

Herzgerecht und selbstwirksam führen

wer innehält

erhält inneren

Halt.

Herzgerecht und selbstwirksam führen

An aerial photograph of a dirt path winding through a lush green valley. The path starts as a dirt road and becomes a stone-paved trail. In the background, there are houses and a river. The sky is overcast.

Führungsqualitäten und Persönlichkeit

Selbstwirksamkeit mit Selbstfürsorge

Selbstreflexion und Achtsamkeit

Seminarinhalte

- » Eine selbstbewusste und gefestigte innere Haltung, um den Anforderungen des Führungsalltags gerecht zu werden.
- » Risikobewertung und Chancen: Lösungsmöglichkeiten für Aufgaben- und Problemstellungen
- » Achtsamkeit im Einklang mit dem Resonanzprinzip, achtsame und bewusste Selbst- und Mitarbeiterführung
- » Neurobiologische Grundlagen: Wahrnehmung, Denken, Komfortzone
- » Systemische Prinzipien – Aufbau und Wirkung des Autopiloten, Stressfunktionen - Reaktionsmuster und praktische Lösungsansätze
- » Werte, Visionen, Ziele, Comittment und Timeline - mein Weg zur Freiheit, zur Selbstwirksamkeit
- » Wirkungsvolle Bewältigungsstrategien - Balance im Führungsalltag: Arbeit, Familie/Freunde, Freizeit



In unserem Führungsalltag durchlaufen wir Zeiten, in denen wir mit negativen Emotionen wie Ärger, Angst, Abneigung, Zweifel, Ohnmacht und Enttäuschung konfrontiert sind. Besonders in wirtschaftlich turbulenten Phasen manifestieren sich diese „Gefühle/Emotionen“ sowohl in Unternehmen als auch in unseren Gedanken.

Obwohl wir wenig an dieser Realität ändern können, liegt die **Kraft in unserer Fähigkeit**, bewusst auf unsere Reaktionen zu achten. Häufig finden wir gerade in stressigen Zeiten weniger Zugang zu unseren Gefühlen/Emotionen, und wenn, dann unterdrücken wir diese. Paradoxerweise wird ihre Intensität dadurch verstärkt. Es gleicht dem Unterdrücken eines Balls unter Wasser - je stärker wir ihn nach unten drücken, desto energischer strebt er nach oben.



Wie ist das in unserem Leben...

Es ist von entscheidender Bedeutung, die Weisheit des Zusammenspiels von Kopf, Herz und Verstand zu nutzen. Je turbulenter die äußeren Umstände, desto mehr liegt es in unserer Verantwortung, **innerlich ruhig zu bleiben und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.**

- » Wie gelingt es, mitten im hektischen Alltag eine Oase der Ruhe zu finden?
- » Wie schaffen wir ein positives Mindset und zuversichtliche Perspektiven?
- » Wie können wir gesund und erfüllt unseren Führungsalltag gestalten?

Sie erwartet

- » Sie erkennen und verstehen die systemische Wirkungsweise und Funktion von **Kopf – Herz – Bauch** und erforschen dabei die Ihre **Weisheit des Herzens**.
- » Sie erfahren und erlernen Wege zur **Selbstreflexion** und **Bewusstwerdung**, um ihre Denkweise zu klären.
- » Sie erleben, wie sich Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit positiv auf Ihre **Führungsqualitäten** auswirken.
- » Sie erkennen und identifizieren **Blockaden** und **Glaubenssätze** und erhalten Zugang zu Ihren Energieebenen und damit einhergehenden **Lösungsansätzen**.
- » Sie erforschen Ihren Zugang zu Ihrem **Aktivitäts- und Energielevel**.

