Straight Mindset:

Das Fokusprogramm für Leader

Meine Systeme in neuen Bahnen.

INHALTE:

- Hintergrund
- Vorteile & Ziele
- Was Sie erwartet
- Unsere Leistungen
- Buchungsdetails

DIE CHALLENGE

Bei allen positiven Effekten, die der Wandel der Arbeitswelt mit sich bringt, stoßen insbesondere Topmanager und Führungskräfte, die gleichzeitig maßgebliche Treiber dieses Wandels sind, immer häufiger an ihre Grenzen. Grenzen, die vor Augen halten, welche Kompetenzen – heute und in Zukunft – tatsächlich wichtig sind: Selbstfürsorge und Achtsamkeit sowie gesunde Selbstführung. Letztere erleichtert in Verbindung mit gestärkten Selbstkompetenzen entscheidend den Umgang mit heutigen und zukünftigen Belastungen.

Das Wichtigste wieder in den Fokus rücken

Nur wer sich und seine "Systeme" kennt, kann motivieren und eine Strategie für gesundes Führen entwickeln. Dabei geht es um wesentlich mehr als nur zur Ruhe zu kommen und zu entspannen . Wer in einer verantwortungsvollen Position ist, muss seine eigenen Werte kennen und eine innere Vision haben, bevor er oder sie führen kann.
Durchbrechen Sie die Reiz-Reaktionskette Ihres (Führungs-)Alltags und geben Sie dem mehr Priorität, was wirklich wichtig ist:
sich selbst!

BENEFIT BGM
GESUNDHEIT, DIE VERÄNDERT.

VORTEILE & ZIELE

Auf einem Blick:

- Ein Format ohne Kompromisse: Einzigartige Kombination von höchst individuellem Coaching, aktuellstem Expertenwissen, Erfahrungsaustausch mit anderen TOP Managern und Selbsterfahrung
- medizinisch unterlegt durch Medical Check der Teilnehmenden und persönlichkeitsanalytischer Verfahren
- neurowissenschaftlich validiert mittels Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)
- Beitritt in unser "The Challenger"-Netzwerk sichert die Nachhaltigkeit
- Wiederherstellung der maximalen individuellen Leistungsfähigkeit auf Grundlage eines intensiven körperlichen und mentalen Regenerationstrainings
- Stärkung Ihrer TOP Leistungsressourcen

DAS ERWARTET SIE:

Diese Themen stehen im Fokus unseres Trainings:

SELBSTSYSTEME

SELBSTFÜHRUNG

SELFCARE

AGILE FÜHRUNG

MINDSET

Wir wissen, wie zeitintensiv Ihre Führungsarbeit ist und sind uns der knappen zeitlichen Ressourcen von TOP Managern bewusst.
Umso wichtiger ist es uns, effizient und effektiv bestmögliche Ergebnisse zu erzielen und unsere Trainings unternehmens- und zielgruppenspezifisch auszurichten.

Von welchem Leistungsumfang Sie konkret ausgehen dürfen, sehen Sie detailliert auf der nächsten Seite.

UNSERE LEISTUNGEN

im Überblick:

Bestandsaufnahme mittels PSI-Test
Kurzinterview mit individueller Persönlichkeitsanalyse und Auswertungsgespräch

In 5 Tagen: "Aufgeräumt und Ausgerichtet. Meine Systeme in neuen Bahnen."
Hinweis: Persönliche Einzelcoachings bilden den Abschluss jedes Workshoptages.

FOKUS TAG 1 & 2: Retreat

Intensives Retreatprogramm "Back to the roots" mit In- und Outdoorelementen:
- Stressabbau durch Bewegung
- Mindfullness durch Achtsamkeit und Meditation
- Regeneration und Schlaf

Bedeutung der psychischen Balance
- Herausforderungen und Ressourcen
- Salutogenese: Was uns gesund hält
- Aktuelleste Erkenntnisse aus der Epigenetik
- Minigewohnheiten "Retreat im Alltag"

FOKUS TAG 3: Mentale Stärkung & innere Klärung

Haltung und Mindset:
- Meine Selbstsysteme
- Werte und Bedürfnisse auf dem Prüfstand

Exkurs: Persönlichkeitsausprägungen
- Meine Rollen
- Grenzen kennen und respektieren
- Richtungs- und Perspektivenwechsel
- Selbstbezogenheit im Alltag

Den Kompass neu ausrichten:
- Innere Visionen und Strategien
- Ziele erreichen

FOKUS TAG 4: Selbstführung und Work-Life-Integration

Agile Führung:
- Stabilität im Wandel
- Führung mit coachender Haltung
- Kollaboration auf Distanz

Selbstregulation:
- Motivation
- unerwünschte Automatismen
- Ressourcenpool
- Selbstkontrolle und Selbststeuerung

FOKUS TAG 5: Der Weg zum Ziel

Psychologie der Verhaltensänderung:
- Was uns hindert
- Was uns beflügelt

Mein persönlicher Rubikon:
- Handlungs- und Haltungsziele
- Embodyment
- Primes
- Über den Rubikon springen mit der validierten ZRM-Methode

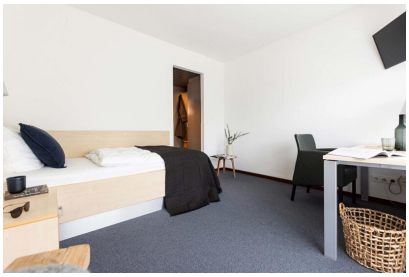
Buchungsinformation:

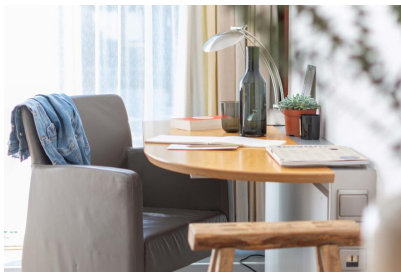
im Überblick:

- **Wann:** nächster Intensivkurs vom 22.-26.06.2020
- **Wie lange:** 5 Tage
- **Wer:** max. 10 (Top-)Führungskräfte
- **Wo:** im KTC Königstein, ca. 25 min vom Flughafen Frankfurt am Main entfernt (inkl. Transfer)
- **Begleitet von:** 2 Trainern & 1 Arzt mit Zusatzkompetenzen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und Mentaltraining
- **Inklusivleistungen:** 4 Übernachtungen, Indoor- & Outdoor-Aktivitäten, Vollpension mit Vollwertkost
- **Gern auf Anfrage:** Verlängerungsnächte, Wellnesspakete

Preis: 6.800,00 EUR

"Wir sind die grüne Event- und Tagungslocation in Königstein im Taunus.
Bei uns genießen Sie Natur und Ruhe pur."





Ihre Unterkunft:

Wir möchten, dass Sie sich während dieser 5 Tage bestmöglich auf die Impulse einlassen können.
Dafür ist auch die ideale Lernumgebung entscheidend.

Das **KTC Königstein im Heilkurort Königstein** ist dafür der perfekte Ort: Das **Tagungshotel liegt mitten im Taunuswald** und bietet so eine ruhige Atmosphäre für das verhaltensverändernde Fokusprogramm.

Auf den **vier Dachterrassen** des Hotels haben Sie einen fantastischen **Ausblick auf die Rhein-Main-Ebene**.
Sie können vor oder nach den Workshops im **Indoor-Pool**, im **Dampfbad** oder der **Sauna** entspannen, im angeschlossenen Park joggen oder einfach nur den **Sonnenuntergang bei gutem Wein** allein oder mit den anderen Teilnehmenden genießen.
Outdoor-Aktivitäten gibt es ringsum, wie etwa **Wandern** oder Spiele wie **Boule, Schach, Volleyball oder Tischtennis**.
Frische Waldluft gibt's obendrauf.

Ihre Coaches | Kurzvita

Babette Halbe-Haenschke

- Inhaberin von Benefit BGM
- erfahrene Personal- und Business Coach
- umfassende Expertise in allen Kernbereichen moderner und gesunder Arbeitswelten
- zertifizierte Scrum®-Masterin
- umfassend beteiligt an Forschungen und Studien zu New Work

Natascha Battus

- lizenzierte ZRM®-Trainerin (Zürcher Ressourcen Modell)
- Business Coach und Autorin
- mit Fokus auf psychischer Flexibilität (u. a. bei Konflikten / Verhandlungen) und Motivation (Resilienz)
- aktiv in Unternehmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- fundiertes Know-How in der Burnout-Prophylaxe

Dr. Stefan Wehrle

- erfahrener Fach-Internist mit ganzheitlichem Ansatz
- leitet eine Privatpraxis in Freiburg im Breisgau
- unterstützt diesen Kurs mit Persönlichkeitsdiagnostik (PSI - Personality Systems Interactions) der Universität Osnabrück sowie telefon. Einzelcoachings mit holistischem Blick auf Ihr Gesundheitspotenzial

Eciel Gaudin

- medizinstudierte Heilpraktikerin mit Praxis für ganzheitliche Orthopädie
- multidimensionaler Ansatz bei diversen Therapieansätzen
- im Zuge dieses Intensivkurses Wissenstransfer auf wissenschaftlich validierten Health Check-ups mit klaren, verständlichen Aussagen zu Ihren körperlichen & mentalen Gesundheitspotenzialen

ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:

CHANGE

(Veränderungsprozesse, Digitalisierung, Führung, Kommunikation)

PRÄVENTION

(Stress, Sucht, Ernährung, Bewegung)

LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger, 50+ Mitarbeiter)

SCHICHTARBEIT

BENEFIT BGM
GESUNDHEIT, DIE VERÄNDERT.

UNSERE FORMATE:

- Vorträge
- Seminare
- Workshops
- Coaching

UNSERE ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

WEITERHIN SPEZIALISIERT AUF:

- Prozessberatung von der Analyse bis zur Evaluation
- Ausbildungen zum/r zertifizierten betrieblichen Gesundheitsmanager/in