



SICH SELBST GESUND FÜHREN

Intensivseminar in den Bergen

Ausgangssituation

Erfolgreiche Unternehmen investieren in die Entwicklung ihrer Leistungsträger und Schlüsselpersonen, indem sie ihnen über einen längeren Zeitraum einen Berater an die Seite stellen. Mit dem Intensivseminar '**Sich selbst gesund führen**' biete ich Ihnen eine effektive Alternative und/oder die Intensivierung laufender Fördermaßnahmen an. Aus meiner Erfahrung werden mit dem Coaching in der Gruppe schneller deutlich messbare Erfolge erzielt. Gegenüber dem berufsbegleitenden Vier-Augen-Coaching sind die Teilnehmer*innen hier von den Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags entlastet. Sie profitieren vom Erfahrungsaustausch und davon, dass für die aktuellen Herausforderungen jedes Einzelnen Handlungsoptionen erarbeitet werden.

Ich begleite die Gruppe mit Leidenschaft, Herz und Erfahrung auf dem Weg zu mehr inneren Frei- und Handlungsspielräumen, langfristiger Leistungsfähigkeit und persönlicher Zufriedenheit. Höchstleistungen im Sport werden durch Kraft, Koordination, Regenerationsfähigkeit und mentale Stärke erreicht. Im Bewusstsein, dass dies auch für den Erfolg im Beruf und Privatleben gilt, konzentriere ich mich seit über zwanzig Jahren darauf, die mentalen und physischen Potenziale von Menschen zu bündeln. In dieser einzigartigen Kombination entsteht an einem abgeschiedenen Ort in den Bergen eine dichte und vertraute Atmosphäre, in der intensives und nachhaltiges Lernen voneinander und miteinander zu außergewöhnlichen Erfolgen führt.

Inhalte & Leitfragen

Jegliche Veränderung erfordert ein Innehalten im Selbstlauf des Alltags und eine sorgfältige Reflexion: Wo stehen Sie jetzt, und wo wollen Sie nach den bisher gesammelten Erfahrungen (noch) hin? Wie gehen Sie mit Ihrem Energie- und Krafthaushalt um? Leben Sie im Einklang mit Ihren Werten, Bedürfnissen und Talenten? Welches Potential Ihrer Persönlichkeit liegt brach? - Diesen Fragen gehen

wir im Seminar in einer sehr aufmerksamen und vertrauensvollen Atmosphäre nach. Im Einzelnen gilt es dabei, folgendes in den Blick zu nehmen:

- Mein Standort – Welche meiner persönlichen Ziele habe ich in der Vergangenheit erreicht? Welche nicht? Wo habe ich weggeschaut, was habe ich auf der Strecke verloren? Wie beschreibe ich meine aktuelle Situation?
- Was mich ausmacht – Was sind meine ganz eigenen Stärken, gibt es dafür genug Raum, was kann ich wie ausbauen? Wie gehe ich nutzbringend mit meiner Energie um? Welchen Einsichten über mich gehe ich beständig aus dem Weg?
- Der weitere Weg – Wie kann ich Erfüllung und Zufriedenheit finden, welche Erfolge sind dafür wichtig? Für welche persönlichen Entwicklungsziele entscheide ich mich für die Zukunft, kurz-, mittel-, langfristig?
- Resilienz – Wie kann ich unter Stress und Belastung meine Widerstandskraft erhöhen? Wie setze ich meine Energie ein, um in zukünftigen Belastungssituationen handlungs- und leistungsfähig zu bleiben? Was heißt das für meinen Alltag?

Gewinn für Ihr Unternehmen

Bei diesem Seminar werden fundierte Neuentscheidungen getroffen. Sie erhalten Führungskräfte zurück, die

- wissen, was und wohin sie wollen, und die bereit sind, sich dafür einzusetzen,
- ihre Kraft gut verwalten und ihre Talente nutzbringend einsetzen,
- ihre Position und ihre Aufgaben kritisch überprüft haben und ggf. konstruktive Veränderungsvorschläge mitbringen,
- beherzt Verantwortung für die Gestaltung der Balance von beruflichen Herausforderungen und persönlicher Gesundheit übernehmen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Sabine Flühr

Telefon 0160/41 935 24

sf@peterfluehr.de

Termine:

19. – 24. November 2023	in Bayrischzell (Berghotel Sudelfeld)	3.300 €
05. – 10. Mai 2023	in Bayrischzell (Berghotel Sudelfeld)	3.300 €