

Persönlichkeit aktiv gestalten:

# Die Kunst der klugen Selbstbeherrschung

## Erfolgreicher im Berufsalltag durch konsequente Selbstkontrolle

- Unerwünschte Verhaltensweisen im Griff behalten
- Wie Sie Ihre Persönlichkeit aktiv gestalten
- Authentizität versus Selbstkontrolle – Warum Sie nicht immer „echt“ sein können
- Psychologische Modelle zur Selbststeuerung effektiv einsetzen
- Ihre Rollen im Job – offizielle Drehbücher und heimliche Spielregeln
- Königsdisziplin der Beherrschung – unterschiedliche Rollen souverän ausfüllen

### Ihr Plus:

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



Hoher Lernerfolg durch begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte wählen Sie Ihren Termin:

27. und 28. Oktober 2014 in München

20. und 21. November 2014 in Frankfurt/M.

18. und 19. Dezember 2014 in Köln

Ihre Experten:



Rainer Niermeyer  
**Management Coach**



Dr. Simone Becker  
**SPORTSforBUSINESS**

Das sagen ehemalige Teilnehmer zu diesem Seminar:

- ✓ „Tolle Veranstaltung, die von der ersten Minute bereits Benefit bringt!“ D. Olt, Siemens Healthcare Diagnostics Holding GmbH
- ✓ Ganzheitlicher Ansatz: Psychologie, Übungen, Beratung, Intersession – guter Mix, hat mir neue Denkanstöße gegeben.“ M. Blech, MiRO Mineraloel raffinerie Oberrhein GmbH & Co. KG
- ✓ „Top Veranstaltung, top Referenten, jederzeit wieder!“ M. Groß, Deutsche Bank AG
- ✓ „Sehr gelungene Schulung, zeitlos und sehr motivierend.“ R. Womes, Robert Bosch GmbH



**MANAGEMENTCIRCLE**<sup>®</sup>  
BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Melden Sie sich jetzt an! Telefon-Hotline: 0 61 96/47 22-700

## Mit Selbstbeherrschung den Berufsalltag souverän meistern



Ihr Seminarleiter:  
Rainer Niermeyer, **Selbständiger Management Coach**

### Herzlich willkommen

- Begrüßung durch den 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 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

- Wieviel 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 verstehen, wie Sie Ihre Rolle aktiv gestalten können.
- Sie lernen, wie Sie auch in schwierigen Situationen die Selbstbeherrschung behalten.
- Sie erhalten wertvolle Tipps, wie Sie negative und positive Gefühle steuern.

### Seminarzeiten

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

	Beginn des Seminars	Business Lunch	Ende des Seminars
1. Seminartag	9.30 Uhr	12.30 Uhr	17.45 Uhr
2. Seminartag	9.00 Uhr	12.30 Uhr	17.00 Uhr

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

### Get-together

Ausklang des ersten Tages 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, Geschäftsführerin, **SPORTSforBUSINESS**, Hürth



### 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 – selbsterstörerische 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
  - Di-Stress 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 reüssieren 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 diesen 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

#### 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

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

Ende des Seminars – kommen Sie gut nach Hause!

# Zum Seminarinhalt

Die Zeiten, in denen selbstbeherrschte Menschen lediglich als Spaßbremsen galten, sind vorbei. Psychologen sehen nun in der Selbstkontrolle den herausragenden **Faktor der Persönlichkeit**.

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** in 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 Ihnen, warum es notwendig ist, in Ihrem beruflichen Umfeld ein hohes Maß an **Selbstkontrolle** und **-beherrschung** an den Tag zu legen und wie Ihnen dies gelingt.

## Warum dieses Seminar wichtig für Sie ist

- Mit **Selbstbeherrschung** meistern Sie jede **Lebenslage**
- Mit **geistiger Überlegenheit** werden Sie Ihre Probleme leicht aus der Welt schaffen
- Mit Selbstbeherrschung haben Sie in allen Situationen **die Nase vorne** und produzieren **weniger Stresshormone**
- Mit Selbstbeherrschung gelingt es Ihnen, Ihr **Verhalten situativ anzupassen** und somit erfolgreich im **Berufsleben** zu agieren

## Zur Methodik

Im Vordergrund des Seminars steht **sofort anwendbares Wissen!** Die erfahrenen Experten vermitteln Ihnen **Instrumente** und **Methoden**, die Ihnen helfen, Herausforderungen und Stresssituationen mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. In entspannter Seminaratmosphäre trainieren Sie anhand zahlreicher Rollenspiele und Übungen konkrete Situationen, in denen es darum geht, die Kontrolle zu bewahren.

