

# MENTORING-PROGRAMM

## *firstSTEP*

### 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

Eine individuelle Diagnostik betrachtet die aktuellen körperlichen und mentalen Reserven, wir leiten regenerative Maßnahmen für den Businessalltag ab, diskutieren Ideen für Ihre ganz individuelle Stärkung – auf körperlicher und mentaler Ebene. Wir nutzen im Coaching Aspekte des mentalen Trainings, des gesunden (Selbst-) Führens, Körperhaltung und Präsenz, Achtsamkeit, des funktionellen Körpertrainings, des konditionellen Ausgleichs und die Geheimnisse resilienten Persönlichkeiten.

### RAHMENBEDINGUNGEN

<b>Dauer:</b>	4 Stunden
<b>Mentoren / Trainer:</b>	Dr. Nicole Zinckernagel / Dirk Zinckernagel & Team
<b>Ablauf:</b>	90 Min. individuelle Diagnostik / 90 Minuten Coaching / 60 Minuten regenerative Session
<b>Kosten:</b>	390,- € zzgl. Umst. inkl. Verpflegung

zinckernagel<sup>©</sup>

*Hotspot für körperliche und mentale Regeneration*

[www.zinckernagel.de](http://www.zinckernagel.de)