



Partner für menschengemäße  
Unternehmensentwicklung

## Abfahrt Miesbach: Wer bremst gewinnt!

### Exklusives Auszeit-Camp am Spitzingsee

Legen Sie bewusst einen persönlichen STOPP in bewegten Zeiten ein.

Krisenmanagement, Digitalisierung im Eiltempo, Remote Führen: die aktuellen Herausforderungen bringen selbst erfolgreiche Führungskräfte an ihre Grenzen. Mit Emotionen umgehen und sich selbst zu regulieren sind essentielle Skills in diesen bewegten Zeiten. Stärken und fokussieren Sie sich auf dem Weg zur persönlichen Klarheit. Halten Sie Gleichgewicht zwischen Veränderung und Stabilität. Bewahren Sie auch in stürmischen Zeiten einen klaren Kopf.

In diesem exklusiven Seminar

- stärken Sie Ihre Kompetenzen der Selbstreflexion und Selbstregulation,
- lernen innere Krisen zu managen,
- finden Wege zur persönlichen Klarheit,
- aktivieren Ihre Ressourcen und Kraftquellen,
- tanken Energie und finden Ihre innere Balance.

Stärken Sie sich in unwägbar Zeiten.

**Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe und Raum für Vertrauen garantiert!  
Dazu eine inspirierende Umgebung in einem kleinen Kreis von 5 - 8  
TeilnehmerInnen mit einer Balance-Expertin und einer Management-Coach.**

### Zielgruppe

Management-, Führungs- und Vertriebsteams, Vorstände, GeschäftsführerInnen, Executives.

### Inhalte

- Fokussieren und Klarheit gewinnen im komplexen Umfeld
- realistisch den eigenen Standort bestimmen
- Krisen meistern und einen kühlen Kopf bewahren
- anpassungsfähig sein bei sich ständig verändernden Rahmenbedingungen
- Impulse zu Balance, Resilienz und Krisenbewältigung
- mit Emotionen umgehen und sich selbst regulieren
- die eigene Energiebilanz positiv beeinflussen
- Selbstwirksamkeit stärken und Selbstcoachingtechniken lernen
- die Kraft der inneren Bilder nutzen und Achtsamkeit entwickeln

### Methoden

Wissensinput, Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe, intensive Reflexionsprozesse, effiziente Methoden zur Distanzierung und Perspektivwechsel, reflektierendes Schreiben, Mental-, Yoga- und Achtsamkeitsübungen, Einzelgespräche sowie zwei Online Executive-Coachingstunden (1 h vor und 1 h nach dem Seminar).

Bitte bequeme Trainingskleidung und leichte Outdoor-Schuhe mitbringen, da wir auch in die Natur gehen.

*"Es war super, immer wieder empfehlenswert. Super Location - bei dieser Umgebung muss man abschalten - super professionelle Seminarleitung. Ich überlege eine Wiederholung."*

*Sonja Scharl, DEG Deutsche Elektro-Gruppe GmbH, Nürnberg*

## Selbst- und Stressmanagement, Arbeitsorganisation

### Aktuelle Termine und Buchungsmöglichkeit



Arabella Alpenhotel Spitzingsee

### Durchführung

Dauer: 2,5 Tage

Anreise am 24.06. bis 16:00 Uhr

### Coaches

Renate Freisler und/oder  
Katrin Greßer

### Preis

€ 2.900,00 zzgl. gesetzl. USt./pro  
TeilnehmerIn  
inkl. 2 Coachingstunden,  
Tagungspauschale und  
Übernachtung im Einzelzimmer

*Es gelten unsere [allgemeinen  
Geschäftsbedingungen.](#)*

### Anmeldung | Kontakt

☎ +49 911 27866645

✉ info@einfachstimmig.de

🌐 www.einfachstimmig.de