

padoc



**VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF.  
MACH WAS DRAUS.**

**SIE PACKEN EIN,  
WIR PACKEN'S AN.**

# FÜHRUNGSKRÄFTECOACHING

## Achtsamkeit – Resilienz – Gelassenheit

### WANN

Ein verantwortungsvoller Umgang mit den eigenen Ressourcen sowie eine Bewusstwerdung über sich selbst und eigene (oft auch unbewusste, automatisierte) Muster bildet die Basis für einen leistungsfähigen beruflichen und privaten Alltag. Wir zeigen Ihnen, wie Sie achtsamer und bewusster mit sich und anderen werden, wie sie Herausforderungen meistern und wie sie im Stress sicher und gelassen bleiben.

### WAS

Standortanalyse und Reflexion vor Beginn des Coachings; Bewusstwerdung über eigene dysfunktionale Muster; Stressmanagement und Burn-Out Prävention; Eigene innere Anteile an Geschehnissen/ Konflikten erkennen und verändern; Umgang mit Widerständen, Achtsamkeit in den eigenen Alltag integrieren; Ressourcen gezielt aufbauen; Kennenlernen von Entspannungsmethoden; Wie gehe ich mit Leistungsverdichtung um?; Wie bringe ich mein Leben in Balance?; Wie erreiche ich mehr Selbstbestimmung?; Behandlung von Konflikten; Einfluss nehmen auf Mitarbeiter, Leitungskollegen, Vorgesetzte; Menschen für Vorhaben und Allianzen gewinnen; Umgang mit schwierigen Mitarbeitern, auch mit schweren Fällen

### WIESO

Sie sind leistungsfähiger und bleiben dabei psychisch und physisch gesund. Sie sind innerlich und äußerlich mehr im Gleichgewicht. Sie sind zunehmend bewusster und kennen Ihre persönlichen Strategien. Sie meistern Stressprobleme und schützen sich gegen Burn-Out und andere Erkrankungen. Sie sind und bleiben Lernmodell für Ihr Umfeld. Sie können Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig erhalten, fördern und verbessern. Sie erkennen dabei klare Risiken und wissen, wie Sie diesen begegnen können. Sie nutzen gezielt Entspannung und Achtsamkeit, um Herausforderungen zu bewältigen. Sie profitieren von wissenschaftlich fundierten Entspannungstechniken. Sie organisieren sich professionell und gehen souverän mit psychischen Beanspruchungen um. Sie finden mehr Motivation und Freude an dem, was Sie tun – sowohl beruflich als auch privat!

**individueller Zeitraum**

**230,- Euro pro Stunde**

**mit Dr. Dirk Lümke und Dipl. Psychologin  
Mareike Siebrasse**

*Bei Ihnen im Unternehmen*

*oder an einem anderen Wunschort zu einem vereinbarten Termin.*

**SO ERREICHEN SIE UNS: MAIL(AT)PADO.C.DE ODER 040 611 99 99 0**

**LERNEN SIE UNS KENNEN.**

**WIR TUN ALLES FÜR SIE, WENN ES SINNVOLL IST.**

Ich möchte padoc kennenlernen.

**WIR STELLEN ALLES IN FRAGE, AUCH UNS.**

Ich möchte padoc kennenlernen.

**WIR LÜGEN NICHT, AUCH NICHT FÜR UMSATZ.**

Ich möchte padoc kennenlernen.

**WIR KOMMEN NICHT, UM ZUBLEIBEN.**

Ich möchte padoc kennenlernen.



**1. PLATZ 2015 / 2016 / 2017**