

## PAKET 2:

# DIE 24 SÄULEN DEINES ERFOLGS UND GESUNDE SPITZENLEISTUNG

### Seminar C = 24 Säulen zum Erfolg- SelbstWERT

#### Spitzenleistung: Stärken erkennen, aufbauen und leben

- 24 Charakterstärken
- Stärken Anwendung
- Stärkenorientiertes Führen
- Das Pinguinmodell
- Eigene Wahrnehmung und Fremdwahrnehmung

#### 4 Lebens-Energie-Quellen

- Körper: Körperwahrnehmung
- Verstand: Stärkenvokabeln
- Emotionen: Me at my best
- Seele: Das Stärkenprofil

### Seminar D = Gesund trotz Spitzenleistung – SelbstBEWUSSTsein

#### Stress ist ein Motor, Positiver Umgang und Erfolgsstrategien

- Stress erkennen, verstehen und umwandeln
- Stress ist eigentlich positiv
- EnergieRÄUBER & EnergieGEBER
- Die Burnout Torte
- Widerstandskräfte sammeln & einsetzen

#### 4 Lebens-Energie-Quellen

- Körper: Dein Körper redet mit dir
- Verstand: Ruhe im Kopf schafft Raum
- Emotionen: Negative Emotionen sind Botschafter
- Seele: Beziehungsfördernde Kommunikation

