



Immun gegen Stress.

... werde, der du bist.

Heben Sie Ihre Weiterbildungsqualität auf ein neues Level:

Holen Sie das Beste aus sich heraus!

Offene Workshops auf einen Blick.

Der rote Faden

Das verbindende Element der in diesem Überblick aufgeführten Workshops:

- ✓ Mit einer einfachen Schritt-für-Schritt-Strategie und einem klaren Leitfaden werden Sie in die Lage versetzt, Ihre Aufgaben zielführend umzusetzen.
- ✓ Sie werden Experte bei der Lösung Ihrer beruflichen Herausforderungen.
- ✓ Ihre Verstandes- UND Motivebene werden in Einklang gebracht: Kopf UND Bauch gehen dann in die gleiche Richtung.

Die gemeinsamen Ziele der Workshops:

- ✓ Sie lernen sich selbst besser kennen und holen aus sich das Beste heraus. Nur wenn Sie um Ihre eigenen Stärken und Schwächen wissen, können Sie dauerhaft erfolgreich sein und dabei gesund bleiben.
- ✓ Sie lernen, Ihre Ziele und Vorsätze auf eine abwechslungsreiche, genussvolle und nachhaltige Art anzupacken. Ihre Lösungen werden hierbei immer sinnerfüllt und von Dauer sein.
- ✓ Sie lenken Ihren Blick auf Ihre einmaligen Ressourcen und inneren Kraftquellen.
- ✓ Mit einem einfachen und leicht erlernbaren Selbstmanagement bringen Sie Ihre nie versiegenden Energiequellen genau dann zum Sprudeln, wenn die Situation es erfordert.
- ✓ Ihre Lebensqualität verbessert sich enorm.

Was wir alle wollen

Menschen streben nach sinnvoller Arbeit und sinnvollen Beziehungen in der Arbeit. Sie wollen mitgestalten und Wertvolles leisten. Von Geburt an ist dies die menschliche Natur.

Wenn wir unserer inneren Motivation folgen (dürfen), wenn wir Spielraum haben, um Großartiges leisten zu können, auf das wir stolz sind, dann bringen wir Ergebnisse hervor, die spektakulär sind:

Steve Jobs Apple, Jos de Blok Buurtzoog, Gerald Hüther Gehirnforscher, Bodo Janssen Upstalsboom, Florence Nightingale Reformerin und viele mehr.

Dieses immense Gestaltungspotential braucht der radikale Wandel für die damit verbundenen Veränderungsprozesse.

Oft behindern uns dabei längst überholte Denkschablonen und Vorurteile, erstarrtes Silodenken, ausgetretene Pfade und Vereinfachungsillusionen.

Für eine neue Art zu leben und zu arbeiten unterstütze ich Sie gern dabei, die Chancen für eine erfolgreiche Zukunft zu ermöglichen.

Übersicht

Schnupperworkshop

Erfolgreich den rasanten und radikalen Wandel gestalten

Seite 4

- Schwerpunkt:

Widerstand gegen Veränderungen in kraftvolle Motivation verwandeln

Basisworkshop für neue Führungskräfte

Sein Führungsideal entwickeln

Seite 5

- Sich schon am ersten Tag „in seiner Führungshaut wohlfühlen“

Aufbauworkshop

Führung für Fortgeschrittene

Seite 5

- In rasanten und komplexen Zeiten seine Ziele erreichen

Vertiefungsworkshop Kommunikation

Embodied Communication

Seite 6

- Erfolgreich, sinnstiftend und empathisch kommunizieren

Basisworkshop Veränderungsprozesse

Den rasanten Wandel erfolgreich gestalten

Seite 7

- Genau wissen und können, worauf es ankommt

- Schwerpunkt: Fels in der Brandung

Vertiefungsworkshop Veränderungsprozesse

Den rasanten Wandel erfolgreich gestalten

Seite 7

- Den „schwarzen Gurt“ des Selbstmanagements erwerben

- Schwerpunkt: Das Unvorhersehbare und/oder Nichtentscheidbare managen

Selbstmanagement-Workshop

Neujahrsvorsätze

Seite 8

- Den inneren Schweinehund zum besten Freund machen.

