

# Gelassen gewinnen

## Next Level

Neue Übungen und Techniken für  
Ihr Wohlbefinden im Berufsalltag

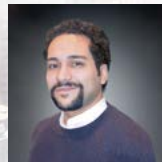
- **Raus aus dem Gedankenkarussell** –  
Sorgen, Ängste und Gedanken mental sortieren
- **Ein wacher Geist wohnt in einem erholten Körper** –  
Auffrischung der Schlafrituale
- **Neurobiologische Zusammenhänge besser verstehen** –  
durch Bewegung dem Stress entkommen
- **Emotionales Menschenlesen** –  
eigene Verhaltensmuster und die anderer erkennen und  
richtig deuten
- **3 essenzielle Lebensweisheiten** –  
eigene Denkmuster reflektieren und einen entspannten  
Arbeitsalltag leben
- **Körpersprache und Kommunikation** –  
dem Gegenüber selbstbewusst Grenzen setzen

Ihr exklusiver Termin

**16. und 17. November 2020** in **Frankfurt/M.**

Hoher Lernerfolg durch  
begrenzte Teilnehmerzahl!

Ihr Expertenteam



Jasser Mahan  
**Psychologe und Coach**



Susanne Englert  
**Spirituelle  
Lebensberaterin und  
Female Coach**



Mahdi Shubbar  
**Personal Trainer,  
Hypnose Coach**

**Begeisterte Teilnehmerstimmen**

- ✓ „Besser geht es kaum. Die Themen wurden auf den Punkt gebracht. Sehr gute Hilfestellungen für die täglichen Probleme.“ K. Wunderlich, Bundesgesellschaft für Endlagerung mbH (BGE)
- ✓ „Immer noch das beste Seminar, welches ich besuchen konnte. Gerne wieder.“ S. Warmke-Funke, Covestro Deutschland AG

# Mit der Kraft der Emotionen zu mentaler Stärke

Ihre Seminarleiter  
Jasser Mahan, Psychologe und Coach  
Mahdi Shubbar, Personal Trainer, Hypnose Coach

## Herzlich willkommen!

- Begrüßung der Teilnehmer durch das Trainerteam
- Vorstellungsrunde

## In den Gleichklang kommen

- Welche Erwartungen und Wünsche haben Sie an die Inhalte des Seminars und an die Trainer?
- Welche Vorkenntnisse aus „Gelassen gewinnen“-Seminaren gibt es schon?
- Welche Techniken und Übungen sind bereits bekannt?
- Wie gelassen sind Sie schon?

## Stress als Treibstoff der Bewegung

- Warum ist die Welt heute so anstrengend?
- Wie spielen Denkhirn und Emotionen zusammen?
- Wo entsteht dabei eine Fehlkommunikation?

## Neue Techniken, um dem Gedankenkarussell zu entkommen

- Sortieren Sie Sorgen, Ängste und Gedanken mental
- Priorisieren Sie die einzelnen Punkte im Kopf
- Emotionale Intelligenz: Wie Sie aus Ihren vermeintlich emotionalen Schwächen starke Techniken entwickeln

## Frischen Sie die Schlafrituale auf

- Ein wacher Geist wohnt in einem erholten Körper
- Erweitern Sie Ihr theoretisches Wissen
- Welche Techniken haben bisher individuell funktioniert?

## 3 kleine Schritte für große Sprünge

### 1 Ziele setzen und erreichen

- Das können Sie von Martin Luther King lernen
- Wie SMART sind Ihre Ziele formuliert?
- Welche Ziele haben Sie – kurzfristig und langfristig?
- Warum Checklisten super sind!

### 2 Meine Gewohnheiten verstehen

- Lassen Sie sich von Ihren Gewohnheiten nicht aufs Glatteis führen
- Gewohnheiten und das Unterbewusstsein
- Die 3 Phasen der Gewohnheiten
- Wie Ihre Emotionen Ihre Gewohnheiten beeinflussen

### 3 Frieden mit der Vergangenheit

- Ist da noch jemand?
- Zeigt Ihr Kompass in die richtige Richtung?
- Das Geschenk der Gegenwart und das Mysterium der Zukunft

Ende des ersten Seminartages mit anschließendem Get-together

## Seminarzeiten

Am 1. Seminartag Empfang mit Kaffee und Tee ab 9.15 Uhr

	Beginn des Seminars	Business Lunch	Ende des Seminars
1. Seminartag	10.00 Uhr	13.00 Uhr	17.30 Uhr
2. Seminartag	9.30 Uhr	13.00 Uhr	ca. 17.30 Uhr

An beiden Seminartagen sind Kaffee- und Teeпаusen in Absprache mit den Trainern und den Teilnehmern vorgesehen.

