

) Seminar)

Grundlagen der Selbstoptimierung

Sie und Ihr Team wollen mehr erreichen als der Durchschnitt? Sie sind Vordenker und Lenker und benötigen Werkzeuge jenseits von Stress- und Zeitmanagement oder Produktivitätstechniken? Unser Ansatz zeichnet ein vollständiges und realistisches Bild der eigenen inneren Werte, Ziele und Wahrheiten fernab aller Ausflüchte und Rationalisierungen. Ein Seminar für Aufgeschlossene, die auch die Bereitschaft mitbringen, sich in den bisher als sicher geglaubten Grundfesten ihrer Identität erschüttern zu lassen, drastische Änderungen in eigenen Herangehensweisen zu vollziehen. Das Ziel des Seminars? Allen Teilnehmern die Werkzeuge an die Hand zu geben, um Veränderungen zum Positiven durchzuführen.

Seminar-Inhalt

Ihre Selbstwahrnehmung

- Wo stehen Sie gerade in Ihrem Leben?
- Kognitive Dissonanz: Im Einklang mit sich selbst?

Ihre Zielsetzung

- Wo wollen sie hin?
- Was Ziele, Werte und Identität gemeinsam haben

HumanOS 2.0: Das eigene Betriebssystem booten!

- Das Konzept
- Ihre Kapazität: Was Kapazität ist und wie wir sie erhöhen können!
- Die 5 Säulen: Soziales, Gesundheit, Sicherheit, Lebensgestaltung und Bestimmung

Das Fundament legen: Nicht auf sandigem Grund bauen

- Selbstbewusstsein: Die sechs Säulen
- Meine Identität: Wer bin ich? Wer bin ich nicht?
- Das Präsenz-Paradoxon: Wieso wir stets im hier und jetzt agieren sollten.

Erste Säule: Soziales

- Soft Skills: Soziale Intelligenz und Kommunikation
- Die Kunst zu überzeugen: Eine soziales Navigationssystem
- Meistern Sie Beziehungen, Freunde, Familie

Zweite Säule: Die Gesundheit

- Fitness: Gesund kann so einfach sein
- Ernährung: Biochemische Hebel
- Stressmanagement: Seelische Gesundheit

Dritte Säule: Freiheit vs. Sicherheit

- Finanzielle Absicherung
- Freiheit der Lebensgestaltung
- Komfortzonen und Entlastung

Vierte Säule: Die Lebensgestaltung

- Kognitive Hebel
- Zielsetzung
- Zielerreichung

Fünfte Säule Die Bestimmung

- Was eine Bestimmung ist und wie Sie ihre Bestimmung finden
- Die Vehikel-Metapher - 10.000 Stunden oder: Meisterschaft erlangen
- Das Eulersche Schicksal: Ein systemischer Ansatz

In die Tat umsetzen: Action Plan

- Selbstmanagement und Produktivität
- Gewohnheiten
- Selbstoptimierung in der Praxis
- Dranbleiben: Die Kunst, Ziele gelassen zu erreichen

Zielgruppe

Jeder auf der Suche nach einem neuen Weg zur Selbstoptimierung

Voraussetzungen für Seminar-Teilnahme

keine

Seminar-Dauer

1 Tag

Vorteile einer Seminar-Teilnahme

- Wir helfen Ihnen, Ihren Arbeitsalltag zu optimieren, dabei werden verschiedene Ansatzpunkte angeboten (PrimeState House)
- Sie bestimmen die Richtung und wir helfen Ihnen auf dem weiteren Weg.
- Sie lernen sich eigenverantwortlich weiterzuentwickeln
- Verbesserungen, die hier erzielt werden, wirken sich auf jeden einzelnen Lebensbereich aus
- Unsere Kurs-Unterlagen sind immer auf dem aktuellsten Stand

Seminar-Preis

770 EUR pro Person
(inkl. Unterlagen u. Tagesverpflegung zzgl. MwSt.)

Seminar-Termine

19.12.2016

Inhouse-Kurse

Alle unsere Seminare können wir Ihnen auch für eine Durchführung in Ihrem Hause mit einer speziellen Kalkulation für Exklusiv-Seminare anbieten. Hierbei können die Inhalte aller unserer Seminare beliebig für Ihr individuelles Training zu einem Wunschseminar zusammengestellt werden.