*Nur wer
sich selbst führen kann,
kann andere führen.*

Wir lieben was wir tun



Erich-Peter Hoepfner

Erich Peter Hoepfner, ist seit 25 Jahren als Trainer und Coach für Unternehmen tätig. Er begleitet u.a. Unternehmer und Führungskräfte in ihrer persönlichen wie auch beruflichen Entwicklung. Seine Erfahrung: Es braucht Energie und Anstrengungsbereitschaft wie auch den Mut das Leben so anzunehmen, wie es sich im Hier und Jetzt darstellt. Achtsamkeit ist der Schlüssel um selbstbestimmt und in Freiheit zu Leben.

Sein Credo: „Erkenne dich selbst“ ! Lerne deine Gedanken kennen und gestalte „dein Leben“, denn unsere Gedanken bestimmen unser Verhalten.

Er ist seit 45 Jahren verheiratet und als aktiver Familienvater mit 4 Kindern und 3 Enkelkindern unterwegs.

*Dieses Seminar ist uns eine Herzensangelegenheit,
Führungskräfte auf verschiedenen Ebenen zur inneren Ruhe zu
bringen, damit sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können.
Das betrachten wir als gutes Fundament, um positiv wirksam
sein zu können.*



Ulla Nappi

Ulla Nappi ist eine systemisch- und wertorientierte Coachin sowie Trainerin für Change und Projektmanagement, die Führungskräfte unterstützt. Mit ihrer energiegeladenen und inspirierenden Art ermutigt sie ihre Klienten, neue Wege zu gehen und sich auf eine Reise der persönlichen Entwicklung zu begeben.

Ihre tiefe Überzeugung, dass die persönliche Entfaltung jedes einzelnen einen wertvollen Beitrag für Mitarbeitende und Unternehmen leistet, bildet die Grundlage ihrer Arbeit. Sie hat ein Gespür für tradierte Muster, mentale Blockaden und limitierende Glaubenssätze und unterstützt ihre Kunden dabei, diese zu überwinden.

Sie ist Mutter von 3 Söhnen, war verantwortlich für das Marketing einer Unternehmensberatung und Trainingsfirma und ist seit über 15 Jahren erfolgreich in Seminaren und Coachings unterwegs.

Zeit: 3 Tage

Anreise am Vorabend empfohlen

Zeiten im Seminar

08:00 - 08:30 Brain your body

09:00 - 17:00 Seminar

17:30 - ... individuelles Workout

19:00 - ... Abendessen

letzter Tag

16:00 Abreise

Teilnehmeranzahl

mind. 8 höchstens 12 Personen

Preis

2.550,- Euro zzgl. MwSt.

zzgl.

Übernachtung und Seminarpauschale

(werden direkt vor Ort bezahlt)

eigene Anreise

11.-13.11.2024

Madeira



Auf der Suche nach einer erholsamen Auszeit und dem Schlüssel zur inneren Ruhe bietet Madeira ein ideales Refugium, um tiefenentspannt die Schönheit der Natur zu erleben. Die ganze Insel ist ein Paradies, mit ihren grünen Bergen und üppigen Gärten, die das Herz erfreuen. Am Morgen erwacht man zu einem sanften Sonnenaufgang über dem Atlantik, und der Duft exotischer Pflanzen durchzieht die Luft.

Die entspannte Atmosphäre der Insel und köstliche Speisen aus frischen, regionalen Zutaten machen Madeira zu einem inspirierenden Seminarort.

30.09. - 02.10.2024

Lüneburger Heide



Auf der Suche nach Ruhe und dem Schlüssel zur Gelassenheit, durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit bietet das Seminarzentrum Rossmann in der **Lüneburger Heide** einen idealen Ort um tiefenentspannt die Natur zu erleben.

Morgens aufwachen, die Sonne scheint über dem kleinen See! Der Waldspaziergang zum Essen führt durch **unberührte Natur**, morgens, mittags, abends. **Mit Liebe zubereitetes Essen** und bewusst „einfache“ Räume, ermöglichen eine **wundervolle Atmosphäre**, die abendlich am offenen Kamin ausklingen darf.

Anmeldung/Rückfragen

Erich-Peter Hoepfner

e.p.hoepfner@munichconsult.de

Ulla Nappi

ulla.nappi@professionals-in-projects.de