

# Mentale Stärke im Business

Erfolg beginnt im Kopf – Herausforderungen bewältigen und entschlossen handeln

## Wichtiger denn je – Wege zu mehr Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft

- Wie Sie mit mentaler Stärke Ihre Führungskompetenz festigen und ausbauen
- Mit diesen Ressourcen steigern Sie effektiv Ihre Widerstandsfähigkeit
- Drei Wege zu mehr Lösungsorientierung in Ihrem Führungsalltag
- So bleiben Sie handlungsfähig und gehen konstruktiv mit Komplexität und Veränderung um
- Vom souveränen Selbstmanagement zur wirksamen Führung
- Meistern Sie Herausforderungen im Arbeitsalltag außerhalb Ihrer Komfortzone

### Ihr PLUS

- ✓ Ihr individueller Maßnahmenplan: So entwickeln Sie mentale Stärke in Ihrem Arbeitsalltag

Wählen Sie Ihren Termin

27. und 28. August 2024 in Düsseldorf

29. und 30. Oktober 2024 in München

26. und 27. November 2024 in Frankfurt/M.

Hoher Lernerfolg –  
begrenzt auf 12 Teilnehmer!

Ihre Trainerin



Petra Passoth  
**freischwimmen**  
Systemisches Business Coaching,  
Training

Begeisterte Teilnehmerstimmen  
zum Seminar

“

Sehr wertschöpfend. Absolutes Muss  
für jede Führungskraft.

“

Empfehlenswert! Mit vielen dienlichen  
und wertvollen Inhalten gefüllt, welche  
ich auf meine Person projizieren kann.  
Flexibel gestaltet, ohne einer fixen  
Agenda stur zu folgen!

# Ihr Leitfaden für mehr Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit in schwierigen Situationen

## Herzlich willkommen

- Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde
- Abstimmung der Seminarinhalte mit Ihren Erwartungen

## Notwendigkeit von Prävention und mentaler Störke

- Was bedeutet mentale Störke am Arbeitsplatz?
- Das Resilienz-Modell – was es uns sagt
- Von der Überlastung bis zur Krise
- Exkurs: Chronischer Stress und Burnout

## Stress und seine Faktoren

- Was stresst Sie persönlich am Arbeitsplatz?
- Wann sind Sie als Führungskraft besonders gestresst?
- Entstehung und Definition von Stress
- Unterschiedliche Formen von Stress

Wirkung von mentaler Stärke in Ihrer Rolle als Führungskraft.



## Zukunfts- und Zielorientierung

- Weshalb sind das Ziel und die Zukunftsplanung wichtig?
- Nutzen der Lebenszufriedenheit – Zusammenhang mit Zielen
- Wie wirkt sich die persönliche Lebenszufriedenheit auf das berufliche Umfeld und das Arbeitsklima aus?
- Welche Lebensbereiche oder beruflichen Situationen bieten Optimierungspotenziale?
- Was sind SMARTER Ziele? Quantitativ und qualitativ

Sie erarbeiten Ihre persönlichen Ziele und tauschen sich in der Gruppe aus.



## Lösungsorientierung

- Relevanz und Einfluss von Lösungsorientierung
- Wie verändert sich die Arbeitsatmosphäre, die Qualität oder der Teamgeist?

Finden Sie verschiedene Lösungswege für eine Herausforderung. Das Spektrum ist größer als häufig gedacht.



- Was wird für die Lösungsorientierung benötigt?
- Selbstwirksamkeit und ihre Bedeutung
- Analyse Ihrer persönlichen Selbstwirksamkeit
- Drei Wege zur Lösungsorientierung
- Wie können Sie diese in Ihren Arbeitsalltag als Führungskraft implementieren?

Lernen Sie, Blockaden mit „mentalem Abstand“ zu lösen.



## Akzeptanz in der Rolle als Führungskraft

- Was bedeutet es, etwas zu akzeptieren?
- Unterscheidung zwischen Akzeptanz und Resignation
- Akzeptanz insbesondere in der Rolle als Führungskraft
- Modell „Why worry?“
- Umgang mit beruflichen Entscheidungen, die von Ihnen als Führungskraft getragen, allerdings nicht getroffen wurden

Sie wenden das Modell „Why worry?“ an.



