

Inhalte Business-Paket # 2:

C = 24 Säulen zum Erfolg

Spitzenleistung I: Stärken erkennen, aufbauen und leben

- 24 Charakterstärken
- Stärken Anwendung
- Lebensbereiche und ihre Stärken
- Stärkenorientiertes Führen
- Das Pinguinmodell
- Eigene Wahrnehmung und Fremdwahrnehmung

Körper: Körperwahrnehmung

Verstand: Stärkenvokabeln

Emotionen: Me at my best

Seele: Das Stärkenprofil

Stärken spiegeln

D = Stress ist ein Motor – Gesund trotz Spitzenleistung

Positive Einstellung und Erfolgsstrategien

- Stress erkennen, verstehen und umwandeln
- Stress ist eigentlich positiv
- EnergieRÄUBER & EnergieGEBER
- Die Burnout Torte
- Widerstandskräfte sammeln & einsetzen
- Deine Energieressourcen

Körper: Dein Körper redet mit dir

Verstand: Ruhe im Kopf schafft Raum

Emotionen: Negative Emotionen sind Botschafter

Seele: Beziehungsfördernde Kommunikation

Stressoren – Stressreduzierer