

Persönlichkeit aktiv gestalten:

Die Kunst der klugen Selbstbeherrschung

Durch konsequente Selbstkontrolle mehr erreichen

- **Wie Sie unangemessene Verhaltensweisen ablegen**
- **Blockierende Denkmuster eliminieren und Negativität überwinden**
- **So profitieren Sie von psychologischen Modellen zur Selbststeuerung**
- **Schritt für Schritt zur Selbstkontrolle – Vitalität trainieren und Resilienz stärken**
- **Königsdisziplin der Beherrschung – unterschiedliche Rollen souverän ausfüllen**

Ihr Plus:

- ✓ Sie erhalten eine Anleitung, wie Sie Körper und Geist in Einklang bringen und mehr Selbstbeherrschung und Leistungsstärke erzielen
- ✓ Seminarbegleitend bekommen Sie von uns das Buch „Mythos Authentizität – Die Kunst, die richtigen Führungsrollen zu spielen“



Ihre Seminarleiter:



Rainer Niermeyer
Management Coach



Dr. Simone Becker
SPORTSforBUSINESS

Teilnehmerstimmen zu diesem Seminar:

- ✓ *„Regt dazu an, seine bisherigen Überzeugungen komplett in Frage zu stellen. Revolutionär, it just happens.“*
M. Kreisl, LBBW Landesbank Baden-Württemberg
- ✓ *„Eine Veranstaltung, die Augen öffnet!“*
T. Kalwa, Weinmann Emergency Medical Technology GmbH & Co. KG
- ✓ *„Überraschend gut. Erfrischende Atmosphäre!“*
M. Mende, Emil Lux GmbH & Co. KG

Bitte wählen Sie Ihren Termin:

19. und 20. Mai 2016 in Frankfurt/M.

6. und 7. Juni 2016 in München

4. und 5. Juli 2016 in Köln

Hoher Lernerfolg durch begrenzte Teilnehmerzahl!


MANAGEMENTCIRCLE®
BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Melden Sie sich jetzt an! Ihre Telefon-Hotline: + 49 (0) 61 96/47 22-700

Mit Selbstbeherrschung den Berufsalltag souverän meistern



Ihre Seminarleiter:
Rainer Niermeyer, Selbstständiger Management Coach
Dr. Simone Becker, Geschäftsführerin, **SPORTSforBUSINESS**



Herzlich willkommen

- Begrüßung durch die Seminarleiter
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars
- Vorstellungsrunde und Sammeln Ihrer konkreten Fragen, Beispiele und Wünsche

Was ist Selbstbeherrschung überhaupt?

- Selbstbeherrschung ist gleich, sich selbst zu beherrschen – wie funktioniert das?
- Mit Selbstbeherrschung schwierigen Situationen und Menschen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen
- Ohne Selbstbewusstsein keine Selbstbeherrschung

Anregungen zur Selbstreflexion: In welchen Situationen wird Ihre Selbstbeherrschung auf die Probe gestellt?

- Wie ist es um Ihre Selbstbeherrschung bestellt?
- Situationen, die Sie auf die Palme bringen
- Typische Reaktionsmuster und unerwünschte Verhaltensweisen
- Psychologische Erklärungsansätze zur Selbstbeherrschung

Ihr Nutzen:

Sie erkennen, in welchen Situationen Ihre Selbstbeherrschung in Gefahr ist.

Persönlichkeit aktiv gestalten: Wie wir der Welt gegenüber treten wollen

- Wie viel von sich selbst geben Sie preis? Und wie können Sie dies bewusst steuern?
- Was macht Ihre Persönlichkeit aus? Und wie können Sie diese aktiv gestalten?
- Analysieren Sie Ihre Persönlichkeit anhand von fundierten psychologischen Persönlichkeitsmodellen
- Wie gehen Sie mit Ansprüchen aus Ihrer Umgebung um?
- Welche Rollen Sie spielen – wollen und müssen
- Aufgaben, Anforderungen und Rollen im Kontext der Unternehmenshierarchie
- Die sechs Top-Eigenschaften einer Führungskraft

Ihr Nutzen:

Sie analysieren Ihre eigene Persönlichkeit und lernen, die Persönlichkeit Ihres Gegenübers besser einzuschätzen.

