

MENTORING-PROGRAMM

Unikat

ZIELGRUPPE

Führungskräfte und Individualisten, die offen und neugierig die Kunst der Selbstführung vertiefen wollen, um damit ihre Führungs-WIRKSAMKEIT zu entwickeln. Menschen, die im Businessalltag außerhalb des „Funktionierens“ ein erfülltes Leben wünschen und mittelfristig ein Ausbrennen vermeiden wollen.

ZIELE

Stärkung der Selbstführung durch mentale und körperliche Entwicklung, Führung mit der ganzen Persönlichkeit – mit Begeisterung, Klarheit und (Selbst-) Fürsorge, Entfalten der Führungs-KRAFT aus den individuellen gesunden Ressourcen heraus, Vertiefen der Führungs-KRAFT durch Entwicklung der somatischen Intelligenz, Führungs-Wirksamkeit durch Reflexion, Regeneration, Erneuerung und Verbindung.

INHALTE

Völlig frei und offen gestaltbar, doch immer mit dem Ziel, für Sie oder Ihre Mitarbeiter eine nachhaltige Stärkung auf der körperlichen und mentalen Ebene zu erreichen. Folgende Themenbereiche sind kombinierbar:

- mentales Training im Alltag
- mein körperliches Ausgleichstraining – Berücksichtigung möglicher Einschränkungen
- Input persönliche Kraftquellen
- regenerative Maßnahmen / Ernährung im Businessalltag
- Coaching / Feedback und Expertenhinweise
- Mind-Body-Loop – Körperhaltung und Selbstvertrauen
- Führungs-Wirksamkeit durch verbesserte Selbst-Führung
- Input Detox – Verhalten im Long Win
- Reflexionsspaziergang mit Achtsamkeitsübung
- Personal Training für eigenes Business Programm

MENTORING-PROGRAMM

Unikat

RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer:	von wenigen Stunden bis zu intensiven Vertiefungen über mehrere Tage
Mentoren / Trainer:	Dr. Nicole Zinckernagel / Dirk Zinckernagel & Team
Ablauf:	Wechsel aus Inspiration, Reflexion, Diskussion und Aktion
Kosten:	nach Ihren Wünschen zu kalkulieren