

## Selbstführung



mehr Info: [Doris Lindner Profil](#)

pdf

## Offenes Weiterbildungsangebot

„**Spezielle Praxis-Situationen**“

### **Individuelles 1:1 Training**

#### **Zielgruppe:**

speziell für Menschen, die

- auf mentale Gesundheit in herausfordernden Phasen Wert legen
- in bestimmten Situationen sicherer / souveräner / gelassener sein wollen
- überholte Verhaltensmuster loslassen wollen
- sich neue Verhaltensweisen aneignen wollen

#### **Individuelles 1:1 Training nach Vereinbarung** mehr Info:

pdf

- **Schwerpunkte**
- **Intention & Nutzen**
- **Vorteile**
- **Zielgruppe**
- **Rahmen**
- **Trainingsgebühr**

Anmeldung und Fragen: [doris.lindner@lindnerteam.de](mailto:doris.lindner@lindnerteam.de)

# „Spezielle Praxissituationen trainieren“

## Individuelles 1:1 Training



- Vorbesprechung und Vereinbarungen zum Vorgehen, Dauer, Rhythmus treffen, No-Go's und vertraglichen Rahmen festlegen
- Auf den Punkt, sich für spezielle Herausforderungen wappnen
- Praxisbegleitend trainieren

## Intention & Nutzen

### Spezielle Praxissituationen zu trainieren unterstützt ...

- Führungs- & Kommunikationsfähigkeiten
- Innere Gelassenheit stärkt souveräne persönliche Ausstrahlung
- Contenance in stressigen/ provokanten Situationen wahren
- Mimik, Gestik, Tonfall, Lautstärke, Körperhaltung bewusster einsetzen
- Ermutigung zum Erobern von neuem Terrain nachhaltige Potenzialentfaltung
- Kompetenzentwicklung - ausgefeilte Gewohnheitsweisen überwinden
- sein Verhaltensrepertoire zu erweitern, indem situations-spezisches / Kontext-adäquates Auftreten trainiert wird

## Vorteile

Sie haben und behalten Ihr „Persönliches Trainingszepter“ in der Hand!

Die Trainings-Prinzipien besprechen wir transparent und vereinbaren wir, so dass Sie sich verstanden fühlen. Zum Abschluss jeder Session reflektieren wir gemeinsam, so dass Sie je Erfahrung, die Sie neu dazu gewinnen: wir weiter dran bleiben oder wir neu justieren.

- „Mit Kopf, Herz und Hand“ sich in neuem Terrain, neuer Lebens- & Berufsphase, neuer Rolle, neuer Verantwortung wohlfühlen
- persönliches Wohlbefinden spüren
- ein „sicherer Hafen“ für persönliche Weiterentwicklung
- Selbstwirksam und selbstbestimmt sattelfest „Mitten im Leben“ stehen und sich wohlfühlen

# „Spezielle Praxissituationen trainieren“

## Zielgruppe

Mein 1:1 Training „Spezielle Praxissituationen trainieren“ richtet sich Menschen, die



- herausfordernde Phasen mental gesund, integer und sattelfest meistern wollen
- ihr Verhaltensrepertoire erweitern wollen
- überholte Verhaltensmuster loslassen wollen
- sich neue Verhaltensweisen aneignen wollen
- auf mentale Gesundheit in herausfordernden Phasen Wert legen
- deutlich besser mit Stressfaktoren und Anspannung in bestimmten Situationen umgehen wollen

## Rahmen und Termine

### Individuelles 1: 1 Training nach Vereinbarung

Dauer: nach Vereinbarung

Zeiten: nach Vereinbarung

Termine & Rhythmus: nach Vereinbarung

Veranstaltungsort: nach Vereinbarung

Trainingsgebühr: nach Vereinbarung .....-€ zzgl. gesetzl. MwSt

extra Aufwand, wie Location, An- und Abfahrt/ Reisekosten, Gastronomie wird im Vorfeld abgestimmt und zusätzlich in Rechnung gestellt.

**Individuelles Training  
Offenes Weiterbildungsangebot**

**„Spezielle Praxissituationen trainieren“  
1:1 - Training  
nach Vereinbarung**

Durchführung: Doris Lindner, [www.lindnerteam.de](http://www.lindnerteam.de)

**Anmeldung und Fragen**

[doris.lindner@lindnerteam.de](mailto:doris.lindner@lindnerteam.de)