Ihre Trainerin



Petra Passoth  
**freischwimmen**  
**Systemisches Business Coaching,**  
**Training,**  
Berlin

### 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 der Referentin und den Teilnehmern!

# 7 Säulen für mentale Stärke – mehr Erfolg im Berufsalltag

## Es geht weiter

- Begrüßung durch die Seminarleiterin
- Reflexion des ersten Seminartages
- Klärung offener Fragen

## Verantwortung übernehmen

- Was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen
- Wie definieren Sie die Verantwortungsübernahme in Ihrer Rolle als Führungskraft?
- Eigen- und Fremdverantwortung für sich selbst und das eigene Team
- Ihr Weg zu mehr Selbstverantwortung
- Selbstfürsorge als wichtiger Teil von Verantwortung
- Was möchte ich in den nächsten 72 Stunden verändern im Umgang mit mir oder meinem Team?
- Worte machen Gedanken und Handlungen
- Positive Kommunikation im Berufsalltag

Verantwortungsübernahme in Ihrer Rolle als Führungskraft.



## Raus aus der Opferrolle

- Was ist die Opferrolle und wie wird diese Rolle erkannt?
- Hilfestellungen für sich als Führungskraft
- Eigene Opferrolle erkennen und definieren
- Methode Perspektivwechsel
- Selbst steuern und nicht gesteuert werden
  - Kombination der Elemente Verantwortung, Lösungsorientierung, Opferrolle verlassen

Durch einen Perspektivwechsel raus aus der Opferrolle!



## Optimismus steigern

- Was bedeutet Optimismus und was macht ihn so relevant?
- Gegenüberstellung: Rosarote Welt vs. Optimismus
- Optimismus und Erfahrungen → Überzeugungen
- Was sind limitierende Überzeugungen? Wie können diese erkannt werden?
- Wieso behindern uns limitierende Überzeugungen auch im Berufsalltag?
- Glaubenssätze verwandeln – welche Auswirkung wird das für Ihren beruflichen Alltag haben?
- Methoden, den Optimismus zu steigern, die man im Berufsalltag und Terminen gut anwenden kann

Sie arbeiten an Ihrer Einstellung und brechen Ihre Überzeugungen auf.



## Netzwerk optimieren

- Wie kann das berufliche und private Netzwerk helfen?
- - Unterstützung und Erleichterung
- Gewappnet für VUCA und Veränderung
- Wann stresst ein Netzwerk?
- Wie kann das Netzwerk optimiert werden?
  - Wer oder was fehlt?
  - Umgang mit störenden „Netzwerk-Komponenten“

Sie analysieren Ihr Netzwerk.



## Ihr Maßnahmenplan für die Praxis

- Wie übertragen Sie das Gelernte in den Berufsalltag?
- Erarbeiten eines Maßnahmenplans für die Implementierung von allen Elementen
- Welche Elemente haben Sie bereits integriert und wo ist noch Potenzial?
- Auslotung von Grenzen des Resilienzmodells

Ihre Trainerin

Petra Passoth

## Seminarzeiten

Am 1. Seminartag Empfang mit Kaffee und Tee **ab 9.00 Uhr**

	Beginn	Business Lunch	Ende
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 Teeпаusen in Absprache mit der Referentin und den Teilnehmern vorgesehen.

## Ihre Trainerin

### Petra Passoth

ist Inhaberin von **freischwimmen** in Berlin und zertifizierter systemischer Business Coach (dvct e.V.) und Trainerin. In ihrer aktuellen Tätigkeit unterstützt sie u. a. junge und erfahrene Führungskräfte als Fragensteller, Feedbackgeber und Sparringspartner auf Zeit in den Bereichen Resilienz, Führungskräfteentwicklung und Veränderung. So sind ihre Kunden in der Lage, Potenziale optimal zu entwickeln, sich zu motivieren und ihre Leistung zu stärken. Nach einem betriebswirtschaftlichen Studium sammelte Petra Passoth mehr als 15 Jahre Berufs- und Führungserfahrungen in Unternehmen und Agenturen.

## Ihre Vorteile auf einen Blick

- ✓ Das Seminar ist besonders praxisorientiert und arbeitet mit Fallbeispielen aus Ihrem Führungsalltag.
- ✓ Die vorgestellten Methoden lassen sich leicht einüben und in die Praxis umsetzen.
- ✓ Lernen Sie konzentriert und effizient in intensiver Seminaratmosphäre.
- ✓ Unsere Trainerin geht individuell auf Ihre persönlichen Fragen und Anliegen ein.

## Besuchen Sie auch mal unseren Blog!

Dort finden Sie **aktuelle News**, **spannende Tipps** unserer zahlreichen Experten und **exklusive Beiträge** rund um die Themen unserer Veranstaltungen.

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

MANAGEMENTCIRCLE®

## So individuell wie Ihre Ansprüche – Inhouse Trainings nach Maß!

Zu diesem und allen anderen Themen bieten wir auch **firmeninterne** Schulungen an. Ihre Vorteile: Kein Reiseaufwand – passgenau für Ihren Bedarf – optimales Preis-Leistungsverhältnis!



