

## SELBSTBESTIMMT ZUM ERFOLG – SELBSTFÜHRUNG UND SELBSTMANAGEMENT

### Entwickeln Sie eine Haltung der inneren Stärke und Resilienz

#### **Sie brauchen dringend eine Pause und haben dafür keine Zeit?**

Wie können Sie in angemessener Zeit Aufgaben in der von Ihnen gewünschten Qualität erledigen? Wie erhalten Sie langfristig Ihre Gesundheit und schaffen es, alle Lebensbereiche aktiv zu leben? Wie organisieren Sie sich im Home-Office oder in Ihrer Zusammenarbeit mit dem Team (Remote)? Wie sieht Ihre persönliche Leistungskurve aus? Welcher Stresstyp sind Sie? Vielleicht stellen Sie sich diese oder ähnliche Fragen und wünschen sich Impulse, um neue Perspektiven und Ansätze zu finden.

#### Themen & Ablauf

##### Präsenztag 1

- LIFO®-Stärkenprofil – Stressmanagement, Hindernisse erkennen, Prioritäten optimiert setzen, Planen – Leistungsfähigkeit, effektive Arbeitsmethoden - Störungen vermeiden, Tools zur Arbeitserleichterung - Kanban, E-Mails etc., Selbststeuerung versus Fremdsteuerung im Arbeitsalltag

##### Praxisphase

Umsetzung Ihrer individuellen Bewegungspunkte

##### Präsenztag 2

- Stress und seine Folgen, Souverän unter Druck – Love it-Mindset, Produktiv trotz Komplexität – Vereinbarungen unter Kollegen - Change it, Lösungsorientiert Nein sagen - Change it, Hindernisse lösen

#### **Erlebnistraining und mehrfach prämierte Methodik**

Unser Training umfasst das LIFO®-Stärkenprofil „Stress Management Stile“ und zwei Präsenztage. Die LIFO®-Methode ermöglicht die Reflektion der persönlichen Stressursachen und -symptome. Ein Instrument zur Feststellung und Quantifizierung der persönlichen Stile und Stärken unter Stress und besonders starkem Stress.

Die Praxisphase zwischen den beiden Trainingstagen gibt Ihnen Gelegenheit, neue Ideen in Ihrer aktiven Zeitgestaltung auszuprobieren und Ihre Erfahrungen an den nächsten Trainingstagen einzubringen. Ihre Fragestellungen aus der Praxis werden direkt in das Training aufgenommen und individuell beantwortet.

#### **Zielgruppe**

Dieses Training richtet sich an alle Fach- und Führungskräfte, die ihr Zeit- und Selbstmanagement optimieren wollen, um mehr Fokus zu haben und Zeit für Wesentliches zu gewinnen. Lernen Sie im Selbstmanagement-Seminar mit Ihren Zeitressourcen effektiv umzugehen und schützen Sie sich so vor Überbelastung und Stress.

Gruppenzielgröße: 10 Teilnehmer\*innen.

**Ihre Investition**

2 Präsenztage inklusive LIFO®-Stärkenprofil: 1.490,- Euro netto

**Im Leistungspaket inbegriffen:**

- Tagungspauschale
- Praxisaufgabe
- 2 Intensivtrainingstage
- LIFO®-Stärkenprofil Stressmanagement
- hochwertige Trainingsmaterialien
- PROAKTIV Merkkarten und Mobile App für digitale Begleitung
- Trainingszertifikat

**Termine und Ort**

Tag 1:	28.10.2025	9.00 – 17.00 Uhr
Tag 2:	05.12.2025	9.00 – 17.00 Uhr

---

Ort:	Raum Hamburg
	Tagungshotel wird noch bekannt gegeben

---

Trainingsnummer: Z/02.25 Hamburg

**Anmeldung**

**PROAKTIV Akademie:** Bachemstr. 4-6 / 50676 Köln

Tel.: + 49 (0)221 48538-38 / [www.proaktiv-management.de](http://www.proaktiv-management.de) / [info@proaktiv-management.de](mailto:info@proaktiv-management.de)