



NEU!

Leistung meets Lebensfreude -

mit gesunder Selbstführung beruflich und privat erfolgreich

Durch Selbstreflexion Zutrauen in die eigenen Stärken gewinnen, wieder Fahrt aufnehmen und auf Erfolgskurs gehen.

Erfolgreich eine Aufgabe zu bewältigen kann Zufriedenheit bewirken und dadurch zur Lebensfreude beitragen. Lebensfreude selbst ist ein wichtiger Wert für Menschen – fehlt sie, dann schwindet mit ihr zunehmend auch die Leistungsfähigkeit. Wer seine ganz persönlichen Balance-und-Leistungs-Strickmuster versteht, baut Handlungsoptionen auf, um langfristig und nachhaltig seine Lebens- und Leistungsfreude zu optimieren.

Inhalt

- verstehen, wie und wann Lebensfreude entsteht (oder verschwindet)
- Zusammenhang von Lebensfreude und Leistung erkennen
- wann fehlende Lebensfreude zum Warnzeichen wird
- das eigene Strickmuster in Sachen Zufriedenheit und Leistung erkennen
- die innere Ausrichtung zu Leistung und Balance finden
- „Batterie-schonende“ Selbstorganisation
- die eigene Kraft-Leistungs-Balance richtig einschätzen und optimieren
- Resilienz stärken: an der eigenen Kraft arbeiten, den Akku entlasten
- balanciert auf Erfolgskurs gehen
- Reflexions-Übungen, Selbsttests, gemeinsame Diskussion und Expertendialog

Zielsetzung / Nutzen

Teilnehmende werden dafür sensibilisiert welchen Einfluss das eigene Denken, Wahrnehmen und persönliche Werte auf die Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit haben. Durch Expertenimpulse, angeleitete Reflexionen und unterstützende Übungen werden Sie zum Projektleiter Ihrer Lebensfreude und entwickeln nachhaltige Handlungsoptionen für die Balance von Leben und Leistungsfähigkeit.

Zielgruppe

Mitarbeitende aller Ebenen, Führungskräfte, Führungseinsteiger, Personaler

Trainer:

Anja
Leuchtmann

Dauer:

1-2 Tage je nach
Übungsbedarf

Gruppe:

6-12 TN

Setting:

Training /
Workshop

Methoden:

Trainerinput,
Reflexionen,
Expertendialog
Handlungshilfen

Investition:

gemäß
individuellem
Zuschnitt
zzgl. USt.

Seite 1

„Wenn ich einen Wunsch frei hätte,
würde ich mir nicht Reichtum und Macht wünschen,
sondern ein leidenschaftliches Gespür für Potenzial-
ein Auge, das die Möglichkeiten sieht.“ Søren Aabye Kierkegaard