## 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!

# Methoden zur Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung

Ihre Seminarleiter

Jasser Mahan, Psychologe und Coach

Susanne Englert, Spirituelle Lebensberaterin und Female Coach

### Es geht weiter...

- Rückblick auf den gestrigen Tag
- Einführung in die Themen des Tages
- Offene Fragen klären

### Erkennen und verstehen Sie Ihre eigenen Glaubenssätze in Bezug auf die tägliche Arbeit

- Haben Sie Ihre „Hausaufgaben“ gemacht?  
Besprechung des Übungsblattes vom Vortag

### 3 Lebensweisheiten Ihrer Trainer

- Seien Sie tadellos mit Ihren Worten!
- Nehmen Sie nichts persönlich!
- Treffen Sie keine Annahmen!

### Seien Sie tadellos mit Ihren Worten!

- Wozu würden Sie gerne „Nein“ sagen?
- Warum sind Sie nicht authentisch?
- Was würde passieren, wenn Sie ab heute „Nein“ sagen würden?

### Nehmen Sie nichts persönlich!

- Welche Worte treffen Sie am meisten?
- In welchen Momenten könnten Sie Ihre persönliche Brille abziehen und dann die Welt anders sehen?
- Verändern Sie Ihren Blick auf die Welt!

### Treffen Sie keine Annahmen!

- Beobachten Sie, wie Sie sich selbst und andere bewerteten
- Wann ziehen Sie voreilige Schlüsse?
- Nehmen Sie einen Perspektivwechsel ein!

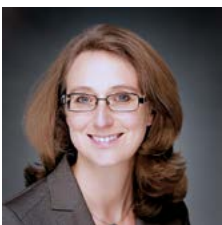
### Schlussrunde

- Wir fassen die Seminarergebnisse gemeinsam zusammen
- Gelegenheit für noch offene Fragen und Ihr Feedback

Ende des Intensiv-Seminars

### Sie haben noch Fragen? Gerne!

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



*Christine Welz*

Christine Welz  
Projektmanagerin  
Tel.: +49 6196 4722-627  
christine.welz@managementcircle.de

### So begeistert sind unsere Teilnehmer von diesem Seminar

- ✓ *„Perfekt organisiert. Sehr kompetente Trainer. Thematik wurde sehr sensibel umgesetzt. Viele tolle Lösungsansätze für jede Teilnehmerin – sehr individuelle Beratung. EINFACH KLASSE.“*
- ✓ *„Dieses Seminar gehört zu den besten Seminaren, die ich besuchen konnte. Sehr hilfreich im Alltag und bei der Arbeit. Die Referenten sind gut ausgewählt und haben viel zum Gelingen des Seminars beigetragen.“*
- ✓ *„Es war sehr harmonisch und intensiv.“*
- ✓ *„Tolles Referententeam. Die Themen wurden sehr individuell und intensiv behandelt.“*
- ✓ *„Ich fühle mich sehr abgeholt und verstanden. Es wird sehr auf Bedürfnisse eingegangen.“*



# Power Nap – so funktioniert's auch bei Ihnen!

Autor: Isabella Beyer | Management Circle

Fühlen Sie sich nach der Mittagspause und einem üppigen Lunch oft ausgelaugt und motivationslos? Vielleicht könnte ein kleiner Power Nap hier die Lösung für Sie sein!

## Power Nap – was ist das eigentlich?

Als Kinder wollten viele von uns nie ein Mittagsschläfchen halten, jetzt als Erwachsene sehnen wir uns nach einer kurzen Verschnaufpause im Alltag: Ein Power Nap ist im Grunde genommen ein kurzes Nickerchen, das außerhalb der Hauptschlafphase (in der Regel nachts) stattfindet. Ziel des Power Naps ist es, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen, die Motivation zu steigern und die Laune zu verbessern. Dass dies nur durch einen kleinen Mittagsschlaf möglich ist, belegt sogar eine Studie der Heinrich Heine Universität Düsseldorf.

Übrigens senkt ein Nickerchen nach dem Mittagessen nachweislich auch das Risiko an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken um ganze 37 Prozent, wie Wissenschaftler der Harvard School of Public Health und der University of Athens Medical School herausgefunden haben.

Außerdem kann ein kurzer Power Nap effektiv Stress abbauen und so ebenfalls zum langfristigen Erhalt der Gesundheit beitragen.

