



## Es ist Zeit, die Segel zu setzen

- ... und zu Ihrer inneren Kraftquelle zu finden,
- ... Ihre Führungskraft aufzubauen,
- ... Ihre Kompetenzen überzeugend einzusetzen,
- ... Gegeneinander in Miteinander zu wandeln,
- ... Ihre Mitarbeiter, Kunden, Kollegen oder Vorgesetzte für sich zu gewinnen.

## Ihre Ansprechpartnerin fürs Menschliche

Ulla Aulenbacher Werche – seit 1990 mit eigener Praxis in Gütersloh – engagiert sich als Coach und Personaltrainerin für Unternehmen und Privatpersonen. Als zertifizierte Beraterin begleitet sie im Auftrag der Bertelsmann-Stiftung Betriebe bei der Entwicklung einer familienfreundlichen Arbeitswelt, des betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie einer werteorientierten Führungs- und Unternehmenskultur. Sie ist geschäftsführende Gesellschafterin der Einssein Coaching GmbH



FührungsKraft

Einssein Coaching GmbH

Telefon (052 41) 21 21 55

Mobil (0 15 23) 4 52 77 06

E-Mail: [willkommen@fuehrungskraft.nrw](mailto:willkommen@fuehrungskraft.nrw)

[www.fuehrungskraft.nrw](http://www.fuehrungskraft.nrw)



FührungsKraft



## Zwischen Verpflichtung und Erfüllung

In stürmischen Zeiten, wenn der Wind uns direkt ins Gesicht bläst, werden Resilienz, Widerstandskraft und Flexibilität zu entscheidenden Erfolgsfaktoren – damit wir den Kurs halten, beziehungsweise zum richtigen Zeitpunkt das Steuer herumreißen.

Wenn der Berg von Anforderungen immer größer wird und unsere Sehnsucht nach einem erfüllten Leben ebenfalls, dann stehen wir vor einer bedeutenden Frage.

Wie können wir mit diesem Spannungsfeld sinnvoll umgehen? Wie können wir den Spagat zwischen Verpflichtung und persönlicher Entfaltung kraftvoll und gelassen gestalten? Oder mehr noch: Wie können wir Krisen und Herausforderungen als Potenzial für kreative und effiziente Lösungen nutzen?

## Meine Einladung

Wie können wir die hohen, zunächst bedrohlich erscheinenden Wellen für unsere Ziele nutzen?

Finden Sie Ihre eigenen Antworten auf diese Fragen! Im Training erforschen Sie Ihre brach liegenden Potenziale. Ein wesentlicher Baustein ist die Hilfe zur Selbsthilfe. In den Trainingseinheiten probieren Sie passende Werkzeuge, Methoden und Übungen aus, die Sie dann gezielt in Ihrem Alltag weiter entwickeln. Sie werden zwischen den einzelnen Modulen begleitet von Telefonkonferenzen, einem Handbuch und CDs.

*»Ich verliere meine Ziele nicht mehr so leicht aus den Augen. Mein Alltag läuft strukturierter ab. Ebenso habe ich mehr Entspannung in meinen Tagesablauf eingebaut, dadurch kann ich besser abschalten und höre mehr auf meinen Körper.«*

*»Wichtig ist, dass ich inzwischen auch leichter abgebe und delegiere. Ich muss mir nicht immer alles selbst aufladen. Ich kann jetzt besser auch mal »Nein« sagen.«*

*Teilnehmeraussage zum Training*

## Inhalte

Modul 1: Selbst wirksam im Job

Modul 2: Emotionale Intelligenz im Arbeitsalltag

Modul 3: Immer wieder in die Kraft kommen

Seminarort: In den Räumen des ZAB im Schloss Rheda

## Förderung

Das Training kann durch den Bildungscheck für Arbeitnehmer und für Firmen bis zu 250 Mitarbeiter gefördert werden. Sie erhalten bis zu 50 Prozent Förderung.