Erfolgreicher durch Selbstkontrolle

- Ein jeder spielt eine Rolle
- Kernbereiche der emotionalen Kompetenz
- Wie Sie Ihre Rolle bewusst wahrnehmen und aktiv gestalten
- Der Zusammenhang zwischen Selbstwert und Selbstkontrolle
- Wie Sie unangemessene Reaktionen umleiten können
- Negative und positive Gefühle steuern
- Wie Sie auch Rollen professionell wahrnehmen, mit denen Sie sich nur schlecht anfreunden können

Ihr Nutzen:

- Sie erkennen, wie Sie Ihre Rolle aktiv gestalten
- Sie lernen, wie Sie auch in schwierigen Situationen die Selbstbeherrschung wahren
- Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie negative und positive Gefühle steuern
- Sie profitieren von Fitness-Übungen zur Stressbewältigung

Ende des ersten Seminartages und gemeinsames Get-together – Vertiefen Sie die Themen des ersten Seminartages in entspannter Atmosphäre

Seminarzeiten

Am 1. Seminartag: Empfang mit Kaffee und Tee,
Ausgabe der Seminarunterlagen ab 8.45 Uhr

	Beginn des Seminartages	Business Lunch	Ende des Seminartages
1. Seminartag	9.30 Uhr	13.00 Uhr	ca. 18.00 Uhr
2. Seminartag	9.00 Uhr	12.30 Uhr	ca. 17.00 Uhr

Am Vor- und Nachmittag findet jeweils eine Tee- und Kaffeepause in
Absprache mit den Seminarleitern und den Teilnehmern statt.

Get-together

Ausklang des ersten Seminartages in informeller Runde. **Management Circle** lädt Sie zu einem kommunikativen Umtrunk ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit dem Referenten und den Teilnehmern.

Ihre Rolle im Job – Drehbücher und Spielregeln

Ihre Seminarleiter:
Rainer Niermeyer
Dr. Simone Becker

Es geht weiter

- Überblick über die Themen des zweiten Seminartages und Klärung Ihrer noch offenen Fragen vom Vortag

Authentizität versus Selbstkontrolle

- Warum Sie nicht immer „echt“ sein können
- Sie können Ihre Persönlichkeit nicht immer ausleben – selbstzerstörerische Verbiegung oder notwendiger Opportunismus?
- Wie Sie Ihre Rolle glaubhaft einnehmen und dennoch authentisch wirken

Ihr Nutzen:

Sie verstehen, warum Authentizität nicht immer zielführend ist. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit Selbstbeherrschung dennoch authentisch wirken.

Psychologische Modelle des Selbstkontrollprozesses

- Modell der regulatorischen Ressource
- Change-Formel
- Das kybernetische Modell der Selbstkontrolle
- Paradigma aufgeschobener Belohnung

Ihr Nutzen:

Sie lernen verschiedene Modelle zur Selbstkontrolle.

Methoden und Instrumente zur Selbstkontrolle

- Erfolgreiche Strategien verfolgen
 - Zielklarheit entwickeln
 - Resilienz stärken
 - Motivation erzeugen
 - Akzeptanz erarbeiten
 - Vitalität trainieren
- Blockierende Denkmuster eliminieren
 - Negativität überwinden
 - Erwartungshaltungen relativieren
 - Komfort-Zonen verlassen
 - Distress abbauen
 - Unentschlossenheit überwinden
- Situationen oder anderen Menschen mit Ruhe und Gelassenheit begegnen
- So vermeiden Sie, dass das Reptiliengehirn dominiert

- Die Beherrschung nicht verlieren – auch ganz ohne Beruhigungsmittel
- Innere Ressourcen, die Ihnen helfen, Ruhe zu bewahren

Ihr Nutzen:

Sie lernen, wie Sie stets gelassen und angemessen reagieren.