## Power Nap – die perfekte Anleitung?

Viele Menschen klagen nach einem Mittagsschlaf über Kopfschmerzen und fehlende Konzentrationsfähigkeit – deshalb wird ein Power Nap im Büro wohl oft vermieden oder sogar verteufelt. Doch es gibt einige Punkte, die Sie beim Power Napping beachten können, damit Sie sich danach fit fühlen und die zweite Hälfte des Tages gut überstehen:

## Wie lange sollte man einen Power Nap machen?

Die perfekte Dauer eines Power Naps liegt etwa zwischen zehn und 30 Minuten. Hier schaltet der Körper noch nicht in die Tiefschlafphase, kann jedoch genug Kraft für den

Nachmittag tanken. Wer länger schläft, läuft Gefahr, nach dem Nickerchen nicht ausgeschlafener, sondern noch müder zu sein als zuvor. Um dies zu vermeiden, sollten Sie sich auf jeden Fall einen Wecker stellen, der Sie nach maximal 30 Minuten sanft aufweckt.

## Wann sollte man einen Power Nap machen?

Generell kann ein täglicher Mittagsschlaf nicht schaden. Hierbei sollten Sie lediglich darauf achten, dass Sie das Nickerchen nicht zu nah an Ihrer eigentlichen Schlafenszeit einlegen. Das kann Sie am Abend beim Einschlafen behindern und so die Motivationslosigkeit verstärken, da Sie insgesamt zu wenig Schlaf bekommen. Ein Power Nap zwischen zwölf und 14 Uhr ist ideal.

## ...und wo sollte man sich hinlegen?

Es ist nicht immer zwingend ein extra Ruheraum im Büro nötig: Auch ein bequemer Bürostuhl, der sich verstellen lässt, kann schon zu einer angenehmen Power-Nap-Position beitragen. Stellen Sie sicher, dass – so weit es möglich ist – Sie währenddessen nicht gestört werden: PC in den Energiesparmodus setzen, Telefon auf lautlos stellen und den Flugmodus im Smartphone aktivieren. Außerdem sollten Sie Türen und Fenster schließen, um nicht von Hintergrundgeräuschen am Schlafen gehindert zu werden.

## Fazit: A Power Nap a day keeps the doctor away

Wie zahlreiche Studien belegen, werden Sie durch regelmäßige Power Naps nicht nur leistungsfähiger und motivierter, Sie tragen auch etwas zu Ihrem gesundheitlichen Wohl bei. Klingt gut? Dann wünschen wir Ihnen einen angenehmen Power Nap im Büro!

Weitere spannende Artikel, News sowie Tipps und Tricks für Ihren Assistenz-Alltag finden Sie auf unserem Blog:

[www.management-circle.de/sekretariat-assistenz/blog/](http://www.management-circle.de/sekretariat-assistenz/blog/)

## 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](mailto:daniela.ruehl@managementcircle.de)

[www.managementcircle.de/inhouse](http://www.managementcircle.de/inhouse)



## Sekretariat & Assistenz-Blog

MANAGEMENTCIRCLE®

News und Trends für Sekretariat & Assistenz!

Jetzt folgen!



[www.mcircle.eu/assistblog](http://www.mcircle.eu/assistblog)



[@assist\\_circle](https://twitter.com/assist_circle)

## Ihr nächstes Level der Gelassenheit

Vielleicht haben Sie bereits ein „Gelassen gewinnen“-Seminar besucht und schon gelernt, wie wichtig Ernährung, Bewegung und Schlaf für Ihr Wohlbefinden ist, Techniken für innere Ausgeglichenheit und Ruhe an die Hand bekommen und erfahren, wie Sie mit einfachen Methoden Ihre Emotionen im Griff behalten.

Jetzt möchten Sie den nächsten Schritt gehen und das Gelernte reflektieren und vertiefen, sich aber auch neue Ansätze erarbeiten, um so ein neues Level der Gelassenheit zu erreichen.

In diesem Intensiv-Seminar lernen Sie neue Methoden zur Selbstwahrnehmung und Selbstwertschätzung kennen. Sie erfahren, wie Sie zu mehr mentaler Stärke kommen, Stress nachhaltiger abzubauen und so eine positive Grundhaltung einzunehmen.

Beim emotionalen Menschenlesen erfahren Sie von Susanne Englert,

- ✓ Ihren EQ per Selbsttest zu bestimmen.
- ✓ die 6 typischen Verhaltensmuster der Körpersprache bei Stress oder Ablehnung zu erkennen.
- ✓ wie Sie bewusste und unbewusste Signale Ihres Gegenübers mit Hilfe Ihrer intuitiven emotionalen Intelligenz, erkennen und richtig deuten können.
- ✓ wie Sie Ihre Empathie gezielt einsetzen, um angespannte Situationen zu analysieren und zu entschärfen.
- ✓ wie Sie Ihre Emotionen, mit Hilfe Ihrer Gedanken auf ein positives Level bringen.
- ✓ sich durch Selbstmanagement, Selbstmotivation und die Motivation Ihrer Kollegen aus jedem energetischen Loch zu holen.

In vielen praktischen Übungen trainieren Sie mit den Experten, unterschiedliche Situationen Ihres Alltags gelassener wahrzunehmen, Verhaltensweisen und Probleme bewusst aus einer anderen Perspektive zu betrachten und so immer weniger auf ehemalige Stressreize zu reagieren.

