

Seminare

Seminare

Seminare 2012:

Training der Persönlichkeitsentwicklung für Führungskräfte und Selbständige

Training der Emotionalen Intelligenz 25. bis 27.04.2012.

Worum geht es in diesem Training?

Es geht um ein Training für die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit im Spannungsfeld der beruflichen und privaten Bedingungen sowie dem damit im Zusammenhang stehenden Rahmen für Ihre Gesundheit.

Sie bemerken, dass sich bestimmte Konflikte in Ihrem beruflichen Umfeld wiederholen und möchten erfahren, mit welchem Anteil Sie an diesen Konflikten beitragen?

Sie erfahren, dass Sie einige Mitarbeiter oder Kollegen nicht wirklich erreichen können und möchten verstehen, womit das zusammenhängen kann – damit Sie das ändern können?

Sie erleben, dass Sie trotz bester Vorbereitung in manchen schwierigen Situationen immer wieder emotional reagieren und wütend, ärgerlich oder sprachlos werden?

Sie vermuten bereits, dass dies unbewusste Anteile sind, welche sich offenbaren und Sie möchten lernen, wie Sie damit bewusst umgehen und den inneren Konflikt auflösen können.

Der emotionale Faktor Ihrer Persönlichkeit

Ihre Persönlichkeit hat neben Ihrer beruflichen Qualifikation einen ganz entscheidenden Anteil an Ihrem Erfolg und an Ihrer Zufriedenheit in Beruf

und Privatleben.

Durch die zielorientierte und lösungsfixierte Haltung im beruflichen Alltag sowie der alltäglichen Stressbelastung geht die Verbindung zu sich selbst, zum eigenen Körper, zu Gefühlen und Bedürfnissen für viele Menschen verloren. Sie sind vorwiegend mit dem analytischen Verstand identifiziert – zum eigenen Innenleben besteht wenig Kontakt. Die Gefühle sind jedoch immer – in allen Handlungen und Entscheidungen – mitbeteiligt, auch dann, wenn Sie sich bemühen, diese unter Kontrolle zu halten.

Sie bemerken, dass Sie im Beruf und Privatleben oft impulsiv auf bestimmte Situationen oder Personen reagieren? Sie erfahren, dass sich bestimmte Konflikte immer wiederholen und erleben dies als nachteilig für Ihre berufliche Karriere, die persönliche Entwicklung und auch für Ihre Gesundheit? Obwohl Sie das bemerken, können Sie nichts daran ändern? Dies sind die Zeichen für unbewusste Muster, welche Ihr Handeln beeinflussen.

Wenn Sie entdecken möchten, wie Sie im Alltag bewusster und befriedigender mit diesen Situationen und sich selbst umgehen können – wie Sie durch Verbindung zu Ihrem Körper, den Gefühlen und Bedürfnissen mehr Zugang finden zu innerer Kraft und Klarheit – sowie Ihre psychophysische Gesundheit stabilisieren möchten, dann ist dieses Seminar für Sie passend. Den Zugang zu den Bereichen die Sie nicht steuern können, finden Sie durch Kontakt und Kooperation mit dem Unbewussten. Auf dieser Ebene können Sie verstehen, was Sie innerlich zu Ihren Reaktionen drängt, welche Grundüberzeugungen aktiv sind und wie Sie neue Handlungsmuster in Ihr Leben integrieren können.

Die Fähigkeiten der Emotionalen Intelligenz lassen sich nicht antrainieren, aber es wird sich etwas Wesentliches in Ihnen ändern, sobald Sie Zugang haben zu Ihrer Innenwelt. Sie finden eine Chance zu persönlichem Wachstum und zur Entwicklung einer authentischen

Persönlichkeit. Dadurch entfaltet sich in Ihnen mehr Vertrauen und Sicherheit in Ihr eigenes Potenzial, wodurch Sie auch im beruflichen Umfeld als integere Persönlichkeit wahrhaftig präsent sein können.

Die **neurowissenschaftlichen Zusammenhänge** und die besondere Bedeutung der Spiegelneuronen für die Emotionalen Intelligenz werden gezeigt.