Rolle und Persönlichkeit im Job: Offizielle Drehbücher und heimliche Spielregeln

- Wer in seinem Beruf Erfolg haben will, muss bestimmte Verhaltensregeln beachten
- Unternehmenskultur, Leitbilder und Spielregeln – wie diese Ihre Rolle beeinflussen
- Soziale Spielregeln: Mitarbeiter, Kollegen und Vorgesetzte – welche Erwartungen haben diese Bezugsgruppen an Sie und wie können Sie ihnen erfolgreich begegnen?

Königsdisziplin der Beherrschung: Die Rollensouveränität

- Nicht jede Rolle passt zu Ihnen – wie Sie in der richtigen Rolle souverän und authentisch wirken
- Die vier Seiten einer Nachricht
- Das Johari Fenster

Das kleinste
Fitness-Studio der Welt –
Fitness-Übungen für überall
und jederzeit

Ihr Nutzen:

Sie üben, wie Sie in verschiedenen Rollen souverän, gelassen und authentisch wirken.

Mit körperlicher Fitness zu mehr Selbstbeherrschung und Leistungsstärke

- Stressbewältigung durch Bewegungsmanagement
- Von bewegungsorientierten Mikropausen bis hin zum ganzheitlichen Fitnesstraining
- Der erste Eindruck zählt: Durch Körperhaltung Sicherheit ausstrahlen
- Der gezielte Wechsel von Anspannung und Entspannung – die Progressive Muskelrelaxation

Ende des Seminars – kommen Sie gut nach Hause!

Zum Seminarinhalt

Neueste Forschungsergebnisse zeigen: Wer sich selbst gut beherrschen kann, ist zumeist **stressresistenter** und **lebt gesünder** als Menschen, die Versuchungen schnell erliegen.

Zudem gelingt es Menschen mit einem hohem Grad an Selbstbeherrschung, ihr Verhalten situativ flexibel anzupassen und somit im Berufsleben erfolgreich zu agieren.

Diese Erkenntnisse stellen auch den **Mythos Authentizität** unter ein neues Licht: Erfolgreich ist nicht der, der seine Persönlichkeit frei auslebt, sondern der, der diese reflektieren kann und situativ an sein Umfeld anpasst.

Dieses Seminar zeigt, wie es Ihnen gelingt, in Ihrem beruflichen Umfeld ein hohes Maß an **Selbstkontrolle** und **-beherrschung** an den Tag zu legen.

Ihr Nutzen

Sie lernen:

- ✓ Situationen, die Sie auf die Palme bringen, klar zu reflektieren und zu vermeiden
- ✓ Ihre negativen und positiven **Gefühle bewusster zu steuern**
- ✓ **Denkblockaden zu eliminieren** und Komfortzonen zu verlassen
- ✓ Ihre **Rolle im Job** professionell zu spielen und mit Ansprüchen Ihrer Umgebung souverän umzugehen
- ✓ Last but not least **Stress abzubauen** und anderen Menschen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen

Zur Methodik

Sofort anwendbares Wissen steht im Vordergrund dieses Seminars. In entspannter Seminaratmosphäre trainieren Sie anhand zahlreicher Rollenspiele und Übungen konkrete Situationen, in denen es darum geht, die Kontrolle zu bewahren.

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.



Heike Munker

Heike Munker

Bereichsleiterin

Tel.: 0 61 96/47 22-604

E-Mail: heike.muenker@managementcircle.de

Ihr MANAGEMENTCIRCLE®-Service Paket

Intensive Wissensvermittlung steht bei diesem Seminar im Fokus. Wir möchten, dass Sie die Kunst der klugen Selbstbeherrschung perfektionieren. Unsere drei Servicebausteine bieten Ihnen den größtmöglichen Nutzen.

1. Optimale Vorbereitung auf Ihre Bedürfnisse: Individuelle Fragestellungen!

Damit sich unsere Experten noch gezielter auf Ihre Fragen vorbereiten können, erhalten Sie ca. zwei Wochen vor Seminarbeginn einen Fragebogen, in dem Sie uns Ihre spezifischen Schwerpunkte übermitteln können. Wir leiten diese dann an die Referenten weiter. So stellen wir sicher, dass die für Sie relevanten Themen intensiv behandelt werden.

