

Die Tagesveranstaltung mit Jens Corssen

Der Selbst-Entwickler – Vom erfolgreichen Umgang mit sich selbst

Inhalte und Lernziele

- **Selbst-Verantwortung**
Die Situation ist mein Coach, und ich bin ihr Schüler.
- **Selbst-Bewusstheit**
Was kostet mich meine Art zu denken?
- **Selbst-Überwindung & Selbst-Disziplin**
Glück ist auch eine Überwindungsprämie.

Die Themen der Veranstaltung

Nur, wer sein Denken und Handeln reflektiert und sich permanent weiterentwickelt, ist auf Dauer selbstmotiviert, aktiv und kreativ. Der Selbstentwickler misst seinen Erfolg nicht nur an äusseren Erfolgen, sondern entwickelt sich über das „innere Spiel“:

- Wie Sie sich selbst am besten motivieren.
- Wie Sie mit Ungerechtigkeiten und mit Gefühlen wie Angst, Ärger usw. umgehen.
- Stressvermeidung: Wie Sie Ihre Prioritäten optimal setzen.
- Wie Sie Ihre Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern.
- Selbstbeeinflussung: Wie Sie Ihre Talente und Potenziale nutzen.
- Wie Sie Ihre Ausstrahlung und Durchsetzungskraft erhöhen.

Zielgruppe

Führungskräfte des mittleren und oberen Managements. Das Seminar besteht aus Informationsvermittlung, Selbstreflexion, Diskussionen und Übungen. Sie erarbeiten sich in diesem Seminar Methoden für ein erfolgreiches und nachhaltiges Selbstcoaching.

Ihr Nutzen

- Sie reflektieren Ihr eigenes Denken und Verhalten und lernen, wie Sie gelassener durchs Leben gehen können.
- Sie steigern Ihre Eigenmacht und Selbstmotivation und werden auch erfolgreicher im Umgang mit Anderen.
- Sie fördern die eigenen Potenziale und gewinnen an Ausstrahlung und Durchsetzungskraft.
- Sie schärfen Ihre Wahrnehmung und werden selbstbewusster und sicherer.

Trainer / ZfU Faculty



Jens Corssen, ZfU Core Faculty. Er ist Diplom-Psychologe und Verhaltens-Therapeut. Als Berater für Krisen- und Konfliktbewältigung, Referent und Seminarleiter hat er sich auf Themen-Schwerpunkte wie "Exzellentes Selbstmanagement" und "Andere zu Bestleistungen führen" fokussiert. Zudem ist er als psychologischer Berater und Coach für Spitzenkräfte in Wirtschaft, Medien und Sport tätig.

Arbeitsmethodik

Der Workshop besteht aus Informationsvermittlung, Selbstreflexion, Diskussionen und Übungen. Sie erarbeiten in dieser Tagesveranstaltungen Methoden für ein erfolgreiches und nachhaltiges Selbst-Coaching.

Varianten: 1 Tag kompakt 2 Tage intensiv

Investition pro Tag

Honorarstufe: 5 / Teilnehmer: max. 30

Optionen/Hinweis

Massschneidung des Konzepts und der Seminar-dauer nach Ihren Wünschen sind möglich, können aber zusätzliche Vorbereitungskosten der Referenten bewirken.

Honorar-Stufen pro Tag

Stufe 1 = bis CHF 5000
Stufe 2 = bis CHF 7000
Stufe 3 = bis CHF 9000
Stufe 4 = bis CHF 11000
Stufe 5 = ab CHF 11000

Kontakt ZfU Inhouse Team

Ruth Boss, ruth.boss@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 54
Nicole Hug, nicole.hug@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 53
Marion Jost, marion.jost@zfu.ch, Tel. +41 44 722 85 64