



MATERNE TRAINING

KONZEPTION

**AGILES
SELBSTMANAGEMENT**

Gesunde Leistungsfähigkeit und Führung
durch emotionale Intelligenz

AGILES SELBSTMANAGEMENT

Immer mehr Menschen leiden unter der stetig steigenden Veränderungsgeschwindigkeit am Arbeitsplatz, Digitalisierung, Informationsflut, die Verdichtung der Arbeit und allen damit verbundenen gesundheitlichen Risiken.

Wir fühlen uns im Hamsterrad der Arbeitsanforderungen gefangen.

Überforderung, Stress, Konflikte, verlorene Lebensqualität bis hin zum Burnout sind die Folge.

Diese Entwicklung wird sich weiter fortsetzen.

Hier setzt unser „Agiles Selbstmanagement“ an:

Es unterstützt den Menschen nachhaltig dabei, einen gesünderen Umgang mit den täglichen Belastungen in Beruf aber auch im privaten Umfeld zu leben. Dies erreichen wir, indem wir unseren Teilnehmern hilfreiche und nachhaltige Werkzeuge vermitteln.

Mit diesen neuen Methoden und dem damit verbundenen Wissen meistern Sie die bisherigen großen Herausforderungen souveräner und viel entspannter.

NUTZEN FÜR SIE

1. Resilienz und Agilität

Agiles Selbstmanagement unterstützt Sie, effektiver mit Stress und den Anforderungen des Alltags umzugehen. Ihre Flexibilität, persönliche Agilität und Führungsstärke wächst.

2. Emotionale Intelligenz und Empathie

Agiles Selbstmanagement fördert Ihre emotionale Intelligenz und lässt Sie Ihre eigenen Emotionen, Gedanken und deren Interpretationen besser verstehen und konstruktiver damit umgehen. Damit agieren Sie ruhiger, offener und wertfreier.

3. Motivation

Agiles Selbstmanagement hilft Ihnen, Begeisterungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit und Motivation aus sich selbst heraus zu schöpfen.

4. Fokus und Klarheit

Agiles Selbstmanagement steigert Ihre Präsenz, schärft Ihre Wahrnehmung und Selbstreflexion. Dies erhöht Ihre Fähigkeit zum effizienteren Selbstmanagement.

5. Gesunde Leistungsfähigkeit

Agiles Selbstmanagement verhilft Ihnen, durch aktive Übungen Ihren Körper und seine Bedürfnisse besser kennenzulernen und einen Zustand der Ausgeglichenheit und Entspannung zu erreichen.

DAS HABEN SIE DANN ERREICHT

Am Ende des Trainings

- ⊙ sind die Teilnehmer in der Lage, ihr bisheriges unbewusstes und automatisiertes Verhalten zu erkennen und sich bewusst alternativ zu verhalten,
- ⊙ ist den Teilnehmern bewusst, welche Bedeutung ihre innere Einstellung und ihr Unbewusstes auf ihre eigene Präsenz haben,
- ⊙ sind die Teilnehmer in der Lage, effektiver mit Stress und den Anforderungen des Alltags umzugehen,
- ⊙ können die Teilnehmer ihre eigenen Gefühle und Emotionen, Stärken und Schwächen als auch die von anderen besser wahrnehmen und konstruktiv damit umgehen,
- ⊙ haben die Teilnehmer eine positivere Lebenseinstellung und gewinnen dadurch an Agilität sowie Flexibilität – ungeachtet der Herausforderungen im Berufsleben und Alltag,
- ⊙ sind die Teilnehmer motivierter, zielgerichteter und das Wir-Gefühl ist gewachsen,
- ⊙ sind die Teilnehmer psychisch und physisch gesünder und leistungsfähiger sowie authentischer in ihrer Ausstrahlung und werden positiver wahrgenommen.

TRAININGSMETHODIK

Im Vordergrund steht ein teilnehmer- und dialogorientierter Lernprozess, orientiert am Bedarf der Gruppe und dem Gruppenprozess unter Berücksichtigung aller systemischen Bedingungen.

Unsere Trainingsmethodik nutzt die Kombination aus Pragmatismus und modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Psychologie, Pädagogik und Gehirnforschung – erlebnisorientiert, interaktiv und abwechslungsreich.