2. Intensive Workshopatmosphäre: Kleine Teilnehmerzahl!

Die kleine Teilnehmerzahl ermöglicht ein Seminar mit intensiver und praxisnaher Wissensvermittlung. In zahlreichen Übungen und interaktiven Sequenzen werden Sie Ihr gewünschtes Verhaltens-Repertoire vertiefen und somit die Kunst der klugen Selbstbeherrschung verinnerlichen.

3. Intensive Nachbereitung: Umfangreiche Arbeitsunterlagen und das Buch „Mythos Authentizität“ für Sie!

Detaillierte Seminarunterlagen dienen Ihnen auch nach dem Seminar als wertvolles Nachschlagewerk. Darüber hinaus erhalten Sie das Buch „Mythos Authentizität“, welches die Thematik weitergehend beleuchtet.



Ihr Management Circle-Veranstaltungsticket

Reisen Sie zu attraktiven Sonderkonditionen mit der Deutschen Bahn AG an Ihren Veranstaltungsort: Von jedem beliebigen DB-Bahnhof und auch mit dem ICE!

Weitere Informationen zu Preisen und zur Ticketbuchung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung oder unter:

www.managementcircle.de/bahn



Dr. Simone Becker

ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Wellness- und Gesundheitstrainerin. Sie hat an der Deutschen Sporthochschule Köln zum Doktor der Sportwissenschaften im Fach Sportmedizin promoviert. Thema ihrer Dissertation war die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Neben dem Personal Training setzt Simone Becker zusammen mit ihrem Team von **SPORTSforBUSINESS** ihren Schwerpunkt auf Führungskräfteveranstaltungen bei namhaften Konzernen (Work-Life-Balance, „System“ Mensch, Fitness-Checks etc.) und unterstützt darüber hinaus Firmen im Aufbau des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Rainer Niermeyer

ist Diplom Psychologe und erfahrener **Management Coach** sowie erfolgreicher Buchautor für Themen wie Authentizität und Leadership. Neben der Konzeption und Implementierung von Personalentwicklungssystemen gehören die Steuerung von Change-Projekten sowie Verfahren zur Personalbeurteilung zu seinen Tätigkeitsfeldern. Zuvor war Rainer Niermeyer über 12 Jahre hinweg u.a. Mitglied der Geschäftsleitung und Partner der Kienbaum Management Consultants GmbH. Rainer Niermeyer ist unter den Top 100 Speakern in Deutschland.

Aktuell und auf den Punkt!

Nutzen Sie unseren E-Mail-Service, um zeitgemäß Ihre Top-Themen bequem per E-Mail zu erhalten.

Ihr persönliches Profil

verwalten Sie unter: www.managementcircle.de/email



Bitte beachten Sie auch unser Seminar:

Mitarbeiterführung

18. und 19. April 2016 in Düsseldorf

19. und 20. Mai 2016 in Frankfurt/M.

13. und 14. Juni 2016 in München

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne **Stephan Wolf**
Tel.: 0 61 96/47 22-700, Fax: 0 61 96/47 22-888,
E-Mail: kundenservice@managementcircle.de

Auszug aus dem Buch „Mythos Authentizität“

...Wie entwickeln wir uns weiter, wie lernen wir? Nicht zuletzt, indem wir uns in neuen Rollen erproben. Man kann potenzielle Rollen als Darstellungsangebote verstehen, in die wir hineinschlüpfen können wie in ein neues, zunächst ungewohntes Kleidungsstück. Das aber setzt die Bereitschaft voraus, sein Verhaltensrepertoire zu erweitern und nicht auf einem authentisch-trotzigen „Ich bin, wie ich bin“ zu beharren...

Führungskräften wird heute eine große Rollenvielfalt abverlangt: Wer seine Ziele erreichen will, muss im richtigen Moment verständnisvoller Coach, detailorientierter Planer oder auch mitreißender Visionär sein und dabei ganz unterschiedliche Menschen erreichen können, den Meister in der Produktion ebenso wie den Vorstand oder den Gewerkschaftsvertreter. Wer nicht als Chamäleon geboren ist, schränkt seine Entwicklungsmöglichkeiten durch das Festhalten an einer unreflektierten „Authentizität“ drastisch ein. Möglicherweise entdecken Sie ganz neue Seiten an sich, wenn Sie sich auf neue Spielfelder begeben und sich in neuen Rollen erproben...

