

**ES IST NICHT WENIG ZEIT, DIE WIR ZUR VERFÜGUNG HABEN,
SONDERN VIEL ZEIT, DIE WIR NICHT NUTZEN. *SENECA***

KURZWORKSHOPS

Kurz-Workshop 1 → Durch persönliche Leadership begeistern

Erfolgreiche Leader haben eine klare Mission, die sie erfüllt, bewegt und trägt. Stellen Sie mit Mut, kritischem Denken, Ernsthaftigkeit und Vertrauen Ihre eigene Kraft ins Zentrum.

Darum geht es in diesem Workshop:

- ✓ Was Leadership bedeutet und die Zusammenhänge zur Begeisterung sind
- ✓ Was Ihre persönliche Wertehierarchie als Leader ist
- ✓ Was Ihr Kernleistungsauftrag sein kann
- ✓ Wie Erfolg in Balance möglich ist
- ✓ Warum bewusste und unbewusste Ebenen gleich wichtig sind
- ✓ Wie Sie in schwierigen Situationen konstruktiv bleiben und Ausstrahlung bewahren

Kurz-Workshop 2 → HeartMath: Effizienz und Resilienz

Wie gut gelingt es negativen Emotionen, zu steuern? Mehr als 2/3 der Leistung wird von unseren Emotionen beeinflusst. Der grösste Killer von Freundlichkeit ist Stress. Achtung: Stress ist ansteckend — Herzintelligenz auch!

Darum geht es in diesem Workshop:

- ✓ Zusammenhänge von Emotionen, Hirnforschung und Leistung
- ✓ Auswirkung von Emotionen in Teams, Verkauf und Führung
- ✓ Erlernen der HeartMath Methoden, um Emotionen effektiver zu steuern
- ✓ Entwickeln Ihrer Resilienz und Übungen für Selbstcoaching und innere Balance
- ✓ Wissen über Leistungssteigerung und über das Halten einer gesunden Distanz im Stress
- ✓ Verbesserung Ihrer Widerstandskraft und Ihrer Souveränität in Herausforderungen

Kurz-Workshop 3 → Professioneller Smalltalk mit Business-NLP

Intelligenter Smalltalk ist der Türöffner Nr. 1. Wie führen Sie effektiven Smalltalk? Wie nehmen Sie optimal Kontakt mit fremden Personen auf? Welche Strategie unterstützt Sie in der Gesprächsführung und wie erfahren Sie von Ihrem Gegenüber genau das, was Sie wirklich interessiert? Sie möchten dabei in einem ressourcenvollen Zustand sein und Spass haben? Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs ist lernbar.

Darum geht es in diesem Workshop:

- ✓ Wie Sie den inneren Kritiker still legen können
- ✓ Wie Sie Sprechhemmungen überwinden
- ✓ Wie Sie Körpersprache und nonverbale Faktoren einsetzen
- ✓ Wie Sie persönliche Ressourcen aktivieren und dadurch leichter small talken
- ✓ Wie Sie Smalltalk Gespräche aufbauen und ihre eigene Smalltalk-Strategie nutzen
- ✓ Wie Sie richtige Fragen stellen – das A und O eines Smalltalks

Kurz-Workshop 4 → Durchsetzungskraft mit Charisma und Klarheit

Wozu dienen vielfältige Kenntnisse und Kompetenzen, wenn sie nicht eingebracht werden? Frauen wird eine hohe Kommunikationskompetenz zugesprochen. Doch ist diese klar und eindeutig? Frauen legen ihren Entscheidungen oft andere Kriterien zugrunde. Sie achten mehr auf Beziehungsdynamiken und haben ein ambivalentes Verhältnis zum Begriff Macht. Wer jedoch seine Ziele vertreten kann und Durchsetzungsvermögen und Selbstsicherheit hat, wird im Beruf und Privatleben erfolgreicher sein. Dabei ist nicht eine neue Aggression, sondern ein kühler Kopf gefragt. Wer die eigenen Werte und Talente kennt und positioniert und durch individuelle Persönlichkeit gewinnen möchte, braucht eine innere Klarheit über sich selbst und eigene Muster.

Darum geht es in diesem Workshop:

- ✓ Wie Werte, Überzeugungen und Verhalten zusammenwirken
- ✓ Wie Sie klar „Nein“ sagen, Grenzen setzen und trotzdem in Beziehung bleiben
- ✓ Wie Sie souveräner auftreten und Ihre Meinung klar äussern, anstatt zu schweigen
- ✓ Wie persönliche Leadership Klarheit und Charisma bewirkt
- ✓ Wie Sie kraftvolle Ressourcen für eine starke Präsenz nutzen können
- ✓ Wie eine klare Ausrichtung bewusst und unbewusst als Botschaftsträger wirkt

Kurz-Workshop 5 → Potenzialentwicklung ist eine Heldenreise!

Die meisten Menschen leben ihr Potenzial nicht. Persönlichkeit entwickelt sich aus Gedanken und Gewohnheiten sowie über Möglichkeiten und Grenzen. Was wir heute tun, entscheidet über unsere Zukunft und Wünsche bewirken oft nicht viel. Erst das starke, brennende Verlangen, das eigene Potenzial zu entwickeln und zu leben ist die Quelle des Erfolges. Dort fängt alles an.

Darum geht es in diesem Workshop:

- ✓ Was persönliches Potenzial bedeutet
- ✓ Wie Potenzialentwicklung funktioniert und welcher Weg dabei erfolgreich ist
- ✓ Wie sich Ihre bewussten und unbewussten Überzeugungen auf Ihr Potenzial auswirken
- ✓ Wie Sie besser aus der Fremdbestimmung in die Selbstbestimmung gehen können
- ✓ Weshalb unser Lebensweg einer Heldenreise gleicht und wie Sie das Konzept von Hero's Journey für ein persönliches Thema nutzen
- ✓ Wie Sie mit der Identity-Matrix Ihre Überzeugungen erforschen und dadurch einiges klarer wird

Die Trainerin

Christina Weigl trainiert und coacht Einzelpersonen, Gruppen und Teams seit mehr als 15 Jahren. Zu ihren Kernkompetenzen zählen Führungsthemen, wertschätzende Kommunikation, soziale Kompetenz-Skills, persönliche Leadership sowie Persönlichkeitsentwicklung. Sie verfügt über qualifizierte Ausbildungen als NLP-Lehrtrainerin, Erwachsenenbildnerin und Business-Coach. In Unternehmungen schult und trainiert sie vor allem Leadership, Service Excellence, Verkauf, Kommunikation und soziale Kompetenzen. Ihre empathische Art und die Begeisterung für Menschen sind unterhaltsam und kompetent.

Kontakt: Christina Weigl | Telefon +41 41 420 27 62 | info@christina-weigl.ch