

MENTORING-PROGRAMM

longWIN

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 Ihren Businessalltag ab, diskutieren Ideen für Ihre ganz individuelle Stärkung – auf körperlicher und mentaler Ebene:

- 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

longWIN

RAHMENBEDINGUNGEN

Dauer:	1,5 Tage + 2x telefonisches Feedback und ½ Refreshertag
Mentoren / Trainer:	Dr. Nicole Zinckernagel / Dirk Zinckernagel & Team
Ablauf:	Wechsel aus Inspiration, Reflexion, Diskussion und Aktion
Kosten:	1.890,- € zzgl. Umst. inkl. Übernachtung und Verpflegung