## Ihr Nutzen aus diesem Seminar

**Lernen Sie in diesem Seminar die notwendigen Kompetenzen, um Erfolgserlebnisse in Bezug auf Stress schätzen zu lernen:**

- ✓ Selbststeuerung
- ✓ Umsetzungskompetenz
- ✓ Selbsterkenntnis



### Susanne Englert

ist spirituelle Lebensberaterin, Hypnose Master mit eigener Praxis, Female Coach und ausgebildete Therapeutin für Problemhunde. Der Schwerpunkt, in Ihren Beratungen, liegt in der inneren und äußerer Kommunikation, sowie im Bereich der emotionalen Intelligenz. Durch Ihrer Empathie und intuitive Wahrnehmung sowie jahrelangen Erfahrung als TV Beraterin, bekommt sie schnellen Zugang in die Gefühlswelt Ihres Gegenübers. Somit erkennt Sie unbewusste – meist negative – Glaubenssätze im System der Menschen. Positive Lebensführung, sowie manifestieren für Anfängerinnen, runden ihr Erfassungsgebiet ab. Ihr Motto: Erschaffe dir eine Welt, die sich für dich gut anfühlt. Innen wie Außen!



### Jasser Mahan

ist Experte der menschlichen Psyche. Er überzeugt mit seinem fundierten und gleichzeitig praktischen Wissen über die Komplexität menschlicher Gefühle, Wut, Ärger und innere Ausgeglichenheit. Bereits seit seinem Studium der Psychologie forscht er zum Thema Schlaf, soziale Phobien und Umgangsstrategien in belastenden Situationen und Phasen. Und als Träger des Meistergrades im Karate weiß er genau, worauf es bei mentaler Stärke ankommt.



### Mahdi Shubbar

ist mehrfach lizenzierter Trainer für körperliche und mentale Fitness. Als Personal Trainer, Hypnose-Coach und Dozent für Gewaltprävention hilft er Menschen durch Eigenwahrnehmung in ihrer selbstbestimmten und emotionalen Freiheit anzukommen, ohne das ein Gefühl von Wertlosigkeit oder Hilflosigkeit entsteht. Sein Credo: „Die rettende Hand befindet sich immer am Ende des eigenen Arms“.

## BEACHTEN SIE AUCH UNSERE VERANSTALTUNG

### Die starke Assistenz in der Arbeitswelt 4.0

**14. und 15. Dezember 2020** in München  
**19. und 20. Januar 2021** in Köln  
**22. und 23. Februar 2021** in Berlin

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne **Stephan Wolf**  
 Tel.: +49 6196 4722-800, Fax: +49 6196 4722-888,  
 E-Mail: kundenservice@managementcircle.de  
 Web: www.managementcircle.de/12-88861

# Gelassen gewinnen – Next Level

## ■ Wen Sie auf dieser Veranstaltung treffen

Die Veranstaltung richtet sich an ehemalige Teilnehmer/innen des Basis-Seminars „Gelassen gewinnen für die professionelle Assistenz“ oder „Gelassen gewinnen“, die gelernte Inhalte vertiefen, Techniken verfestigen und neue Übungen dazu lernen möchten. Angesprochen sind aber auch Teilnehmer/innen, die sich erstmals mit dem Thema Gelassenheit und Wohlbefinden im Berufsalltag auseinandersetzen.

## ■ 3 gute Gründe, sich heute noch anzumelden

- Sie erlernen einfache und wirkungsvolle Übungen zur geistigen und körperlichen Entspannung.
- Sie üben anhand der 3 Lebensweisheiten Ihrer Trainer, für Ihren Berufsalltag besser gerüstet zu sein.
- Sie lernen Methoden zur besseren Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung kennen.

## ■ Termin und Veranstaltungsort

**16. und 17. November 2020 in Frankfurt/M.**

11-88914

Le Meridien Frankfurt  
Wiesenhüttenplatz 28-38  
60329 Frankfurt/M.

Tel.: +49 69 2697-834

Fax: +49 69 2697-812

E-Mail: [reservations@lemeridienfrankfurt.com](mailto:reservations@lemeridienfrankfurt.com)

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/11-88914](http://www.managementcircle.de/11-88914)

PDF zum Ausdrucken: [www.managementcircle.de/form](http://www.managementcircle.de/form)

E-Mail: [anmeldung@managementcircle.de](mailto:anmeldung@managementcircle.de)

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

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



**KOSTENLOSE  
RÜCKTRITTSGARANTIE**

Die kostenlose Stornierung ist bis zu  
4 Wochen vor Beginn des Seminars möglich

### 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 € 1.895,-. 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](mailto: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](http://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](http://www.managementcircle.de)



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