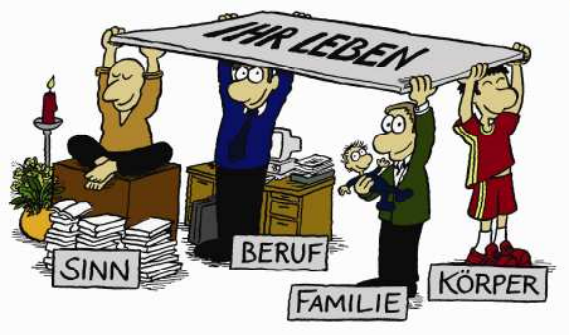
Programmbeschreibung

Selbstkompetenz – Work-Life-Balance



Worum geht es in diesem Training

Es geht um Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstbild, Selbstwert, Selbstverantwortung, Selbstmotivation, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und die Ausgewogenheit Ihres Lebens.

Was bringt Ihnen dieses Training?

Der Hauptnutzen für Sie liegt darin, dass Sie einen Schritt näher zu sich selbst kommen. Sie lernen die wichtigsten Prinzipien und Ressourcen für wohl-wollendes Selbstmanagement anwenden. Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensfreude durch einen bewussteren Umgang mit Ihren Ressourcen und mit Ihrer Umwelt.

Ihr Nutzen und Ergebnisse

- Sie begreifen die zentrale Bedeutung Ihrer Einstellungen zum Leben
- Sie lernen, dass alles bei Ihnen selbst anfängt und systemisch funktioniert
- Sie nutzen die Kraft Ihrer Gedanken und Emotionen zur Zielerreichung
- Sie werden sich Ihrer selbst bewusster und hören auf die innere Stimme
- Sie verstehen wichtige Lebensprinzipien und können diese für sich nutzen
- Sie bekommen Klarheit über Ihre Werte und Ziele
- Sie erweitern Ihr Wahrnehmungs- und Handlungsumfeld
- Sie arbeiten an Ihrer Work-Life-Balance

Themen und Aspekte

Grundlagen Selbstkompetenz	Selbstmotivation und Selbstwert
Was ist Persönlichkeitsentwicklung	Selbstverantwortung und Komfortzone
Vom Wesen zur Persönlichkeit	Mit Kommunikation die Realität formen
Emotionen verstehen und sinnvoll nutzen	Werte, Tugenden und Ziele
Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit	Mein Lebensplan und die Umsetzung

Methodik und Prinzipien

- **Qualität** steht über allem, dh. die Bedürfnisse der Teilnehmenden
- **Praxis** steht im Vordergrund, dh. 20% Theorie und 80% Praxis
- **Ethik** ist zentral, dh. Achtung der Grundwerte, Respekt und Tugenden
- **Didaktik**, dh. das Ermöglichen von Lernfreude, Erfahrung und Erkenntnis
- **Methoden** aus der Erwachsenenbildung, kurzweilig und abwechslungsreich

Der Prozess

Lernprozess	Praxistransfer	Erfolgskontrolle
Interesse und Freude	Sinn, Wille und Mut	Kurzfristige Resultate
Prinzipien, Grundlagen	Ziele, Teilziele	Kleine Erfolgserlebnisse
Praxisbeispiele, Übungen	Kleine tägliche Schritte	Feedbackgespräche
Interaktion, Erkenntnisse	Wochen- und Tagesplan	Follow-up, Vertiefung

Durchführung — Firmenspezifisch

Zielgruppen:	Führungskräfte, Projektleiter, Verkäufer, Teamleiter
Ort:	Firmenintern oder extern
Dauer:	2 * ½ Tag im Abstand von 1-2 Wochen
Termine:	Nach Vereinbarung
Leistungen:	Training, Handbuch, Zertifikat
Trainer:	Marcel Zünd
Teilnehmer:	Gruppen von 4-8 Personen

Das Trainingskonzept

marketraining ist seit 10 Jahren ein erfolgreicher Realisator in der Personalentwicklung mit praxisnaher betrieblicher Weiterbildung durch Workshops, Trainings u. Coaching.
Das Erfolgsrezept ist einfach und wirkungsvoll:

„Gedacht ist noch nicht gesagt, gehört, verstanden, einverstanden, getan, gekonnt und beibehalten“

Marcel Zünd

Das andere Training:

1. **Ihre Motivation**
   Sie wollen sich weiter entwickeln. Formale Ausbildungen haben Sie genug. Sie wollen an Ihrer Work-Life-Balance arbeiten.
2. **Ihre Situation**
   In Ihrem Unternehmen stehen Veränderungen an. Sie wollen mehr Lebensfreude. Sie wollen ausgehend von Ihrer persönlichen Situation einen gezielten Schritte weiter kommen.
3. **Ihre Persönlichkeit**
   Sie wollen persönlich einen Schritt näher zu Ihrem wahren Kern vorstossen. Sie übernehmen für sich die Verantwortung.
4. **Ihre Arbeit**
   Sie wollen keine neuen Theorien, sondern praktische Methoden und Werkzeuge, welche Sie sofort in Ihrem Alltag wirkungsvoll einsetzen können.
5. **Ihre Lernfreude**
   Sie wollen mit Freude und Spass lernen. Sie wollen sich wohlfühlen und gestärkt aus dem Training kommen.
6. **Ihre Ziele**
   Sie wissen, dass es konkrete und messbare Ziele und Teilziele sowie eine verbindliche Entscheidung braucht, damit Sie das Gelernte umsetzen.
7. **Ihre Veränderung**
   Sie profitieren schnell, weil Sie merken, dass es in der Praxis funktioniert.

Carpe Diem

marketraining
Zürcherstrasse 12
8400 Winterthur
052 262 70 60
079 631 40 05
www.marketraining.ch
zuend@marketraining.ch