



Rahmendaten

- in Präsenz oder online
- Inhalte modular aufgebaut
- wissenschaftlich fundierte Selbsteinschätzungsprofile
- umfangreiches Arbeitsbuch - gedruckt oder digital
- praxisnah - mit direkt umsetzbaren Impulsen und Methoden
- zeitlich flexibel aufteilbar - von Lernhäppchen bis zweitägig, von einmalig bis zu nachhaltigen Kursen über einen längeren Zeitraum
- empfohlene Gruppengröße: bis zu 12 Teilnehmer

Ich schaffe das! Ziele erreichen mit Selbstführung

Ihr innerer Erfolgskompass - Wie Sie sich selbst positiv ausrichten und führen

Sind Sie auch schon mal an ihren guten Vorsätzen gescheitert? War der „innere Schweinehund“ stärker als Sie? Oder kennen Sie das, Ihre Vorhaben immer wieder zu verschieben? Weil Sie keine Zeit, keine Lust, oder gerade etwas viel Dringenderes zu erledigen haben?

Sich selbst zu führen, wenn es läuft und wir gerade im Flow sind, ist leicht. Wirklich wichtig wird diese Kompetenz, wenn es hakt und schwierig wird. Dabei ist Selbstführung für jedermann erlernbar. Es geht darum, Klarheit darüber zu gewinnen, was wirklich wichtig ist. Es geht um die Motivation und die passenden Strategien, um die eigenen Ziele zu erreichen. Und es geht darum, dass Sie zunehmenden Anforderungen bei der Arbeit gelassener und souveräner begegnen.



- Ermitteln und Analyse der individuellen Selbstführungskompetenz mit dem persolog® Selbstführungsmodell
- Die allgemeine Selbstführungskompetenz und die 4 Dimensionen der Selbstführung (kognitiv, emotional, verhaltensbezogen, physisch)
- Persönliche Ressourcen und Ziele, Willenskraft aktivieren und Motivation steuern
- Energie managen - Vom bewussten Umgang mit dem eigenen Körper
- Effektive Strategien der Selbstführung mit praktischer Umsetzung in ein eigenes Selbstführungsprojekt

Die Teilnehmer trauen sich, anspruchsvollere Aufgaben oder Ziele anzugehen und erreichen Ihre Ziele trotz eigener innerer und äußerer Widerstände. Sie machen sich blockierende Verhaltensweisen bewusst und beseitigen Zielkonflikte. Sie lernen konkrete Methoden zur Verbesserung Ihrer Selbstführung kennen.



**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

*Verbindung
schafft Möglichkeiten*

Jetzt sind Sie an der Reihe!

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, mentale Gesundheit im täglichen Leben zur Priorität zu machen - als Mitarbeiter, Führungskraft oder Privatperson.

Sie sind fündig geworden? Dann holen Sie sich direkt Ihr Seminarangebot ein!

Sie sind noch nicht sicher? Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit mir!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



Kontakt

hoffmann.coach

mail@hoffmann.coach

+49 159 0129 3444

+49 721 9896 3610