

## Mit Werten führen – alles fängt bei Dir an

### Mehr innere Stabilität und Gelassenheit für Führungskräfte ( Mentales Training, Meditation und Yoga -für Einsteiger- )

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Wie gehen wir mit Veränderungen um?

Mutig sein und Neues bewegen, Visionen erlebbar machen und alte Strukturen verändern, das ist kein Kinderspiel. Das bedeutet, dass vieles Bekannte verschwindet, sich Neues entwickelt und Unsicherheit normal werden wird. Damit dürfen sich Führungskräfte täglich auseinandersetzen und trotzdem dem Team als Vorbild dienen. Die Arbeitswelt ist enorm dynamisch geworden und erfordert, schnell und flexibel zu handeln, teils ist es sogar überlebensnotwendig.

Dafür benötigt es viel Klarheit im Innen und eine intrinsische Motivation. Ein hohes Maß an Flexibilität erfordert auch physische und psychische Flexibilität. Doch im Stress des Alltages bleibt das Selbstmanagement schnell auf der Strecke.

Führungskultur hat sehr viel mit Selbstführung zu tun. Vorgesetzte nehmen eine Vorbildfunktion ein und sind oftmals sehr hohem Druck aus dem Außen, wie auch im Innen, ausgesetzt.

Wir erarbeiten in dieser Woche einige Methoden, um den eigenen Stresspegel zu reduzieren, über Reflexion das Bewusstsein zu erweitern und über innere Klarheit die jeweils nächsten Handlungsschritte zu planen.

Ressourcenorientierte Lösungsansätze werden wir kreativ erarbeiten und über Wertarbeit die eigene innere Haltung bestärken. Eine regelmäßige Meditations- und Yogapraxis ergänzt diese Arbeit und wir arbeiten so nicht nur an der inneren Haltung, sondern beziehen den Körper und die Psyche mit ein. Methoden aus dem Embodiment unterstützen, um anschließend das neu Erfahrene in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können.



<b>Seminarnummer:</b>	821624
<b>Termin:</b>	13.10.2024 - 18.10.2024
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Labenbachhof, Ruhpolding
<b>Preis:</b>	755,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt 955,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Claudia Nover
<b>Claudia Nover</b> ist Visionärin, Motivatorin, Unternehmerin, lebensbejahende Frohnatur, leidenschaftliche Sportlerin, Genussmensch und Naturjunkie. Claudia ist Yogalehrerin (500h AYA mit mehr als 1.000 Ausbildungsstunden), Meditationsleiterin, Hypnosecoach und Hypnoseanalytiker, zertifizierte Personal- und Businesscoach, Mediatorin und angehende Astrobiografin. Nach 25jähriger Tätigkeit in Konzernen und mittelständischen Unternehmen als Führungskraft mit Personalverantwortung hat sie eines ihrer Hauptanliegen zum Beruf gemacht: Gesunde Führung und ein erfülltes und ausbalanciertes (Berufs-)Leben. Von 2016 - 2022 führte sie in Bad Homburg ein beliebtes Yogastudio. In Ihrer Tätigkeit als Business Coach für Unternehmer und Führungskräfte setzt sie erfolgreich das Yin & Yang Prinzip ein. Sie hat nach eigens konzipierten Methoden der Innearbeit die Marke INNOVER by Claudia Nover® etabliert. INNOVER bedeutet übersetzt "nach innen erkannt" - nach genau diesem Prinzip sind alle ihre Seminare, Workshops und die individuelle Zusammenarbeit ausgelegt.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

**Die Dozentin**  
**Claudia Nover**

## Seminarinhalte

- Umgang mit Veränderungen, Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)
- Bewegungsformen (Anwendungen und Wirkungen)
- Mentale Arbeit

## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Führungskräfte und Personalverantwortliche zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Selbstmanagement und Erzeugung einer inneren mentalen Stabilität. Dies geschieht durch Erarbeitung eines eigenen Wertesystems und diverser mentaler Techniken, um durch Reflexion und Bewusstwerdung präventiv Stress zu reduzieren. Durch Gedankenhygiene, sowie diverser Entspannungsmethoden und -bewegungsformen die Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, zu ermöglichen.



## Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Seminarhotel Labenbachhof in Ruhpolding statt. Hier können Sie die Ruhe und Abgeschiedenheit inmitten der Natur der Chiemgauer Alpen erleben.

Das Haus liegt nur 10 Minuten im 3-See-Gebiet entfernt. Der Rauschberg ist ebenfalls ein beliebtes Ausflugsziel. Sie sind im Doppelzimmer mit Dusche/WC untergebracht.

Eine Einzelbelegung ist für 100,00 € insgesamt buchbar.

Sie werden mit Vollpension verpflegt.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um ca. 14.00 Uhr.



## Anreise

**Anfahrt aus Richtung München** kommend erreichen Sie das Haus über die A8. Sie nehmen die Ausfahrt 112-Traunstein/Siegsdorf in Richtung Siegsdorf-Ost/Inzell/Ruhpolding und folgen der B306 bis zum Kreisverkehr und folgen dort der Beschilderung in Richtung Ruhpolding. Angekommen in Ruhpolding folgen Sie der Hauptstraße bis zum Kreisverkehr im Ortszentrum. Den Kreisverkehr verlassen Sie an der 2. Ausfahrt und folgen der Hauptstraße bzw. Seehauser Str. weiter in Richtung Reit im Winkl. Nach ca. 2,4 km biegen Sie links ab auf die Deutsche Alpenstraße - B305 in Richtung Inzell und folgen dieser 3,4 km bis Sie bei der Einfahrt vom Labenbachhof rechts abbiegen.

**Anfahrt aus Richtung Salzburg** kommend erreichen Sie das Haus ebenfalls über die A8. Sie nehmen die Ausfahrt 112-Traunstein/Siegsdorf in Richtung Siegsdorf-Ost/Inzell/Ruhpolding und folgen der B306 bis zum Kreisverkehr und folgen dort der Beschilderung in Richtung Ruhpolding. Angekommen in Ruhpolding folgen Sie der Hauptstraße bis zum Kreisverkehr im Ortszentrum. Den Kreisverkehr verlassen Sie an der 2. Ausfahrt und folgen der Hauptstraße bzw. Seehauser Str. weiter in Richtung Reit im Winkl. Nach ca. 2,4 km biegen Sie links ab auf die Deutsche Alpenstraße - B305 in Richtung Inzell und folgen dieser 3,4 km bis Sie bei der Einfahrt vom Labenbachhof rechts abbiegen.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung