



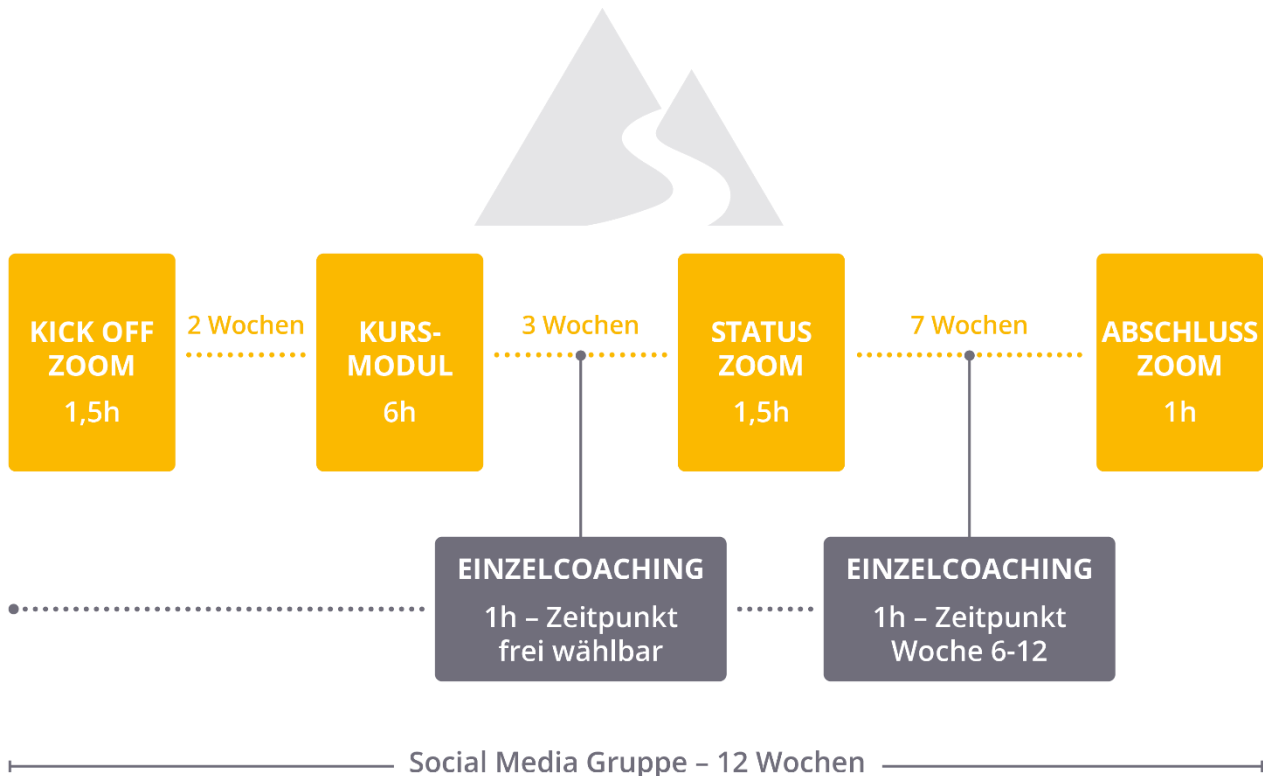
**SONNENBERGER
AKADEMIE**

Live-Online-Kurs: Entspannt bleiben!

Selbstmanagement im Arbeitsalltag

Modular aufbauender Kurs

Kontinuierliches Lernen, Flexibilität und gut mit Veränderungen umgehen zu können, gehören zu den wichtigsten Kompetenzen unserer Zeit. Dies bedeutet für viele Menschen eine Herausforderung, da Veränderungen im Eiltempo verlaufen. Viele fühlen sich ausgebrannt, haben ständig einen übervollen Terminkalender und tun sich schwer eine gute Balance zwischen Freizeit und Arbeitszeit zu finden.



In diesem interaktiven Live-Online-Kurs werden Sie über 3 Monate begleitet, eine bessere Selbstführungs-Kompetenz zu entwickeln. Mit einfach umsetzbaren Methoden bauen Sie ein effektives Selbstmanagement auf und Ihre mentale Stärke aus. Sie lernen wirksame und leicht anwendbare Techniken kennen, erhöhen Ihre Life-Balance und festigen Ihre Widerstandsfähigkeit.