EMOSCAN®

Objektives Diagnostikverfahren

Seite 9

NINECUBES interpersonal Skills LAB (InterLab)

PC-Simulation

Seite 10

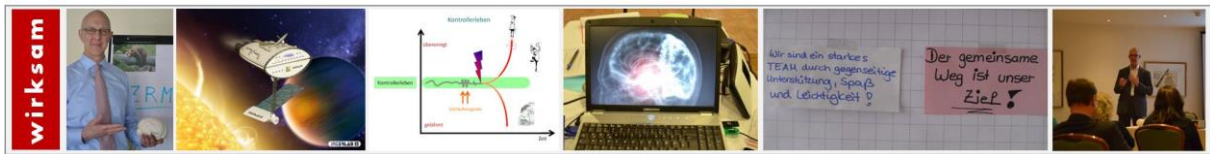
Anhang

PSI-Theorie

Seite 11

Zürcher Ressourcen Modell

Seite 11



Eintägiger Schnupperworkshop

Erfolgreich den radikalen Wandel gestalten

- Schwerpunkt: Widerstand gegen Veränderungen in Motivation verwandeln

#durchsetzungsstark #Gesundheit #Komplexitätsreduktion #Risikokompetenz #Sinn
 #Transfer #Veränderungsmotivation #verborgene_Kraftquellen #Wandlungskraft #Werte

Wozu ein Schnupperworkshop?

Aus dem „Schnuppern“ wird ein Fühlen, und dies geht über in ein geistiges Verinnerlichen.

Wann?

➤ Hamburg

Donnerstag, 18. April 2019 von 9 bis 18 Uhr

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

Anmeldeschluss: Dienstag, 26. Februar 2019

➤ Hannover

Donnerstag, 25. April 2019 von 9 bis 18 Uhr

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

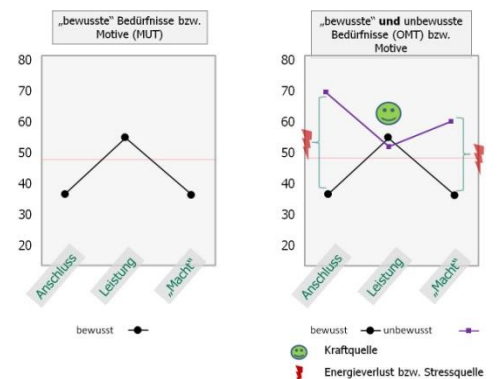
Anmeldeschluss: Dienstag, 26. Februar 2019

Teilnahmebetrag

➤ **230 Euro** plus gesetzl. MwSt.

dazu

- ✓ qualitativ hochwertiger Online-[Selbststeuerungstest](#),
- ✓ quantitative Bestimmung Ihrer bewussten UND unbewussten drei [sozialen Motive](#) sowie
- ✓ ein Beratungstelefonat zu Ihren Testergebnissen.
- ✓ Kalt- und Warmgetränke und Mittagessen.





Hamburg: Basisworkshop Selbstmanagement für **neue Führungskräfte**

Sein Führungsideal entwickeln

- Sich schon am ersten Tag „in seiner Führungshaut wohlfühlen“

mit 100-Prozent-Zufriedenheitsgarantie!

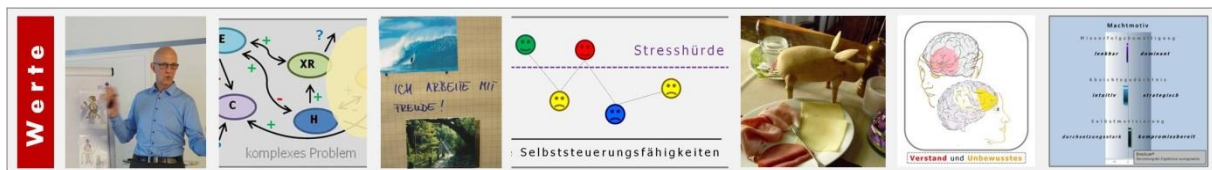
Wann?

Vier Tage jeweils mittwochs von 9 – 18 Uhr, am
26. Juni 2019, 03. Juli 2019, 07. August 2019 und 05. Februar 2020

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

Anmeldeschluss

Mittwoch, 17. April 2019



Hamburg: Aufbauworkshop

Kluge Führung für Fortgeschrittene

- In rasanten und komplexen Zeiten seine Ziele erreichen
 - gezielter Ausbau Ihrer Führungsqualitäten
- Entwicklung einer positiven Haltung zu radikalen Veränderungsprozessen
 - resilient, flexibel, innovativ und agil

mit 100-Prozent-Zufriedenheitsgarantie!

Wann?

Vier Tage jeweils dienstags von 9 – 18 Uhr:
13. u. 20. August, 24. September 2019 und 10. März 2020
Senden Sie mit bitte die Workshopbeschreibung „Kluge Führung für Fortgeschrittene“

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

Anmeldeschluss

Dienstag, 11. Juni 2019



Hamburg: Vertiefungsworkshop Kommunikation

Embodied Communication

- Erfolgreich, sinnstiftend und empathisch kommunizieren

mit 100-Prozent-Zufriedenheitsgarantie!

Wann?

Drei Tage jeweils montags von 9 – 18 Uhr:
20. und 27. Mai 2019 und 28. Oktober 2019

#faszinierend_einfach #gelingende_Kommunikation #Komplexitätsreduktion

Die Basis

Embodied Communication (EC)

Die EC-Methodik von Dr. Maja Storch und Prof. Wolfgang Tschacher ist einfach und verständlich. Sie lässt sich im beruflichen wie im privaten Kontext sofort anwenden. So erweitern Sie umgehend Ihre kommunikativen Fertigkeiten.

Die EC-Theorie integriert körperliche und emotionale Prozesse, Gedächtnisfunktionen sowie Erfahrungswissen.

Was haben Sie davon?

- ✓ Sie kommunizieren kreativer und können so Mitarbeiter gezielter fördern.
- ✓ Sie können bei Konflikten im Team souverän, umgehend und schlichtend agieren.

Sie erwartet ein lebendiger Workshop mit Theorie und Praxis.

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

Anmeldeschluss

Montag, 11. März 2019



Hamburg: Basisworkshop Resilienz- UND Stress- UND Selbstmanagement-Workshop

Erfolgreich den rasanten und radikalen Wandel gestalten - Teil 1

- Genau wissen, worauf es bei Veränderungsprozessen ankommt
- Schwerpunkt: *Der Fels in der Brandung*

mit 100-Prozent-Zufriedenheitsgarantie!

Wann?

Vier Tage jeweils dienstags von 9 – 18 Uhr:

27. August 2019, 03. Sept. 2019, 05. Nov. 2019 und 03. März 2020

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#)

Anmeldeschluss

24. Juni 2019



Hamburg: Vertiefungsworkshop Resilienz- UND Stress- UND Selbstmanagement

Erfolgreich den rasanten und radikalen Wandel gestalten - Teil 2

- Diagnostik und PC-Simulation (siehe Seite 9 und 10)
- Schwerpunkt: Das Unvorhersehbare und/oder Nichtentscheidbare managen

mit 100-Prozent-Zufriedenheitsgarantie!

Was?

Den „schwarzen Gurt“ des Selbstmanagements erwerben

Im richtigen Moment

- ✓ gelassen bleiben – Fels in der Brandung
- ✓ sich motivieren – seine inneren Energien freisetzen
- ✓ am Ball bleiben – seine Frustrationsgrenze erweitern
- ✓ Gefahren erkennen, ernst nehmen und angemessen handeln

Wann?

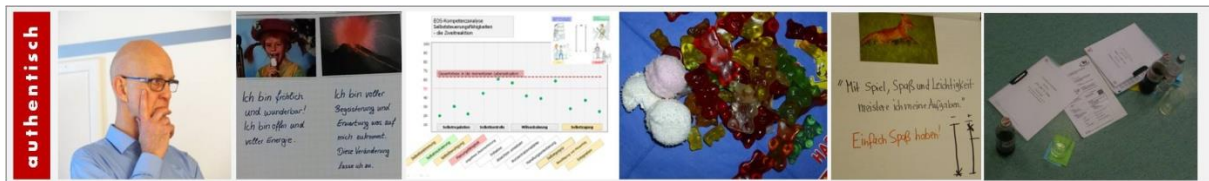
Vier Tage jeweils freitags von 9 – 18 Uhr:

29. Nov. 2019, 06. Dez. 2019, 11. Januar 2020 und 03. März 2020

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

Anmeldeschluss

Freitag, 20.09.2019



Hamburg: Selbstmanagement-Workshop

Neujahrsvorsätze

- Den inneren Schweinehund zum besten Freund machen

Wann?

Drei Tage jeweils samstags von 9 – 17 Uhr:
16. Nov. 2019, 23. Nov. 2019 und 25. April 2020

Was?

Im richtigen Moment

- ✓ gelassen bleiben – Fels in der Brandung
- ✓ sich motivieren – seine inneren Energien freisetzen
- ✓ am Ball bleiben – seine Frustrationsgrenze erweitern
- ✓ sich sozialverträglich abgrenzen – Nein sagen können, ohne zu verletzen

Workshopbeschreibung und Anmeldung erhalten Sie [hier](#).

