



BALANCING LEADERSHIP.

2-tägiges Intensiv-Seminar für erfahrene Führungskräfte

Das Management großer Veränderungsprozesse erfordert vor allem eins: EFFEKTIVE SELBSTFÜHRUNG. Die Fähigkeit, sich selbst klar und kraftvoll zu steuern, mit konstantem Wandel, hoher Dynamik und komplexen, oft unklaren Ausgangssituationen konstruktiv umzugehen, ist eine der Schlüsselkompetenzen erfolgreicher Führung im 21. Jahrhundert.

Das Seminar bietet eine kompakte, anwendungsorientierte Einführung in das theoretische Hintergrundwissen und vermittelt bewährte Tools für die Praxis auf Basis aktueller neurowissenschaftlicher Erkenntnisse.

AUF EINEN BLICK

- Erkenntnisse für den Umgang mit herausfordernden sozialen Dynamiken, Raum zur Selbstreflexion.
- Testen bewährter Tools zur Optimierung der Selbststeuerung unter Hochdruck.
- Entwicklung erster Ansätze zur Ausbalancierung des individuellen Energiemanagements.
- Ein einstündiges Einzel-Coaching zur persönlichen Vertiefung im Nachgang zum Seminar (im Seminarpreis bereits enthalten).
- Leitung durch eine Expertin mit langjähriger Führungserfahrung sowie umfangreicher Erfahrung in der Gestaltung von Veränderungsprozessen.
- Zusätzlich zwei Spezialisten aus den Bereichen: MBSR (mindfulness based stress reduction) und Mentaltraining im internationalen Spitzensport.
- Zentraler Tagungsort im Grünen.
- Kleingruppe.

THEMENSCHWERPUNKTE IM DETAIL

Die unterschwellige Dynamik.

Verhaltensmuster erkennen.

Stärke zeigen. Schnell agieren. Exzellente Lösungen anstreben. Ausdauernd mit preußischer Disziplin. Charmant im harmonischen Miteinander. Verhaltensweisen (sog. Muster) die uns alle - den Vorstand, Kollegen, wie auch Mitarbeiter - antreiben. In unterschiedlicher Gewichtung und Intensität. Die gute Nachricht: sie haben uns maßgeblich zum Erfolg geführt. Zugleich setzen sie uns unter Druck, befeuern Konflikte und lassen uns körperlich oft über die Belastungsgrenze hinausgehen. Kurzum: sie verhindern auch Erfolg. Welche zentralen Verhaltensmuster gibt es? Warum sind sie so kraftvoll? Welche Auswirkungen haben sie auf die Rolle als Führungskraft?

Raus aus dem Tunnel.

Flexibel agieren unter Hochdruck.

Unter Hochdruck blühen diese Muster gerne auf. Und obwohl wir uns dessen in der Regel bewusst sind, agieren wir in diesen Momenten oft wie ferngesteuert und selten zielführend. Wie kann der Kreislauf rechtzeitig unterbrochen werden? Wie können alternative Strategien aussehen? Ein Blick auf die verantwortlichen neurobiologischen Zusammenhänge hilft diese Phänomene zu verstehen. Zugleich wird nachvollziehbar, wie effektive Strategien konzipiert sein müssen, um unter Hochdruck langfristig wirksam zu sein. Hier setzen wir an. Unter anderem mit Strategien aus dem Spitzensport.

Kraft tanken.

Mit Leichtigkeit führen.

Was gibt Ihnen Kraft - jenseits von gesunder Ernährung und Sport, wann erleben Sie sich im berühmten Flow? Und wo liegen unterschwellige Krafträuber? Beides gilt es zu identifizieren, sich bewusst zu machen. Im Verständnis der dahinter liegenden Logik liegt bereits ein Schlüssel, diese in eine wohltuende Balance zu bringen. Die Basis für ein nachhaltiges Energiemanagement. Das Ziel im Fokus: Führen aus voller Kraft - aber mit Leichtigkeit!

SEMINARDATEN

Datum:	neue Termine in Planung
	Do. 9.30 - 18.30Uhr,
	Fr. 9.00 - 16.30Uhr
Ort:	Club Astoria, Köln
Teilnehmer:	max. 10 / min. 5
Kosten:	1.450€ (zzgl. MwSt.) inkl.:
	- 1 einstündiges Einzel-Coaching im Nachgang zur individuellen Vertiefung
	- Kaffeepausen, 3-Gang-Lunch

Auch als interne Firmenveranstaltung oder individuelles Einzel-Training buchbar.



Anmeldung & weitere Informationen

Astrid Sostmann

Telefon: +49 (0)221 94387333
E-Mail: kontakt@sostmann-consulting.de
Sostmann Marketing Consulting & Coaching
Joseph-Stelzmann-Str. 60, 50931 Köln
www.sostmann-consulting.de

Bitte mailen Sie die Anmeldung an:
kontakt@sostmann-consulting.de

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung senden wir Ihnen die entsprechende Bestätigung mit Rechnung. Zwei Wochen vor dem Seminar erhalten Sie einen detaillierten Ablaufplan. Sollte das Seminar bereits ausgebucht sein, werden Sie unverzüglich davon unterrichtet. Kleinere Programmänderungen und Referentenumstellungen behalten wir uns vor.

Seminargebühr

Die Seminargebühr beinhaltet die Kosten für das Seminar, die Seminarunterlagen, eine Einzelstunde zur persönlichen Vertiefung des Seminarinhaltes sowie Kaffeepausen und ein 3-Gang-Business Lunch. Das Seminar kann nur als Ganzes gebucht werden. Versäumte Seminartage oder Seminarteile können nicht nachgeholt werden.

Leistungsstort für das einstündige Einzel-Coaching ist Köln – nach Absprache und ggf. Aufpreis sind auch andere Standorte realisierbar.

Umbuchungen / Stornierung

Umbuchungen und Stornierungen sind bis drei Monate vor Seminarbeginn kostenlos. Danach sind Umbuchungen gegen eine Gebühr von 150€ zzgl. MwSt. möglich. Bei Stornierung des Ersatztermins wird unabhängig von der Fristigkeit (siehe Stornierungsregelung) die volle Seminargebühr zzgl. MwSt. in Rechnung gestellt. Bei Stornierungen zwischen drei Monaten und sechs Wochen vor Seminarbeginn werden 40% der Seminargebühr in Rechnung gestellt. Ansonsten fällt die volle Seminargebühr zzgl. MwSt. an. Bei Stornierungen von Seiten des Veranstalters aus Gründen, die Sostmann Marketing Consulting & Coaching zu vertreten hat, werden bereits entrichtete Teilnahmegebühren in vollem Umfang zurückgestattet. Weitere Ansprüche gegen Sostmann Marketing Consulting & Coaching bestehen nicht.

Hotel

Gerne empfehlen wir Ihnen ein Hotel. Zudem empfehlen wir etwaige Buchungen zeitnah vorzunehmen.

ANMELDUNG BALANCING LEADERSHIP.

Seminar-Datum:

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Unternehmen:

Position:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Vegetarier?

Ort: Datum: Unterschrift:

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung und auf das persönliche Kennenlernen!