SONNENBERGER AKADEMIE

Ziele des Trainings und Ihr Nutzen:

- ✓ Eigene Stärken und Ressourcen erkennen
- ✓ Eigene Bedürfnisse verstehen und berücksichtigen
- ✓ Zeitdiebe erkennen und eliminieren
- ✓ Methoden zur Abgrenzung und somit verbesserten Life-Balance
- ✓ Nein-sagen lernen
- ✓ Dem eigenen Tun Sinn geben
- ✓ Mehr Zufriedenheit und Motivation gewinnen
- ✓ Auswirkungen von Stress verstehen
- ✓ Verbessertes Umgang mit Stress
- ✓ Widerstandskraft entwickeln
- ✓ Besseres Selbst – und Zeitmanagement
- ✓ Erlernen von Methoden zur besseren Gestaltung des (Arbeits-)Alltags
- ✓ Erfolgreiche und nachhaltige Veränderung schaffen
- ✓ Erfahrungsaustausch in der Gruppe und aktive Unterstützung während des gesamten Trainings
- ✓ Anwendung des Erlernten und kontinuierliche Weiterentwicklung durch Praxisphasen zwischen den Modulen.

Inhalte und Themen:

Kick-Off Zoom

Einführung, Stress verstehen, Selbstreflexion, Gewohnheiten und Veränderungen, Aufgabenstellung für die Praxisphase

Live-Online-Kursmodul

1. Stärkenanalyse
2. Bedürfnisanalyse
3. Selbstmanagement
4. Arbeitsorganisation
5. Persönliche Ziele und Planung
6. Abgrenzung und Disziplin
7. Nein-sagen
8. Motivation
9. Widerstandskraft entwickeln
10. Gewohnheiten ändern
11. Methoden zur Gestaltung des (Arbeits-)Alltags

Status Zoom

1. Reflexion der Praxisphase
2. Erfolge feiern/Herausforderungen analysieren und bearbeiten
3. Persönliche Planung anpassen und Ziele setzen
4. Nachhaltige Veränderung schaffen/Selbstwarnsystem etablieren



SONNENBERGER AKADEMIE

Abschluss Zoom

1. Reflexion der zweiten Praxisphase
2. Erfolge feiern/Herausforderungen analysieren und bearbeiten
3. Persönliche Planung anpassen und Ziele überprüfen
4. Langfristige Veränderung etablieren

Einzelcoaching

Im Einzelcoaching nach Modul 2 und in einer weiteren Session nach dem Status Zoom, gehen wir auf Ihre persönlichen Fragestellungen und Planungen ein. So werden Sie im Veränderungsprozess individuell unterstützt.

Zielgruppe:

Das Training ist konzipiert für Fach- und Führungskräfte, die ihre Life-Balance verbessern, Stress reduzieren, Widerstandsfähigkeit ausbauen und motivierter Arbeiten möchten.

Gruppengröße:

max. 6 Teilnehmer/-innen

Kursumfang:

- 1 Modul - 6 Stunden
- 2 Zoom Calls – je 1,5 Stunden
- 2 Einzelcoachings - je 1 Stunde
- 1 Abschluss Zoom Call – 1 Stunde
- Kurspaket (Kursunterlagen, Buch u.v.m.)
- Zertifikat
- Social Media Gruppe für einen kontinuierlichen Austausch

Trainerinnen:

Karen Sonnenberger hat 30 Jahre Berufserfahrung im Gesundheitswesen. 23 Jahre davon war sie in Führungspositionen, zuletzt als Geschäftsführerin im Pharma- und Medizintechnikbereich von GE Healthcare. 2020 hat sie sich als Coach, Beraterin und Trainerin selbstständig gemacht. Ihre Schwerpunkte sind Beruf, Karriere und Führung. Sie hat die Zertifizierung als Professional Certified Coach der International Coaching Federation (ICF) und ist Organisational Team Coach.

Anke Shimko war über 30 Jahre in amerikanischen Großkonzernen tätig, zuletzt als Vice President Portfolio Management und Geschäftsführerin für Thermo Fisher Scientific. Sie hat in den Bereichen Marketing, Sales, Operations und Produkt/Portfolio Management gearbeitet und verfügt über 26 Jahre Führungserfahrung. Anke hat zahlreiche Teams entwickelt und ihr war es dabei immer wichtig diverse Teams zu bilden, individuell zu fördern und wertschätzend zu führen. Mit der Selbständigkeit wird sie ihre Leidenschaft zur Hauptaufgabe machen. Sie besitzt einen MBA von der Regis Universität und ist zertifizierte Yogalehrerin nach AYA Standards. Im Team der Akademie ist sie freiberuflich als Trainerin für Inhouse und Online Kurse tätig.