

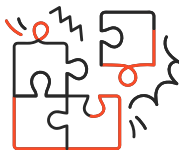
Kraft im Kopf

Mentale Stärke & effektive Selbstführung



Inhalte

- Selbstführung als Basis für Erfolg: Willen und Motivation als Motor.
- Identifizierung persönlicher Ziele und Prioritäten: Zielgerichtetes Handeln.
- Entwicklung von Selbstmanagement-Strategien: Für einen produktiven Alltag.
- Bewusstes Zeitmanagement: Planung und Organisation.
- Prioritäten setzen: Zeitmanagement-Matrix und Pareto-Prinzip.
- Effiziente Planung von Aufgaben und Projekten: Struktur und Klarheit.
- Umgang mit Ablenkungen: Störungen und Zeitfresser minimieren.
- Fokus und Konzentration: Mentale Klarheit fördern.
- Stressbewältigungstechniken: Belastungssituationen souverän meistern.
- Optimismus stärken: Positives wahrnehmen und Selbstvertrauen aufbauen.



Eckdaten

- Zeiten: Ein Tag; 10-17 Uhr
- Städte: Münster, Hamburg, Berlin, Leipzig, München, Stuttgart, Frankfurt, Köln
- Auch Inhouse oder als Live-Online-Seminar
- Hotels: Stets in zentraler Lage oder mit guter Verkehrsanbindung



Lernziele

- Ihre Selbstführung stärken und persönliche Ziele klar definieren.
- Effektives Zeitmanagement anwenden und Prioritäten setzen.
- Mentale Stärke aufbauen und Stresssituationen souverän meistern.
- Ihre Produktivität und Zufriedenheit steigern.



Leistungen & Preis

- Individuelle Erwartungsabfragen
- Konzeptiononorare
- Umfangreiche Seminarunterlagen
- 850,- netto p.P. (bis zu 20% Nachlass bei mehreren Personen)
- Getränke & Mittagessen (in Präsenz)
- Intensives Training
- Zertifikat

SEMINARE

COACHINGS

BERATUNG



Expertise

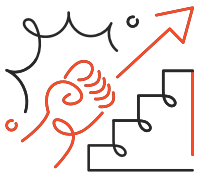
- Kommunikation & Rhetorik: Überzeugend auftreten und Gespräche führen
- Führung: Klassische, achtsame & digitale Führung
- Konfliktmanagement & Teamentwicklung: Konflikte bearbeiten, Teams stärken
- Persönlichkeitsentwicklung: Mentale Stärke, Resilienz, Work-Life-Balance
- Exklusive Themen: Train the Trainer, Rechtliche Grundlagen, Interkulturelles und vieles mehr



Mission

Bei uns gibt es keine Standardlösungen. Wir hören zu, verstehen Ihre Bedürfnisse und entwickeln maßgeschneiderte Seminare & Coachings, die genau darauf abgestimmt sind.

Unsere Mission: Mitarbeiter & Unternehmen darin zu stärken, nicht nur das „Was“, sondern vor allem das „Wie“ zu meistern – für nachhaltigen Erfolg in Kommunikation, Führung & Persönlichkeitsentwicklung.



Was uns besonders macht

- Erfahrene Experten – qualifizierte Trainer, Coaches, Psychologen und Mediatoren
- Eigene Methoden & Techniken – z.B. das Pontifex-Prinzip
- Über 30 Jahre Erfahrung in der Personalentwicklung



Lernen wir uns kennen

+49 251 207 55 33

mail@hc-seminare.de