der Managementberatung **new focus** in Düsseldorf. Seit über 20 Jahren begleitet sie als systemische Beraterin und Coach Führungskräfte und Teams in großen Change-Projekten. Ihre Themenschwerpunkte sind: Führungsaufgabe Change, Burnout Prophylaxe, emotionale Selbststeuerung und Resilienz sowie Ressourcenorientiertes Selbstmanagement.

Begeisterte Teilnehmerstimmen

- ✓ *„Praxisbezug und Diskussionsrunden sehr positiv. Sehr positiv überrascht über diesen offenen, obwohl doch sehr persönlichen Erfahrungsaustausch.“*
- ✓ *„Tolle Veranstaltung, in der man lernen kann in einer schnellen Zeit etwas auf die Bremse zu treten. Seminar mit einem persönlichen hohen Nachhaltigkeitseffekt.“*
- ✓ *„Positive Entwicklung der eigenen Problemstellung. Überraschende, aktuelle Hinführung auf das eigene Ziel. Tolle Gruppendynamik in proaktiver Atmosphäre.“*
- ✓ *„Beide Referenten sehr einfühlsam. Kleine Gruppe, sehr effizient, auf jeden einzelnen Teilnehmer eingehend.“*

AUCH ALS INHOUSE TRAINING

Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch **firmeninterne** Schulungen an. Ich berate Sie gerne, rufen Sie mich an.



Daniela Rühl

Tel.: +49 6196 4722-615

daniela.ruehl@managementcircle.de

www.managementcircle.de/inhouse



Zum Seminarinhalt

Die Kompetenz der Selbststeuerung ist die Schlüsselqualifikation des 21. Jahrhunderts. Gemeint ist hiermit die Fähigkeit, die eigenen Ressourcen so zu koordinieren, dass auch anspruchsvolle Ziele effizient erreicht werden können, ohne sich dabei zu verschleifen und die eigene Gesundheit und Leistungsfreude zu gefährden. Gerade Menschen, die leidenschaftlich gerne viel leisten und Verantwortung übernehmen, finden oft nicht den schmalen Grat zwischen gesundem Brennen und Ausbrennen.

In unserem Seminar trainieren Sie vier zentrale Kompetenzen, auf denen eine gute Selbststeuerung beruht. Durch unsere Experten werden praxisnahe und direkt anwendbare Strategien und Techniken vermittelt, die auf neuen Erkenntnissen von Hirnforschung und Stressmedizin beruhen.

Warum dieses Seminar wichtig für Sie ist

Das Seminar hilft Führungskräften und Mitarbeitern individuelle Strategien für sich zu entwickeln, um im Alltag hohe Anforderungen, Informationsflut und Termindruck spürbar leichter zu bewältigen und dabei gesund sowie zufrieden zu bleiben.

Hierbei stehen Techniken der Selbstwahrnehmung und bewussten Emotionsregulation sowie Instrumente zur Stärkung von Self-Care und Umsetzungskompetenz im Mittelpunkt. Damit Sie auch unter Druck, Stress und in Krisen gelassen und handlungsfähig bleiben.

Zur Methodik

Im Vordergrund des Seminars steht **sofort anwendbares Wissen!**

Unsere erfahrenen Experten vermitteln Ihnen **Strategien** und **Methoden**, die Ihnen helfen, hohe Leistungsfähigkeit UND Lebensqualität in Ihrem Leben gleichermaßen zu sichern. In entspannter Seminaratmosphäre trainieren Sie in kleinem Kreis anhand zahlreicher Übungen, wie Sie Ruhe bewahren, Ihre Kräfte besonnen einsetzen und gesund und zufrieden auch anspruchsvolle Ziele erreichen können.

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.



H. Bock

Hannah Bock

Projektmanagerin

Tel.: +49 6196 4722-668

hannah.bock@managementcircle.de

Brennen ohne auszubrennen

■ Wen Sie auf dieser Veranstaltung treffen

Dieses Seminar richtet sich an **Fach- und Führungskräfte** aus allen Branchen und Unternehmensbereichen, die im beruflichen Kontext ihre Vorhaben effektiv umsetzen, nachhaltig ihre Leistungsfreude sichern und dabei gelassen bleiben wollen.

■ Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

Sie wollen:

- Stark und gelassen Ihre Ziele erreichen
- Sich vor Überlastung und Burnout schützen
- Frust, Stimmungstiefs und Wut schneller überwinden
- Neue Ressourcen entdecken und effektiv einsetzen
- Auch in schwierigen Situationen auf Erfolgskurs bleiben

■ Termin und Veranstaltungsort

19. und 20. Mai 2020 in Frankfurt/M.

Mövenpick Hotel Frankfurt City,
Den Haager Straße 5,
60327 Frankfurt/M.

Tel.: +49 69 788075-0

Fax: +49 69 788075-829

E-Mail: hotel.frankfurt.city@moevenpick.com

05-88103

Für unsere Seminarteilnehmer steht im Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

Begrenzte Teilnehmerplätze – jetzt anmelden!

Online-Anmeldung: www.managementcircle.de/05-88103

PDF zum Ausdrucken: www.managementcircle.de/form

E-Mail: anmeldung@managementcircle.de

Telefonisch: **+49 6196 4722-700**

per Post: **Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts.**

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 2.095,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Werbewiderspruch

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke durch die Management Circle AG selbstverständlich jederzeit widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht an unseren Datenschutzbeauftragten per Mail an datenschutz@managementcircle.de oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, Postfach 56 29, 65731 Eschborn. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.managementcircle.de/datenschutz.

■ Über Management Circle

Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle *WissensWerte* an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen rund 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 2000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter www.managementcircle.de



Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.
Infos unter: www.managementcircle.de/bahn