## 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 sollen Ihnen den größtmöglichen Nutzen gewährleisten.

### 1. Optimale Vorbereitung auf Ihre Bedürfnisse: Individuelle Fragestellungen!

Sie erhalten ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung einen Fragebogen, in dem Sie uns Ihre individuellen Fragen und Themenschwerpunkte mitteilen können. Im Seminar erhalten Sie eine vorbereitete und ausführliche Antwort. Selbstverständlich können Sie Ihre Fragen auch im Seminar erstmals an den Referenten herantragen. In freier Diskussion werden Lösungen für Ihre Fragestellungen erarbeitet.

### 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 machen jedes Mitschreiben für Sie entbehrlich und werden Sie auch nach dem Seminar unterstützen. Darüber hinaus erhalten Sie das Buch „Mythos Authentizität“, das die Thematik weitergehend beleuchtet.



## Sie haben noch Fragen? Gerne!

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



*Juliane*

**Juliane Sophia Emami**  
Senior Projektmanager  
Tel.: 0 61 96/47 22-640  
E-Mail: [juliane.emami@managementcircle.de](mailto:juliane.emami@managementcircle.de)

## 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 100-Top Speaker in Deutschland.

## 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.

### 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](http://www.managementcircle.de/email)



Bitte beachten Sie auch unser Seminar:

## Die 7 goldenen Regeln der Effektivität

29. und 30. September 2014 in Köln

23. und 24. Oktober 2014 in Berlin

1. und 2. Dezember 2014 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](mailto:kundenservice@managementcircle.de)

### Ihr Management Circle-Veranstaltungsticket

Schnell, bequem und flexibel bringt Sie die Deutsche Bahn AG in Kooperation mit Management Circle an Ihren Veranstaltungsort. Von jedem beliebigen DB-Bahnhof können Sie Ihre **Reise zu attraktiven Sonderkonditionen** antreten:

Zum Veranstaltungsort	2. Klasse	1. Klasse
Bundesweit	€ 99,-	€ 159,-

Bei einer Hin- und Rückfahrt mit dem ICE von Frankfurt/M. nach München können Sie z.B. in der 2. Klasse € 97,- sparen. Von Köln nach München beträgt die Ersparnis € 177,-.

Mit diesem attraktiven Angebot fahren Sie und die Umwelt gut! Weitere Details und Informationen zur Ticketbuchung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung zur Veranstaltung oder unter

[www.managementcircle.de/bahn](http://www.managementcircle.de/bahn)



### 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 Bruch**

Tel.: 0 61 96/47 22-739

E-Mail: [stefanie.bruch@managementcircle.de](mailto:stefanie.bruch@managementcircle.de)

[www.managementcircle.de/inhouse](http://www.managementcircle.de/inhouse)





## 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

### 27. und 28. Oktober 2014 in München

Hilton München Park, Am Tucherpark 7, 80538 München  
Tel.: 089/38 45-25 25, Fax: 089/38 45-25 55  
E-Mail: reservations.munich@hilton.com

### 20. und 21. November 2014 in Frankfurt/M.

Le Meridien Parkhotel Frankfurt,  
Wiesenhüttenplatz 28-38, 60329 Frankfurt/M.  
Tel.: 069/26 97-832, Fax: 069/26 97-812  
E-Mail: reservations.frankfurt@lemeridien.com

### 18. und 19. Dezember 2014 in Köln

Dorint An der Messe Köln, Deutz-Mülheimer-Straße 22-24, 50679 Köln  
Tel.: 02 21/80 190-918, Fax: 02 21/80 190-190  
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 ab € 99,- zur Veranstaltung.  
Infos unter:

[www.managementcircle.de/bahn](http://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](http://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:

- 27. und 28. Oktober 2014 in München 10-78380
- 20. und 21. November 2014 in Frankfurt/M. 11-78381
- 18. und 19. Dezember 2014 in Köln 12-78382

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](mailto: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](mailto:anmeldung@managementcircle.de)

Internet: [www.managementcircle.de/10-78380](http://www.managementcircle.de/10-78380)

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

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

