

Leadership Kurs

Stärkung der eigenen Resilienz und Präsenz

Zielgruppe: high-potentials, Future Leaders, Leadership

Nach dem Kurs können die Teilnehmer:

- Präsenzer, fokussierter, achtsamer und konzentrierter ihre Leistung abrufen, ohne auszubrennen
- Mit verschiedenen Tools und Techniken sich selbst noch effektiver regenerieren
- Ihr Stresslevel und Stressempfinden besser regulieren
- Tiefsitzende Stresstrigger nachhaltig auflösen
- Mit verschiedenen Perspektivwechsel-Methoden ihre Haltung und Wirkung bewusster und achtsamer wahrnehmen und an verschiedene Situationen adäquat anpassen
- Hemmende Emotionen, Gedanken und Glaubenssätze gezielt reflektieren und effizient auflösen (Durchbrechen der Selbstoptimierungsspirale)
- Ihre Stärken und Ressourcen authentisch und bewusster einsetzen
- Ihre eigenen Grenzen der Belastbarkeit klarer erkennen und achtsam (wertfrei) annehmen, kommunizieren und positiv verändern
- Ein gesundes Gleich-Gewicht zwischen organisatorischen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen finden und halten

Der Kurs basiert auf 4 Modulen und umfasst u.a.:

- Einzelcoachings und Gruppensessions (Förderung des Teamgefühls und des Teamgeists)
 - Verschiedene Self-Assessments
 - Selbstreflektions-Übungen
 - Methoden-Anleitungen und Handouts
 - Video-Tutorials für Stressregulierende und Fokus-Fördernde Methoden aus dem Embodiment- und Entspannungstraining
 - Diverse Übungen aus dem Resilienz- und zeitgemässen Mentaltraining
 - Techniken aus der modernen Business-Mediation
 - Adhoc Support via WhatsApp oder Email zwischen den Sessions
-

Details zum Kursablauf:

Dauer: Insgesamt 9 Sessions aufgeteilt in 5 Einzelcoachings + 4 Gruppensessions (1 pro Modul)

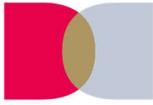
Zeitraum: über 6-9 Monate

Rhythmus: jeweils 60 Minuten via Zoom. Einzelcoaching alle 3-4 Wochen; Gruppensession 1x pro Monat

Teilnehmerzahl pro Programm: maximal 4 Personen pro Kurs

Kosten pro Kurs: CHF 10'850

Rechnungsstellung erfolgt bei Buchung



Überblick Module:

Modul 1

- **Thema Stress:**

- Weshalb führt die Stressspirale in die Selbstoptimierung? Und wie komme ich da raus?
- Welche Coping-Strategien wende ich in Stress-Situationen an und gibt es gesündere Alternativen?
- Welche Auswirkung hat Stress auf meine kognitiven Leistungen und mein persönliches Wohlbefinden?
- Woran erkenne ich, dass ich die Grenze meiner Belastbarkeit erreicht habe? Woran erkennt das mein Umfeld
- Wie kann ich meinen Arbeitsalltag konkret organisieren und einteilen, damit ich immer genügend Energie habe? Was hält mich davon ab, dies auch umzusetzen?
- Erlernen von verschiedenen Mentaltrainings- und Entspannungstechniken für eine schnelle Regeneration
- Erlernen von kurzen Stressregulierenden Methoden für hohe Belastungssituationen
- Was hält mich wirklich davon ab, Zeit für meine Regeneration zu nehmen? Wie kann ich das ändern?

Modul 2

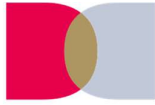
- **Thema Ressourcen & eigene Resilienz:**

- Was hat die Selbstoptimierungsspirale mit Selbstbewusstsein zu tun? Wie lässt sich letzteres einfach stärken und fördern?
- Ressourcen Check: über welche mentalen, emotionalen und körperlichen Ressourcen verfüge ich eigentlich noch?
- Innere und äussere Konflikte erkennen und auflösen: erlernen von einfachen Methoden für eine konstruktive Kommunikation in Konfliktsituationen und Förderung eines besseren Verständnis für das eigene Konfliktverhalten.
- Biografie-Arbeit mit Fokus auf Krisen: wie gehe ich mit Herausforderungen oder schwierigen Situationen generell um? Wie komme ich gestärkt aus Krisen hervor?

Modul 3

- **Thema Glaubenssätze & Emotionen**

- Das Eisberg-Modell: Weshalb Veränderungen mit reiner Willenskraft zum Scheitern verurteilt sind
- Kennenlernen der 9 emotionalen Zustände inkl. Self-Assessment, wie diese sich bei mir zeigen
- Erlernen von Methoden, wie wir unsere Emotionen adäquat kanalisieren können
- Welchen Einfluss haben Glaubenssätze und Muster auf unsere Leistungsfähigkeit und Erreichung der angestrebten Ziele?
- Welche Glaubenssätze stehen mir im Weg oder haben sich überholt?
- Wie können diese effektiv aufgelöst und/oder in neue, positive Glaubenssätze übertragen werden



Modul 4

- Thema Grenzen

- Self-Assessment: Welche Rollen / Funktionen nehme ich im Alltag ein und zu welchem Anteil? Wie lässt sich hier eine stimmigere Aufteilung herbeiführen, damit ich alle Rollen und Funktionen mit Freude und Fokus ausleben kann?
- Der Rollen-Kompass: Grenzen erkennen und anpassen für eine optimale Fokussierung, Stärkung, Veränderung und Delegation & Abgrenzung
- Was hindert mich wirklich daran, meine Grenzen klar, achtsam und wohlwollend zu kommunizieren und einzuhalten, aber auch wieder zu öffnen und erweitern?
- Wie lässt sich meine gangbare und gesunde Mitte finden zwischen organisatorischen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen?