



CORE COACHES – Andreas Kakarougas-Koch/Patrik Mülhaupt

CORE COACHES

Tel. +49 (0)7642 920825

M. +49 (0)151 1159 6980

info@core-coaches.de

www.core-coaches.de



NACHHALTIG LEISTUNGSFÄHIG

Core Seminare 2012

Work-Life-Balance statt Burn-Out



Nachhaltig leistungsfähig

2



Die Ziele



Die Ziele

- Sie verstehen welche neurologischen Wirkmechanismen gesundheitlichen Problemen wie z.B. dem Burnout zugrunde liegen und können sinnvolle Lösungsstrategien für sich entwickeln.
- Sie erkennen welche persönlichen Ressourcen und Potenziale für ihre Leistungsfähigkeit wichtig sind.
- Sie verstehen wie sich Interessens- und Zielkonflikte auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit auswirken können und erlernen wirksame Verhaltensmöglichkeiten.
- Sie erkennen welche schwerwiegenden Auswirkungen die dauerhaft hohe Leistung, im besonderen die als positiv empfundene, auf Ihre Gesundheit haben.
- Sie entdecken Möglichkeiten um Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken, und entwickeln ihren eigene Vorgehensweise, um Karriere- und Lebensplanung sinnvoll zu verbinden.



Nachhaltig leistungsfähig

3



Zum Thema

Der Leistungsdruck am Arbeitsplatz steigt stetig an und damit droht eine Überforderung der Leistungsfähigkeit: Das Erreichen beruflicher Ziele ist gefährdet.

Der gemeinhin übliche Lösungsversuch, dem Leistungsdruck mit immer mehr Arbeitseinsatz zu begegnen, erhöht die Wahrscheinlichkeit von stressbedingtem Arbeitsausfall bis hin zum Burn-Out.

Der Schlüssel zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit liegt in der Balance von Leistung und Regeneration von Beruf und Privatleben. Rein verstandesmäßig ist das ja nun keine neue Erkenntnis und ist überall nachlesbar. Warum aber können wir es trotzdem nicht umsetzen? Einfach deshalb, weil es kein Verstandes-Problem ist!

Im Seminar zeigen wir, welchen unbewussten Einfluss dauerhafte Höchstleistung und innere Konflikte auf unsere Gesundheit haben und welche neuro-biologischen Wirkmechanismen dahinter liegen. Gemeinsam arbeiten wir daran, die wichtigen Themen aus Beruf und Privatleben, sowie Leistung und Regeneration in ein gutes Zusammenspiel zu bringen und auf diese Weise die Leistungsfähigkeit langfristig zu stärken.



Nachhaltig leistungsfähig

4



Der Nutzen für das Unternehmen

Die Mitarbeitergruppe die besonders gefährdet ist in dieser Art von gesundheitlichen Problemen wie z.B. dem Burnout zu landen, ist die Gruppe der Leistungsträger im Unternehmen, die mit Spaß eine hohe Leistungsbereitschaft an den Tag legen.

Die Kollegen die nach einem 8-9 Stunden Tag nach Hause gehen und nach dem Motto leben, „was ich heute nicht schaffe mach ich eben morgen oder übermorgen oder... „, werden nie ein Burn-Out bekommen.

Fatal ist besonders, das den Leistungsträger das hohe Risiko gerade deshalb nicht klar ist, weil ihnen das dauerhaft hohe Arbeitspensum ja auch noch Spaß macht.

Mit dem Seminar stellen wir sicher, das Leistungsträger nicht ausbrennen und das der finanzielle Schaden für das Unternehmen, der mit einem Ausfall einhergeht gar nicht erst entsteht.



Nachhaltig leistungsfähig

5



Der Nutzen für den Einzelnen



DER NUTZEN FÜR DEN EINZELNEN

- Sie finden zu einem klaren und ausgewogenen Umgang mit den Anforderungen aus Beruf – Freizeit – Familie.
- Sie wenden Methoden für einen effektiven Umgang mit Zielkonflikten an und schaffen sich eine Auswahl von regenerativen Möglichkeiten, um negativen aber auch positiven Stress gezielt immer wieder abzubauen.
- Sie klären Ihre persönlichen Prioritäten und entwerfen eine auf individuelle Bedürfnisse abgestimmte Karriere- und Lebensplanung.
- Als Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit erschließen Sie sich mit aktivem Selbstmanagement Sinn und Freude im Alltag.



Nachhaltig leistungsfähig

6



Inhalte und Vorgehen

Inhalte und Vorgehen

Im Seminar:

1. Wo komme ich her? – Arbeiten mit dem schon Geleisteten (Stärken, Ressourcen und Potenziale).
2. Aktuelle persönliche Standortbestimmung in Verbindung mit der Auseinandersetzung von Ihren Zielen und Zielkonflikten.
3. Langfristige Sicherung der Leistungsfähigkeit – Vermeidung von Stress und Burn-Out.
4. Einüben von Strategien für eine erfolgreiche Karriere und Lebensplanung.
5. Erste konkrete Schritte zur Sicherung der Leistungsfähigkeit.

Einzel-Coaching (1 Einheit -1,5h im Anschluss):

1. Individuelle Beratung für die Umsetzung der erarbeiteten Strategien



Nachhaltig leistungsfähig

7



Vertraulichkeit



VERTRAULICHKEIT

Ein wichtiges Thema ist der Umgang mit Vertraulichkeit.

Zielgruppe des Seminars sind Fach-und Führungskräfte, die vereinzelt in der gleichen Firma tätig sind.

Um dieser Situation Rechnung zu tragen, ist das Seminar so angelegt, dass persönliche Themen nur in der Einzelarbeit besprochen werden. Die Gruppenarbeit nutzen wir dazu, gemeinsam Potenziale zu wecken und nutzbar zu machen.

Durch dieses Vorgehen stellen wir eine diskrete Behandlung von privaten und firmenspezifischen Belangen sicher.

Im Einzel-Coaching besteht anschließend die Möglichkeit, persönliche Themen zu vertiefen.



Nachhaltig leistungsfähig

8



Offenes Seminar – Nachhaltig leistungsfähig

■ Veranstaltungstermine 2012

16. - 17. März.2012 **ausgebucht**

11. - 12. Mai 2012 (Zusatztermin wegen hoher Nachfrage)

29. - 30. Juni 2012

28. - 29. September 2012

■ Veranstaltungsort

Seminarzentrum Merdingen, Langgasse 11, 79291 Merdingen

■ Nachhaltig leistungsfähig

1,5 Tage (2 Berater) Fr. 13:00 – 19:00 und Sa. 9:00 – ca. 14:00

Je eine Coaching-Einheit pro Teilnehmer (individuelle Termine)

Max. 15 Teilnehmer

Kosten: € 490,-

Um die Nachhaltigkeit zu erhöhen, bieten wir im Nachgang zum Seminar den Rahmen für eine Austauschgruppe (vierteljährlich).



Nachhaltig leistungsfähige Führung

9



Wir über uns – Core Coaches

Wir über uns – Core Coaches

Systemische Konzepte | Neuro-Biologie | Führungspraxis

Wir – das Core Coaches Team - stehen für einen Veränderungsansatz, der die Menschen in ihrem Kern bewegen möchte. Viele Veränderungsansätze bleiben an der Oberfläche haften und gehen nicht in die Tiefe. So wirken sie oft auch nur kurzzeitig. Mit einer offenen und wertschätzenden Haltung arbeiten wir daran, die Veränderung im Kern der Persönlichkeit zu beginnen und zu verankern.

Die Basis unserer Arbeit bilden die systemisch-lösungsorientierten Beratungsansätze sowie systemische Konzepte. Um die Akzeptanz für die Veränderung zu verstärken, kombinieren wir unseren Beratungsansatz mit modernen Erkenntnissen aus der Neuro-Biologie und der Kognitionswissenschaft. Dies versetzt uns in die Lage nachvollziehbar zu zeigen, wie unbewusste Prozesse unseren Arbeitsalltag bestimmen und wie wir Veränderungen aktiver gestalten können. Wir erhöhen damit die Transparenz und die Effektivität der Beratung und erreichen so eine hohe Motivation für die Veränderung. Unsere eigene Führungspraxis dient als anregende Ergänzung im Veränderungsprozess.