Anmeldeschluss

Donnerstag, 12. September 2019

Inhouse-Workshops

Die obigen Themen eignen sich alle für Inhouse-Workshops.

- Weitere Workshop-Themen finden Sie [hier](#).
- Hochaktuelle und vielfältige Vortragsthemen finden Sie [hier](#).

Bei Großaufträgen stehen mir in meinem Netzwerk sehr erfahrene Kooperationspartner zur Seite.

Kontakt

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und
autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

- Ein objektives Diagnostikverfahren

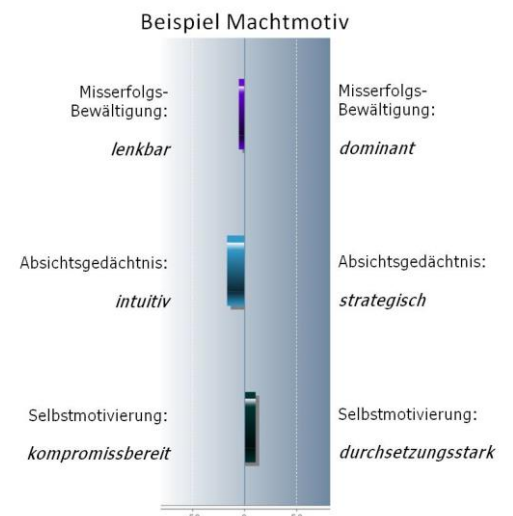
Von unschätzbarem Wert

Um eine belastende Krisensituation erfolgreich zu bewältigen, benötigen Sie eine Vielzahl von bestimmten Fähigkeiten. Diese können Sie lernen; dazu brauchen Sie vorab genaue Informationen zu Ihrer Persönlichkeit. Hierbei hilft Ihnen eine objektive Messmethode. Sie stellt Ihre Schlüsselqualifikationen dar und hilft Ihnen, Ihre Fähigkeiten für das Krisenmanagement zu stärken.

Der EMOSCAN® beantwortet auf objektive Weise unter anderem die folgenden Fragen:

- ✓ Wie schnell können Sie in einer sich rasch verändernden (Not-)Situation die Informationsverarbeitung ändern, indem Sie das dafür befähigte neuronale Netzwerk nutzen oder den Zugang zu diesem Gehirnareal ermöglicht?
- ✓ Wie gut können Sie die vielen kleinen und großen Misserfolge und Rückschläge gerade bei einer akuten und unvorhergesehenen Belastungssituation verarbeiten? Bleiben Sie nach Misserfolgen handlungsfähig?
- ✓ Wie gut können Sie sich selbst motivieren – also ohne Angst vor Konsequenzen – und damit die erforderliche Handlungsenergie zum Erreichen Ihrer Ziele aufbringen?
- ✓ Wie gut beherrschen Sie gerade unter maximalem Stress welche Formen der [Affektregulation](#) (z. B. [Selbstberuhigung](#); siehe [PSI-Theorie](#))? Wo gibt es welchen Entwicklungsbedarf?

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).



Verhalten in anspruchsvollen Situationen automatisieren

Hochleistungsteams, effektive Kommunikation und verlustfreier Informationsfluss sind match-entscheidende Schlüsselfaktoren auf allen Führungsebenen.



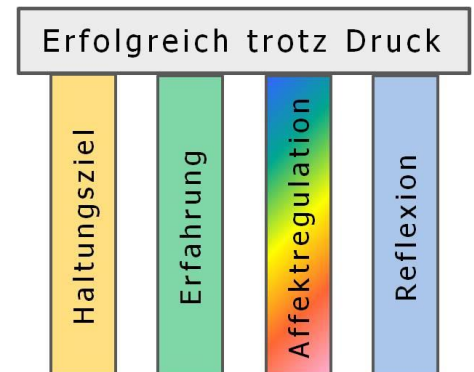
Anwendungsbereiche

Besonders dort, wo eine schnelle Ereignisabfolge, fehlerfreie, klare Kommunikation und stressresistente Selbststeuerungsfähigkeiten in extremen Belastungssituationen zwingend sind.

