



Seminarartikel	: Selbstmanagement und erfolgreicher Umgang mit Stress. Man muss die Dinge ändern, damit es zu Veränderungen kommt !
Seminar-empfehlung für	: Unternehmer, Selbständige, Führungskräfte und alle Menschen, die ihre Aufgaben besser lösen wollen.
Tage	: 2 Seminartage - 10 bis max. 12 Teilnehmer.
Seminarziel	: Kenntnis der persönlichen Erfolgseigenschaften und Begrenzungen. - Individuelle Strategien entwickeln, die zu einer Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit führen. - Steigerung Ihres persönlichen und beruflichen und unternehmerischen Erfolges.
Seminarkurz-Beschreibung	: Die persönlichen und sozialen Fähigkeiten erkennen, entwickeln und zielgerichtet einsetzen. Die eingesetzte Analyse gibt den Teilnehmern Einblicke in ihr Persönlichkeitsprofil. (Erfolgseigenschaften und Begrenzungen). Die Selbst- und Menschenkenntnis wird verbessert, das eigene Erfolgspotenzial aktiviert. - Aus der Aktivierung erwächst ein besseres Verständnis für den Umgang mit sich selbst und den Menschen im beruflichen und privaten Umfeld. Persönliche Situationsanalyse und individuelle Zielgestaltung. - Ziele setzen und leichter erreichen. Zeitmanagement und Arbeitsmethodik. - Die täglichen Aufgaben planen. - Arbeitsabläufe persönlichkeitsgerecht gestalten. - Informationen effizient selektieren, bewerten und entscheiden. „ Stress “ - Eine Frage der Einstellung ? - Machen Sie sich Ihre Einstellungen gegenüber Belastungen bewusst. Wo sind Ihre Motivatoren, wo Ihre Stressoren ? Entwickeln Sie Ihre eigene Anti – Stress – Strategie.
Seminarnachbetreuung	: Feedback – und Aufbauseminare (3 Bausteine) Coaching, Newsletter, Tele – Hotline, Download aus dem internen Bereich der Homepage.
Seminarmethodik / Analysen	: ERKENNTOGRAMM® Analyse (Kommunikationsanalyse , Kenntnis der Erfolgseigenschaften und Begrenzungen). - Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen und Rollenspiele.
Seminarleiter	: Wolfgang Schnelle, Dipl. – Ing. W S M – Managementberatung, 49809 Lingen-Ems