**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)

MANAGEMENTCIRCLE®  
**INHOUSE**  
BILDUNG FÜR DIE BESTEN

## Warum das Seminar wichtig ist

Kommt Ihnen dieser Führungsalltag bekannt vor?

- ✓ ein übervoller Terminkalender mit Meetings
- ✓ Entscheidungen treffen am laufenden Band
- ✓ steigender Druck aus der Geschäftsführung
- ✓ hohe Verantwortung für das Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

Eine wichtige Kernkompetenz von Führungskräften ist die Widerstandsfähigkeit gegenüber Druck, Komplexität und Unsicherheit. Resilienz ist die Fähigkeit mit Leistungsdruck, Veränderungen und Krisen konstruktiv umzugehen, handlungsfähig zu bleiben und schlussendlich sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen.

Lernen Sie in diesem Seminar, Ihren Führungsalltag mit allen Herausforderungen souverän und leistungsfähig zu meistern.

## Zur Methodik

Durch **Impulsvorträge**, **Arbeit in Kleingruppen** und **Eigenreflexion** erlernen Sie Techniken, die Sie sofort in Ihrem beruflichen Alltag anwenden können. Sie erfahren, wie Sie sich selbst besser führen, mentale Stärke entwickeln und so auch in der Führung Ihrer Teams effektiver werden.

Sie erhalten zudem ca. 2 Wochen vor dem Seminar einen Vorabfragebogen in dem Sie uns und der Trainerin Ihre spezifischen Schwerpunkte übermitteln können.

## In diesem Seminar lernen Sie,

- ✓ neue Stärke und Kraft in Ihrer Rolle als Führungskraft zu entwickeln.
- ✓ mit welchen Mechanismen und Zauberformeln Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gezielt festigen.
- ✓ sich selbst zu steuern und nicht gesteuert zu werden.
- ✓ einen Maßnahmenplan für Ihren persönlichen Führungsalltag zu erarbeiten.

## Sie haben noch Fragen? Gerne!

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

**U. Schmidt**

**Katharina Schmidt**

Senior Projektmanagerin

Tel.: +49 6196 4722-668

katharina.schmidt@managementcircle.de



# Mentale Stärke im Business

## ■ Wen Sie auf dieser Veranstaltung treffen

Dieses Seminar richtet sich an **Führungskräfte, Leiter und leitende Mitarbeiter** sowie **Mitarbeiter mit besonderer Verantwortung aus allen Branchen**, die ihre Widerstandskraft und mentale Stärke ausbauen und die Prinzipien der Resilienz auch auf den eigenen Führungsstil anwenden möchten.

## ■ Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

- Sie erlernen Methoden, die Sie widerstandsfähiger machen.
- Sie erfahren, wie Sie auch unter Druck wertvolle Stärke gewinnen.
- Sie lernen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und steigern.

## ■ Termine und Veranstaltungsorte

**27. und 28. August 2024 in Düsseldorf** 08-93107  
Van der Valk Airporthotel Düsseldorf  
Am Hülserhof 57, 40472 Düsseldorf  
Tel.: +49 211 20063-0  
E-Mail: reservierung@duesseldorf.valk.com

**29. und 30. Oktober 2024 in München** 10-93108  
The Rilano Hotel München  
Domagkstraße 26, 80807 München  
Tel.: +49 89 36001-0  
E-Mail: groups-muc@rilano.com

**26. und 27. Nov. 2024 Eschborn bei Frankfurt/M.** 11-93109  
Management Circle Campus, Düsseldorfer Straße 36,  
65760 Eschborn, Tel.: +49 6196/4722-800  
Für Übernachtungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe  
fragen Sie bitte unser Team.

Für unsere Seminarteilnehmer steht im jeweiligen 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/M12813](http://www.managementcircle.de/M12813)  
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.**

### Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Der Ticketpreis für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunches, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 1.995,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass. Buchen Sie ohne Risiko: Die kostenlose Stornierung ist bis vier Wochen vor dem Veranstaltungstermin möglich.** Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir den gesamten Ticketpreis. 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, an die oben genannte Adresse. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter [www.managementcircle.de/datenschutz](http://www.managementcircle.de/datenschutz).

## ■ Über Management Circle

Seit über 30 Jahren bieten wir berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Unter dem Motto **Bildung für die Besten** erlangen Sie den Wissensvorsprung, der Sie auf Ihrem Karrierepfad weiterbringt. In Zusammenarbeit mit unseren Experten aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft identifizieren wir für Sie die relevanten Themen und Trends – aktuell und zukunftsweisend. Unser gesamtes Weiterbildungsangebot finden 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)

Klimaneutral produziert mit Ökostrom und Biofarben basierend auf nachwachsenden Rohstoffen