Ihr Nutzen an dem Seminar:

Sie lernen in diesem Seminar keine neuen Techniken oder Strategien zur Bewältigung von Situationen – sondern Sie erhalten die Chance, sich selbst zu entdecken und herauszufinden, was Sie wirklich möchten.

Durch den intensiven und an persönlichem Wachstum orientierten Charakter des Seminars werden Sie eine tiefere Verbindung zu sich selbst finden, wodurch eine authentische Entfaltung Ihrer Persönlichkeit auf allen Ebenen entstehen kann.

Sie bleiben leistungsfähig und erhalten Ihre Gesundheit.

I

Methode:

Ein Wechsel von Vorträgen, Gruppen- und Kleingruppengesprächen, Körper- und Begegnungsübungen, Selbsterfahrung, Achtsamkeitstraining.

Seminarleitung: Wilhelm Roth

Teilnehmerkreis:

Führungskräfte und Selbständige

I

**Emotionale Intelligenz EQ – Kommunikation – Klärung innerer Konflikte –
Innere Führung.**

Termine:

Mi. bis Fr. – 25. bis 27.04.2012

Seminarzeiten:

Mi 11⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

Do 10^{°°} – 18^{°°} Uhr

Fr. 9^{°°} – 17^{°°} Uhr

Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer

Kosten für Firmenkunden: € 1.300,- zuzügl. 19% MwSt. = 1.547,- €

Kosten für Privatkunden: € 850,- inkl. 19% MwSt.

Seminar über 3 Tage inkl. aller Seminarunterlagen.

>> Ausführlicher Text als PDF-Datei (64 kb) zum Download

Stressentspannung – Stressmanagement :

Die Balance von Arbeit – Privatleben – Gesundheit und der Umgang mit den beruflichen Anforderungen – vom 09. bis 11.05.2012

Worum geht es in diesem Training?

Training für die Entwicklung der Persönlichkeit im Spannungsfeld von beruflichem und privatem Stress.

Die Bedingungen sind wie Sie sind – und Sie tragen mit Ihren Gedanken und Ihrer inneren Haltung (Bewertung) dazu bei, wie groß der Stress ist, der Sie belastet.

Sie können lernen, wie sich die Belastungen verändern und Situationen entspannen können, sobald Sie mehr in Verbindung kommen mit Ihrem Körper, Ihren Gefühlen und Ihren Bedürfnissen.

Sie können entdecken, wie Sie mit Achtsamkeit im Alltag zu mehr Ruhe und Leichtigkeit finden und tatsächlich in Ihrer Freizeit richtig entspannen können.

Stressentspannung – Stressmanagement – Dem Burnout aus dem Weg gehen.

Die Balance von Arbeit – Privatleben – Gesundheit und der Umgang mit beruflichen Anforderungen.

Durch die ziel- und lösungsorientierte Haltung im beruflichen Alltag sowie der alltäglichen Stressbelastung geht die Verbindung zu sich und dem eigenen Körper, zu den Gefühlen und Bedürfnissen leicht verloren.

Der berufliche Stress hat verschiedene Aspekte:

1. Die tatsächlichen Anforderungen und Aufgaben.
2. Die Art und Weise, wie Sie mit diesen Anforderungen umgehen.
3. Wie Kommunikation mit sich selbst, Vorgesetzten und Kollegen stattfindet.
4. Wie Ihr körperlicher Organismus mit den Gegebenheiten umgeht.

Wenn die Stressbelastung Ihre Grenzen übersteigen, entsteht Überforderung, Krankheit, Depression.

Bei diesem Seminar gehe ich davon aus, dass die Stressbelastung des Alltags bereits zu einem ernsthaften Problem für Sie geworden ist.

Wenn Sie entdecken möchten, wie Sie im Alltag bewusster und befriedigender mit diesen Situationen und sich selbst umgehen können – wie Sie durch Verbindung zu Ihrem Körper, den Gefühlen und Bedürfnissen mehr Zugang finden zu innerer Kraft und Klarheit – sowie Ihre psychophysische Gesundheit stabilisieren möchten, ist dieses Seminar für Sie passend.

Die **neurowissenschaftlichen Zusammenhänge** im Umgang mit Stress und Erschöpfung werden deutlich aufgezeigt.

