



# Selbstdisziplin leben für maximale Effizienz

**Wieder ins Tun kommen und Ziele nachhaltig erreichen**

# Selbstdisziplin leben für maximale Effizienz

---

## Wieder ins Tun kommen und Ziele nachhaltig erreichen

«Wer heute nichts tut, lebt morgen wie gestern.» Marc Gassert

Ziele setzen, Aktionsplan erstellen, fokussieren, innere Haltung prüfen und loslegen. Nicht selten besteht unser Alltag aus dieser Formel. Doch der Druck bringt uns an unsere Grenzen.

### Mit praktischen Übungen zu mehr Selbstdisziplin

Damit unterwegs die Kraft nicht ausgeht, zeigt Ihnen Marc Gassert, der blonde Shaolin, wie Sie bei Zielen am Ball bleiben und Ihren Akku immer wieder aufladen. Auch fern von Klöstern und asiatischer Kampfkunst präsentiert der Experte für Selbstdisziplin spezielle Techniken, mit denen Sie Ihre mentale Stärke steigern, in Stresssituationen gelassener reagieren und Ihr eigenes Innovationspotenzial freisetzen. Eine Toolbox an Werkzeugen und interaktive Demonstrationen führen zu Aha-Effekten und erlauben einen einfachen Praxistransfer – garantiert esoterikfrei!

## Referent



### Marc Gassert

Er ist Kommunikationswissenschaftler, Speaker und mit Meistergraden in drei asiatischen Kampfkünsten der Experte für Selbstdisziplin. Einen Grossteil seines Lebens verbrachte «der blonde Shaolin» in unterschiedlichen Kulturen und bietet als Vortragsredner den Wissenstransfer zwischen fernöstlicher und westlicher Kultur. Er ist regelmässig Gast auf den Top-Events internationaler Unternehmen und liefert in seinen interaktiven Workshops spannende Einblicke in asiatische Lebensweisen.

## **Themenschwerpunkte**

### **Was uns antreibt und wie wir Innovationspotenziale freisetzen**

#### **Antrieb zielgerichtet einsetzen**

- Wie Sie Verhaltensänderung erzielen
- Wie Sie Stress punktgenau definieren, erkennen und abbauen

#### **Wo liegen die Grenzen von Disziplin?**

- Was ist steuerbar, was nicht?

#### **Über den Umgang mit Angst**

- Innovationspotenzial in Ängsten erkennen und nutzen

#### **Das Prinzip von Yin und Yang in der Führung**

- Yin und Yang in der Rhetorik und in der Führung

#### **Die Kunst nachhaltiger Zielsetzung**

- Die Kunst des Planens
- Konfuzius über Ziele

#### **Ihren Akku mithilfe von Qi Gong wieder aufladen**

## **Nutzen**

- Sie lernen, wie Sie mit Spass, Freude und Gelassenheit Ihre Ziele nachhaltig umsetzen.
- Sie erhöhen Ihr Selbstvertrauen und reagieren in Stresssituationen gelassener.
- Sie erfahren verschiedene Techniken, wie Sie Ihren Akku schnell aufladen können.
- Sie steigern Ihre mentale Kraft und Vitalität.

### **Arbeitsmethodik**

Das Training hat Workshopcharakter. Das ERLEBEN steht im Vordergrund – und damit das TUN und VERSTEHEN (frei nach Konfuzius).

### **Kleidung**

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

### **Zielgruppe**

Führungskräfte sowie Mitarbeitende aller Ebenen und Bereiche: Vorstand/ Geschäftsführung, Führungskräfte und Manager, Projekt-, Team- und Gruppenleiter, leitende Angestellte und für alle, die ihre Ziele erreichen wollen.

### **Link**

➤ [zfu.ch/go/sle](https://zfu.ch/go/sle)

## Selbstdisziplin leben für maximale Effizienz

### Preis

**CHF 1490.00**

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online, Mittagessen, Kaffeepausen und Testat. Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

### Termine und Orte

Dauer: 1 Tag

**29.10.2024**

In Rüschlikon  
Hotel Belvoir

9.00–17.00 Uhr

### Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger Anmeldung gelten folgende Rabatte:  
Ab 2 Buchungen 10 %  
Ab 4 Buchungen 15 %

### Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85  
info@zfu.ch

### Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar. Wir begleiten Sie!



**Melden Sie sich jetzt an!**

**zfu.ch/go/sle**