Zielgruppen

Überall, wo Menschen zusammenarbeiten, stärkt Interpersonal Skills LAB Führungs- und Teamkompetenzen. Zum Beispiel:

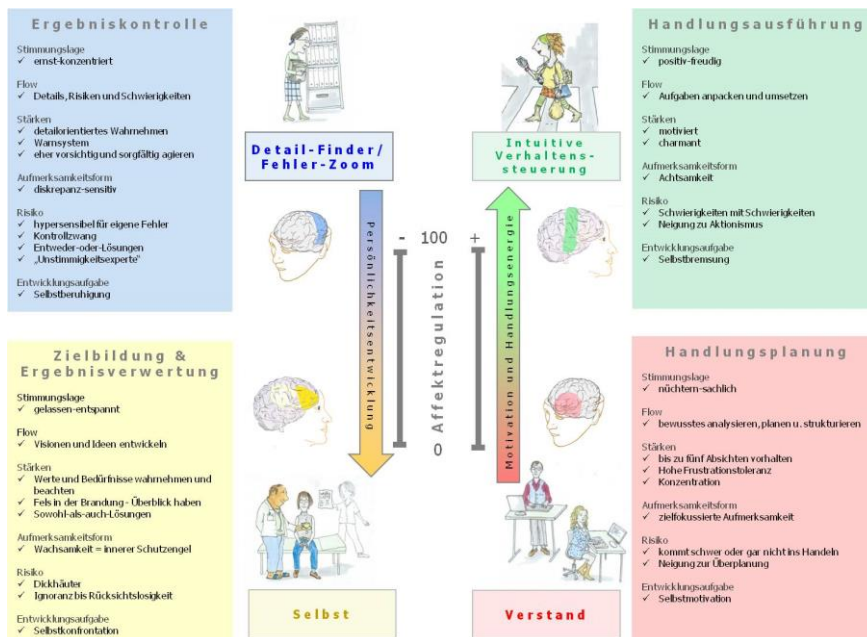
- Entscheider im **Notfall-, Krisen- und Katastrophenmanagement (NKK)**
 - Bürgermeister, Brandschutzbeauftragter, Brandschutzhelfer u. v. m.
- Luft- und Raumfahrttechnik
 - Piloten, Wissenschaftsastronauten
- Energieversorger, insbesondere Kernkraft
 - verantwortliches Kraftwerkspersonal
- (Notfall-)Medizin
 - leitende Chef- und Oberärzte
- Schifffahrt
 - leitende Brückenbesatzung, Kapitäne, 1. Offiziere und Chief-Ingenieure



Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

PSI-Theorie

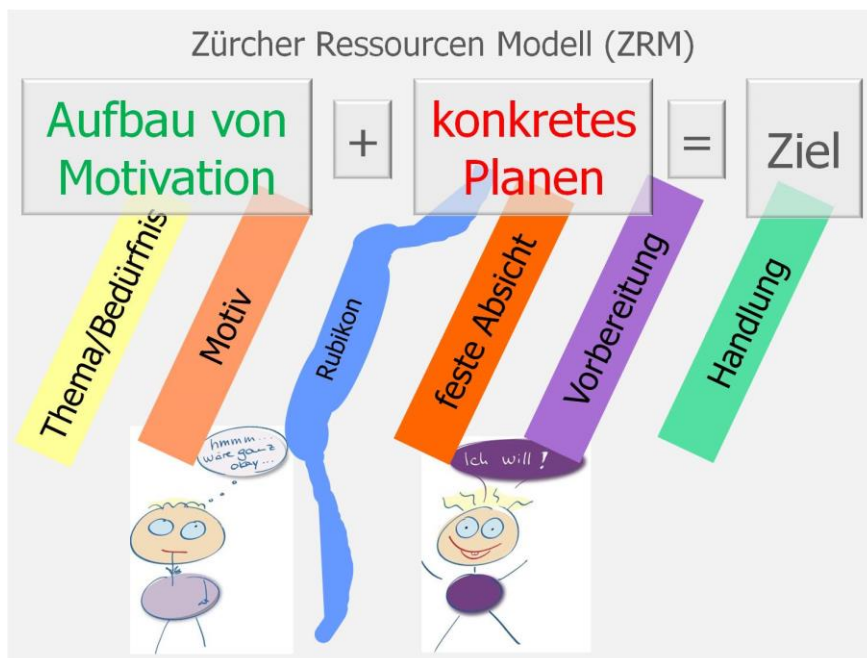
- Ein erster Einblick



[Vertiefung](#)

Zürcher Ressourcen Modell

- Der Weg vom Wunsch zum Ziel



[Vertiefung](#)

Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und

autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert: Mensch

Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de