Der Nutzen des Seminars für Sie:

Durch die Verbindung zu sich selbst entsteht mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die inneren Kräfte. Sie finden zu Ihrer Authentizität und entfalten Ihr eigenes Potenzial. Damit finden Sie die Chance, im Einklang mit Ihrer Gesundheit für die privaten und beruflichen Ziele eine Balance zu finden und in Ihr Leben zu integrieren – sowie mit Gelassenheit auf die täglichen Herausforderungen zu reagieren. Sie bleiben leistungsfähig, entfalten Ihr Potenzial und erhalten Ihre

Gesundheit.

Methode:

Ein Wechsel von Vorträgen, Gruppen- und Kleingruppengespräche, Körper- und Begegnungsübungen, Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining.

Seminarleitung: Wilhelm Roth

Termine:

Mi. bis Fr. 09. bis 11.05.2011

Seminarzeiten:

Mi 11⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

Do 10⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Fr. 9⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer

Kosten für Firmenkunden: € 1.300,- zuzügl. 19% MwSt. = 1,547,- €

Kosten für Privatkunden: € 780,- inkl. 19% MwSt.

Seminar über 3 Tage inkl. aller Seminarunterlagen.

>> Ausführlicher Text als PDF-Datei zum Download

Seminar: Empathische Kommunikation und die Bedeutung der Bedürfnisse

Sie kommunizieren immer verbal durch Worte und nonverbal durch Ihre Körperhaltung, Ihre Gesten und die Gesichtsmimik. In den Worten und in der Körperbotschaft zeigt sich Ihre innere Haltung zu sich selbst und zu Ihrem Gegenüber.

Die Art des Kontaktes und die Tiefe der Verbindung die entstehen wird, ist davon bestimmt, wie Sie mit sich selbst in Verbindung sein können und wie Sie dem Gegenüber mit Wertschätzung und Respekt begegnen können. Sowohl die Verbindung zu sich selbst als auch die wertschätzende Begegnung haben mit Empathie zu tun, Einfühlung in sich selbst und Einfühlung in die andere Person.

Ein wesentliches Hindernis für eine empathische Haltung, sind dominierende Urteile und Bewertungen im Denken und der fehlende Bezug zu den Bedürfnissen, welche im Gespräch oft unerkannt angesprochen werden.

Ihre Bedürfnisse stehen in einer engen Verbindung zu Ihren Gefühlen und Ihre Gefühle sind auch im Geschäftsleben immer bewusst und unbewusst beteiligt, auch dann, wenn Sie das eigentlich nicht möchten.

In diesem Teil des Seminars können Sie lernen, wie die „Gesetze“ der Kommunikation funktionieren, wie Sie die Signale der Kommunikation sehen können, wie Sie Wege finden, um sich besser verständlich zu machen und wie Sie eine einführende Haltung entwickeln können.

Das Seminar findet in enger Verknüpfung von Theorie und Praxis statt.

Die **neurowissenschaftlichen Zusammenhänge** und die besondere Bedeutung der Spiegelneuronen für den inneren Zugang zu Empathie werden aufgezeigt.

Sie erhalten die Chance, zu verstehen wie Sie langfristig eine innere Haltung von Gewaltfreiheit entfalten und Ihre Sichtweise auf die Welt, um den Aspekt der persönlichen Verantwortung für Ihre Wahrnehmung, Gefühle und Bedürfnisse erweitern können.

Wenn Sie lernen möchten,

- **sich selbst oder andere Menschen nicht mehr zu verurteilen,**
- Vorwürfe, direkte Angriffe und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen
- Konfliktlösungen zu finden, die für alle Beteiligten einen Gewinn versprechen
- und eine tiefere Verbindung zu sich selbst und dem

Gesprächspartner / der Gesprächspartnerin zu finden

dann kann das Seminar Ihr Leben bereichern.

Sie erfahren und lernen, wie Sie Ihre Interessen und Bedürfnisse im Einklang mit den Bedürfnissen anderer Menschen befriedigen und eine innere Haltung der Gewaltfreiheit und Achtsamkeit entwickeln können. Damit eröffnet sich ein neuer Weg von Kontakt und Verbundenheit vorrangig zu sich selbst und dann zu den Kollegen und Partnern im Unternehmen sowie zu den Geschäftspartnern. In den Begegnungen und der Kommunikation kann sich Klarheit und Entspannung entfalten.

