



mut zur entwicklung  
coaching & persönlichkeitsentwicklung

# SEMINARE ZUM PERSÖNLICHEN ENERGIEMANAGEMENT

Stand 2016

# Seminarangebote

- Erfolgreiches Selbstmanagement
- Positive Kommunikation
- Work-Life-Balance und Burnout-Profilaxe
- Persönliches Change Management
- Ausdrucksstarke Selbstpräsentation

# Erfolgreiches Selbstmanagement

- Energiegewinn durch einen größeren Überblick im Arbeitsalltag
- Mehr Struktur durch Strategie
- Der Flow als Zeitfaktor
- Motivation und persönliche Ziele
- Ressourcen gekonnt steuern

# Positive Kommunikation

- Die persönliche Kommunikationsbasis
- Sprachliche Differenzierung und Präzision
- Kommunikationspartner ins Boot holen
- Lebendige und lösungsorientierte Diskussionen führen
- Konsequenzen als Ankerpunkte

# Work-Life-Balance und Burnout-Profilaxe

- Bewusste Selbststeuerung
- Outsourcing im Alltag
- Gelassenheit – auch in stürmischen Zeiten
- (Wahl-)Freiheit als Entscheidungsgrundlage
- Energiequellen

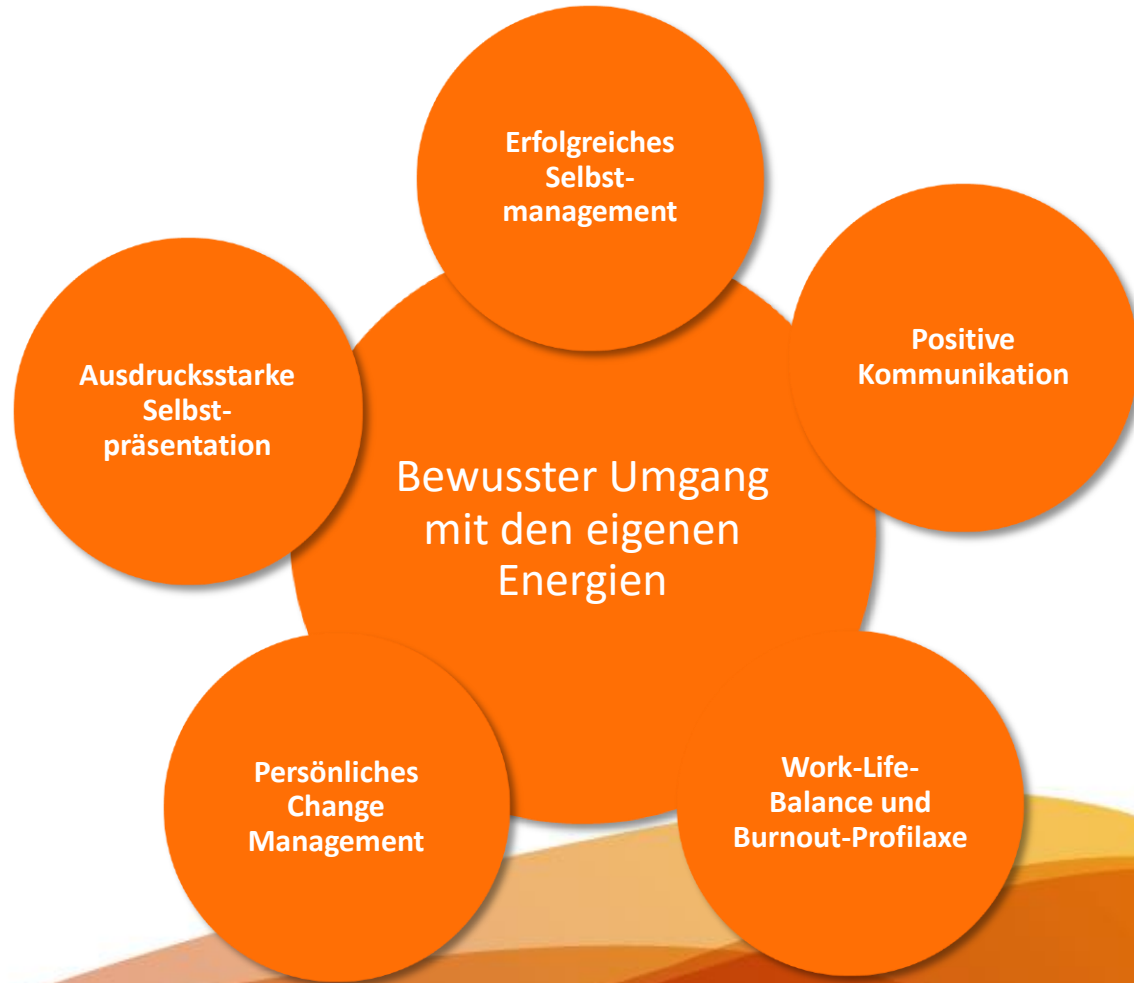
# Persönliches Change Management

- Eine persönliche Inventur
- Welchen Hafen steuere ich an?
- Ängste und sonstige Hindernisse
- Phasen des Umbruchs
- Der Plan

# Ausdrucksstarke Selbstpräsentation

- Das Fundament auf dem ich stehe
- Die Schokoladenseite: Wie zeige ich mich am liebsten?
- Aufmerksamkeit als Schlüssel
- Kreativität als Ausdrucksform
- Authentizität und persönlicher Stil

# Seminare zum persönlichen Energiemanagement







mut zur entwicklung  
coaching & persönlichkeitsentwicklung

Cristina Araujo M. A. | Andréestr. 7 |  
80634 München | Mobil:  
0172/8163975 | E-Mail:  
info@mutzumentwicklung.de