

## **Die Chefin im eigenen Leben sein!**

### **Ein gutes Selbstmanagement kann helfen**

Lernen Sie Ihre persönlichen Werkzeuge kennen, die Ihnen helfen ausgeglichen, selbstverantwortlich und souverän Ihre Ziele zu erreichen. Mit emotionaler Intelligenz von Körper, Seele und Geist handeln. Gestalten Sie mit Klarheit, Achtsamkeit und Kreativität Ihren Alltag und den individuellen Weg zu Ihren persönlichen Zielen.

Lernen sie sich selbst ein wenig besser kennen, damit Sie Ihr eigens Potenzial zur Entfaltung bringen und Ihren Selbstwert anerkennen. Nutzen Sie Ihren persönlichen Handlungsspielraum zum Voranschreiten. Gewinnen Sie neue Perspektiven über Ihre Möglichkeiten Veränderungen zu gestalten.

Inhalte:

- Eigene Wachstumsfelder und Stärken kennenlernen
- Handlungsspielraum bewusst machen
- Bedürfnisse, Motivation und Absichten im Alltag
- Vom Reagieren zum Agieren kommen
- Neue Blickwinkel zur Objektivität
- Chancen von Veränderungen erkennen

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

**Vortrag:** Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

**Tagesveranstaltung:** Mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden oder einen Vortrag mit 1-2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

**Tagesveranstaltung:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Raum und Thema)

**Vortrag:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach Raummöglichkeit

Maximale Entfernung:

**Vortrag:** nach Absprache

**Tagesveranstaltung:** hessenweit