Methode:

Ein Wechsel von Vorträgen, Gruppen- und Kleingruppenübungen

Themen:

Einführendes Zuhören, Urteile und Bewertungen, Ich-Botschaften, Einfühlung für sich selbst, Empathie für den Gegenüber.

Seminarleitung: **Wilhelm Roth**

Teilnehmerkreis:

Führungskräfte und Selbstständige

Seminar: Empathische Kommunikation

Mi. /Do./ Fr. – 28. bis 30.03.2012

Mi. /Do./ Fr. -13. bis 15.06.2012

Seminarzeiten:

Mi 11⁰⁰ – 19⁰⁰ Uhr

Do 10⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

Fr. 9⁰⁰ – 17⁰⁰ Uhr

Teilnehmerzahl: 5 – 10 Teilnehmer

**Kosten für Firmenkunden: € 1.200,- zuzügl. 19% MwSt. = 1.428,-
€**

Kosten für Privatkunden: € 765,- inkl. 19% MwSt.

Seminar über 3 Tage inkl. aller Seminarunterlagen.

>> Ausführlicher Text als PDF-Datei zum Download

CoachingTreff – Thema: Krise und Chance

Ein Forum zur Klärung und Begleitung bei der Balance von Beruf, Privatleben und Gesundheit.

Für welche Personen kann der CoachingTreff nützlich sein?

Sie erleben sich in der aktuellen Finanzkrise ausgelaugt und erschöpft und Sie haben Angst um Ihre Existenz oder Ihren Arbeitsplatz. Daher möchten Sie lernen, wie Sie besser mit der Situation umgehen, besser für sich sorgen und sich trotz Krise entspannen können: Sie möchten einen Weg finden, um Ihre Chance auch in der Krise zu entdecken.

Sie möchten erfahren, ob und wie Sie Ihren beruflichen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit begegnen können?

Sie möchten gerne einige wichtige Fragen in einem kleinen Kreis ansprechen und klären?

Dann kann diese regelmäßige Gruppe für Sie nützlich sein.

CoachingTreff – Thema Krise und Chance

Sie sind bereits persönlich von der Krise durch einen Arbeitsplatzverlust betroffen oder Sie haben die Befürchtung, dass auch Sie von der Krise existenziell getroffen werden könnten.

Daher möchten Sie einen Weg finden, um wieder mehr in Ihre Kraft, zu Zuversicht und in das Vertrauen in Ihr Potenzial zu kommen und Sie suchen dafür eine Gruppe, mit der Sie Ihr Anliegen teilen und klären können.

Der CoachingTreff ist eine Plattform und ein Begegnungsraum, wo Sie immer wieder Unterstützung bekommen und Anregungen erhalten.

Sie finden hier einen sicheren und vertraulichen Raum, um sich und Ihr Thema mitzuteilen. Wir untersuchen in Achtsamkeit die Körperreaktionen und Sie finden auf diese Weise Zugang zu den beteiligten Themen und Gefühlen – dafür ist die Gruppe eine nützliche Unterstützung.

Wir finden dann einen Weg, wie möglichst viele der angesprochenen Themen achtsam und in Bezug auf unsere innere Weisheit untersucht und so weit als möglich geklärt werden können.

Die Balance von Beruf und Privatleben sowie der Stellenwert der eigenen Gesundheit – die Work Life Balance – wird regelmäßig auch in der Krise ein wichtiges Thema sein, um zu klären, wie Sie das sinnvoll in Ihren Alltag integrieren können.

Kursleitung: Wilhelm Roth

Termine: auf Anfrage

Seminarzeiten: Freitagnachmittag 16⁰⁰ bis 20,15 Uhr

Teilnehmerzahl: 4 bis 6 Teilnehmer

Kosten je Termin: € 160,- inkl.19% MwSt.

Der Ort von allen Seminaren:

Praxisgemeinschaft Roth und Partner, Stiftstraße 2 / Ecke Zeil, Frankfurt am Main

Anmeldung und Informationen im Büro:

Roth & Partner – Wilhelm Roth, Stiftstr. 2, 60313 Frankfurt a. M. Tel.: 06102 – 59280

wroth50@online.de