AUCH ALS INHOUSE TRAINING

So individuell wie Ihre Ansprüche – Inhouse Trainings nach Maß!

Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch firmeninterne Schulungen an. Ihre Vorteile: Kein Reiseaufwand – passgenau für Ihren Bedarf – optimales Preis-Leistungsverhältnis!

Ich berate Sie gerne und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot. Rufen Sie mich an.



Stefanie Klose

Tel.: 0 61 96/47 22-739

E-Mail: stefanie.klose@managementcircle.de

www.managementcircle.de/inhouse


MANAGEMENTCIRCLE®
INHOUSE
BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Wen Sie auf diesem Seminar treffen

Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen und Unternehmensbereichen, die im beruflichen Kontext mehr **Selbstbeherrschung** und **-kontrolle** entwickeln möchten, um **schwierigen Situationen** und **Menschen** mit **Ruhe** und **Gelassenheit** zu begegnen.

Termine und Veranstaltungsorte

19. und 20. Mai 2016 in Frankfurt/M.

Mövenpick Hotel Frankfurt City, Den Haager Straße 5,
60327 Frankfurt/M., Tel.: 069/788075-828, Fax: 069/788075-829
E-Mail: hotel.frankfurtcity.reservierung@moevenpick.com

6. und 7. Juni 2016 in München

Le Meridien München, Bayerstraße 41, 80335 München
Tel.: 089/2422-2995, Fax: 089/2422-2025
E-Mail: reservation.munich@lemeridien.com

4. und 5. Juli 2016 in Köln

Dorint An der Messe Köln, Deutz-Mülheimer-Straße 22-24, 50679 Köln
Tel.: 0221/80190-111, Fax: 0221/80190-190
E-Mail: reservierung.koeln-messe@dorint.com

Für unsere Seminarteilnehmer steht im jeweiligen Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

Mit der Deutschen Bahn für € 99,- zur Veranstaltung.
Infos unter:

www.managementcircle.de/bahn



Über Management Circle



Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle **WissensWerte** an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 3000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter www.managementcircle.de

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 1.995,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Die Kunst der klugen Selbstbeherrschung

Ich/Wir nehme(n) teil am:

WS

- 19. und 20. Mai 2016 in Frankfurt/M.** 05-81928
- 6. und 7. Juni 2016 in München** 06-81929
- 4. und 5. Juli 2016 in Köln** 07-81930

1 Name/Vorname

Position/Abteilung

2 Name/Vorname

Position/Abteilung

3 Name/Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße/Postfach

PLZ/Ort

Telefon/Fax

@ E-Mail

Datum

Unterschrift

Ansprechpartner/in im Sekretariat:

Anmeldebestätigung bitte an:

Abteilung

Rechnung bitte an:

Abteilung

Mitarbeiter: BIS 100 100-200 200-500 500-1000 ÜBER 1000

Datenschutzhinweis

Die Management Circle AG und ihre Dienstleister (z.B. Lettershops) verwenden die bei Ihrer Anmeldung erhobenen Angaben für die Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen Angebote zur Weiterbildung auch von unseren Partnerunternehmen aus der Management Circle Gruppe per Post zukommen zu lassen. Unsere Kunden informieren wir außerdem telefonisch und per E-Mail über unsere interessanten Weiterbildungsangebote, die den vorher von Ihnen genutzten ähnlich sind. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn, unter datenschutz@managementcircle.de oder telefonisch unter 06196/4722-500 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen.

Anmeldung/Kundenservice

Telefon: +49 (0) 61 96/47 22-700

Fax: +49 (0) 61 96/47 22-999

E-Mail: anmeldung@managementcircle.de

Internet: www.managementcircle.de/05-81928

Postanschrift: Management Circle AG
Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts.

Telefonzentrale: +49 (0) 61 96/47 22-0

