



JANA LEIDENFROST

Führungsperspektiven: „develop your excellence“

Mehrere Projekte gleichzeitig, alles in kürzester Zeit, möglichst kostengünstig sowie in höchster Qualität. Kennen Sie diese Anforderungen? Einerseits werden von Ihnen täglich Höchstleistungen erwartet, andererseits sind Sie gefragt, jederzeit Ihre Energie aus eigener Kraft zu erneuern. Um in diesen Situationen erfolgreich zu sein, sind eine stabile Grundpersönlichkeit, Fingerspitzengefühl für zwischenmenschliche Situationen, Klarheit, Energie und viel Humor unabdingbare Zutaten! Doch so wie Muskeln trainiert werden wollen, um Gewichtiges zu stemmen, so muss auch unser Geist und unsere innere Haltung trainiert werden, um unsere „PS auf die Straße zu bringen“ und eine gute Ausstrahlung zu entfalten! Über das mentale und emotionale Training in diesem Workshop wird Ihnen bewusst, wie Sie selbst über den Erfolg in der Wirklichkeit bestimmen, als Vorbild wirken und im Flow bleiben! Mit bewährten sowie unkonventionellen Methoden werden Lernprozesse für die Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit angestoßen und mit Menschlichkeit und Heiterkeit folgende Ziele angegangen:

Ziele:

- *Von der persönlichen Orientierung zur Selbstführung:* die eigenen Stärken und Werte nutzen, umsetzen und achtsam im Handeln bleiben.
- *Der Dynamik und der Vielfalt unserer Möglichkeiten sicher begegnen:* auf relevante Themen fokussieren, sicher entscheiden und effizient an Lösungen dranhängen.
- *Mentale Stärke durch Konzentration:* auch in turbulenten Zeiten die eigene Urteilsfähigkeit sichern, Distanz wahren können und am Punkt das Beste abrufen.
- *Neue Dimensionen der eigenen Persönlichkeit erschließen:* souverän eine hohe Beziehungsqualität im Umgang mit Anderen schaffen.

Methoden:

Der Trainingsrhythmus bestimmt den Tagesablauf! Wissensvermittlung, praktisches Body- Mind- Training, Selbstreflexion, aktiver Netzwerkaustausch und die Intervision von Alltags- und Führungssituationen wechseln sich ab. Erkenntnisse der Hirnforschung zur Potenzialentfaltung, die Trainingspraxis des japanischen Zen mit Meditation, Ritualen und Kampfsportübungen, moderate Bewegung im Freien sowie Inspirationen durch Filme, Diskussionen und Einzelgespräche sind für uns leitend. Sie bringen Offenheit für die Auseinandersetzung mit sich selbst ein und wir fokussieren auf den wirkungsvollen Transfer in Ihren Alltag!

Organisatorisches:

Termin:	Termine siehe unter „aktuelle Termine“	
Kosten:	1.500,-- zzgl. MwSt., zzgl. Verpflegung und Unterkunft	
Dauer:	3 Tage - Beginn 10.00 Uhr und Ende ca. 16.00 Uhr	
Ort:	Kloster Schöntal, Süddeutschland oder anderer Ort in Deutschland	
Leitung:	Dr. Bernd Joschke	www.shido-business.de
	Dr. Jana Leidenfrost	www.janaleidenfrost.com