

LifeSkripting®- KompaktSeminar



**Positive Selbstführung in 2 Tagen lernen?
Ja, das funktioniert. Mit LifeSkripting®.**

Das Seminar ist für jeden geeignet, der/die

- ...eigene mentale Gesundheit stärken und die Lebensqualität verbessern möchte.
- ...sich und seine Psychologie besser verstehen und führen möchte.
- ...an gesunde Weiterentwicklung im eigenen Tempo glaubt, und nicht an ständige Selbstoptimierung und schnelle Lösungen.
- ...sich strukturiert Klarheit verschaffen will, wo er im Leben steht und wohin der weitere Weg führen soll.
- ...lernen möchte, sich auch in schwierigen Lebenssituationen positiv zu führen.
- ...bessere Beziehungen führen möchte (mit Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern, Partnern, Kindern, Freunden, Eltern, etc.)

Inhalte:

- Einführung in die Hintergründe von Selbstführung, Resilienz und psychischer Gesundheit
- LifeSkripting® System
- Erarbeiten des eigenen Handbuchs *LifeSkript* in 10 Schlüsselbereichen - jeweils mit fundierten Fachinformationen, Inside-Check und Tools & Strategien
- Diverse praktische Übungen und Methoden
- Arbeit in Kleingruppen, Einzelnen oder im Plenum

Nutzen:

LifeSkripting® ist ein systematischer Ansatz zur persönlichen, nachhaltigen Weiterentwicklung. Er verschafft Klarheit über den inneren Kompass, steckt den Weg ab und zeigt sichtbare, langfristige Ergebnisse in Bezug auf Resilienz und Lebensqualität. Am Ende des Kurses verfügt jeder Teilnehmer über ein individuelles Persönlichkeitshandbuch. Die persönlichen Ziele und Maßnahmen für die nächsten 8 Wochen sind definiert.

Auf einen Blick

Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Selbstführung und Resilienz stärken sowie ihre Lebensqualität verbessern möchten

Termin:

2 Tage Inhouse
09:00 - 16:30 Uhr

Teilnehmer: Max 15

Kosten: nach Vereinbarung

Interesse? Für weitere Informationen bitte eine E-Mail an katrin@dr-hegendoerfer.de oder eine kurze Nachricht unter <https://dr-hegendoerfer.de/kontakt/> mit dem Stichwort "Kompaktseminar"