Die gesamte Trainingsmethodik erhöht die Motivation der Teilnehmer im Training und die Umsetzungswahrscheinlichkeit nach dem Training.

Erkenntnisübungen dienen der Reflexion der eigenen Rolle und Wirkung sowie der Selbstdiagnose. Die Analyse dieser Übungen führt zu einer Ableitung von Konsequenzen, einem bewussteren Umgang mit persönlichen Verhaltensmustern und zum Aufzeigen von Verhaltensalternativen. Diese Verhaltensalternativen werden in weiteren Übungen ausprobiert. So findet ein ständiger Wechsel von Eigenreflexion und dem Ausprobieren von Alternativen statt.

Das immer wiederkehrende Thema Präsenz dient unter anderem der Verbesserung der Selbstwahrnehmung, des Selbstmanagements und der Achtsamkeit im Umgang mit Menschen.

Zusätzlich steht der Trainer in den Pausen und am Abend auf Wunsch für Einzelfeedback-Gespräche zur Verfügung, um den Teilnehmern eine zusätzliche Möglichkeit für den Abgleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung zu geben.

Die Arbeit in der Gruppe gibt die Möglichkeit andere wahrzunehmen, Feedback von anderen Gruppenteilnehmern zu erhalten und ihnen qualifiziertes Feedback zu geben.

NACHHALTIGKEITS- UND TRANSFERMAßNAHMEN

- ⊙ Vermittlung von Sinnhaftigkeit, positiven Emotionen und eines persönlichen Nutzens in Bezug auf die anstehenden Veränderungen im Entwicklungsprogramm
- ⊙ Begleitung der Entwicklungen mittels eines speziellen Entwicklungshefts oder der eigens entwickelten TransferApp, welche für eine ständige Reflektion und den Praxistransfer sorgen
- ⊙ Formulierung von drei Umsetzungszielen am Ende des Trainings aus der Reflektion und Entwicklung von Maßnahmen zur Zielerreichung durch jeden Teilnehmer
- ⊙ Check der Umsetzungsziele mit Hilfe der Affektbilanz
- ⊙ Installierung eines kollegialen Kompetenzkreises für den Transfer nach dem Training
- ⊙ Einführung von Patenschaften, Peergroups, Ankerbeispielen etc. für den Transfer zwischen nach dem Training
- ⊙ Transfertage und Coaching zur Sicherstellung und Integration der erlernten Methoden und Inhalte

IHRE TRAINER



Rudy Klopsch

Nach über zehn Jahren in Südostasien arbeitete Rudy Klopsch in Deutschland unter anderem als Business Analyst, Projektmanager und Gebietsleiter eines führenden deutschen Personaldienstleisters. Er ließ sich zum systemischen Managementtrainer und Coach, Personal Coach und zum Führungs- und Entwicklungscoach ausbilden und ist seit vielen Jahren ein Teammitglied bei Materne Training.

Schwerpunktthemen:

Führung, Changemanagement, Konfliktmanagement, Vertrieb, Motivation, Teambildung, Coaching, Life Balance

Dany Creutz

Dany Creutz ist davon überzeugt, dass Techniken wie Yoga, Meditation, Mentales Training, das richtige Atmen und viel Lachen zu einer ausgeglichenen Life Balance führen. Sie arbeitet ganzheitlich und motiviert in ihren Trainings die Teilnehmer, durch gesteigerte Empathie und Selbstreflexion in ihrem Handeln klarer zu werden. Sie ist die Gründerin von BODHI SHAPE, einer deutschen Online Plattform mit Inspirationen und konkreten Anleitungen zu den drei Themen Vital, Joy und Body mit von ihr konzipierten Videos und Blogs.



Schwerpunktthemen:

Achtsamkeitstraining (MBSR), Meditation, Bioenergetik und Körperarbeit, Yoga, Therapeutische Hypnose, Prozessorientiertes Wahrnehmungs- und Awareness-training, Wellness Laughter Coaching

KONTAKT



Materne Training

Inhaber: Andreas Materne
Keferstraße 9
80802 München

Telefon +49 (0)89 32362347
Telefax +49 (0)89 32362352

E-Mail: info@materne-training.de
Internet: www.materne-training.de

Fotos: Mena Zoo Photography www.menazoo.de

Steuernr.: 145/197/20400
USt.-IdNr.: DE 160444060

