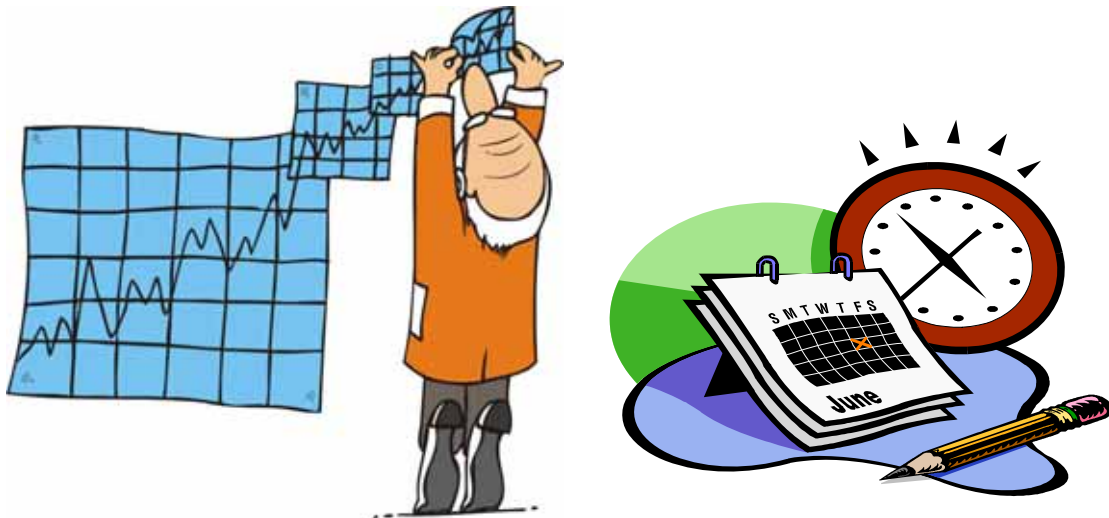




Exklusives Weiterbildungs-Angebot in 4 Stufen

Mit effektivem Selbstmanagement zu mehr Erfolg und Erfüllung in Beruf und Privatleben

**dank rationaler Ziel- und Zeitplanung,
effizienter Arbeitsmethodik und
pro-aktiver Lebensgestaltung**



**für Unternehmer, Selbständige und alle,
die erfolgreich und zufrieden leben wollen**

Hünfelden, 1. Dezember 2010



1. SITUATION

Immer mehr Menschen leiden unter Stress, Hektik und Terminhetze. Daraus resultieren Überlastungsgefühle, Unzufriedenheit, Leistungseinbußen und oft auch Krankheit. **Das muss nicht sein!** Erfolgreich und erfüllt leben ist möglich.

Mache jetzt den schnellen **Selbstmanagement-Test**:

Es wäre schön, wenn ich ... *(bitte Zutreffendes ankreuzen)*

	ja	nein
...jede Aufgabe professioneller bewältigen und mit weniger Anstrengung mehr erreichen könnte		
...mich selbst besser organisieren und alles überschaubarer gestalten könnte		
...Muße zum Nachdenken und Erholen... finden könnte		
...vorbeugend mehr tun könnte, um meine Zukunft abzusichern und bewusst zu steuern		
...Veränderungen einführen könnte, die überfällig sind		
...weniger Sklave der Umstände bleiben könnte und mehr Zeit hätte, für das, was mir Spaß macht		
...mehr planen und mich besser vorbereiten könnte		
...gegenüber ausgewählten Partnern zeitlich großzügiger sein könnte		
...mich weiterbilden, mehr zum Lesen kommen, bessere Quellen finden und nutzen könnte		
...mehr für meine Gesundheit und Fitness tun und meine psychische Energie steigern könnte		
...mehr Zeit und Kraft für meine Familie und Freunde gewinnen könnte		
...mehr für mich und meine Weiterentwicklung tun könnte		

Wenn Du öfter als 4 Mal mit ja geantwortet hast, solltest Du unbedingt zu Deinem eigenen Vorteil am praxisorientierten Seminar

Mit effektivem Selbstmanagement zu mehr Erfolg und Erfüllung in Beruf und Privatleben – dank rationeller Ziel- und Zeitplanung, effizienter Arbeitsmethodik und pro-aktiver Lebensgestaltung

teilnehmen. Je früher, desto besser für Dich, Deine Partner und Deine Firma.



2. Was ist das Besondere an dieser Weiterbildung?

Bisher gab es mehrere voneinander unabhängige 3-Tages-Kurse:

1. Selbstmanagement, Zeitplanung und Arbeitsmethodik
2. Mein Leben bewusst gestalten – Leben oder gelebt werden
3. Meine Zukunft erfolgreich gestalten – innerlich fit und stabil den Wandel meistern

Jedes dieser drei Intensiv-Trainings behandelt wichtige Aspekte des erfolgreichen Selbstmanagements.

Nummer 1 v. a. die Zeitplanung und Arbeitsmethodik

Nummer 2 v. a. die Ziel- und Visionsplanung

Nummer 3 v. a. die höchsten Werte, die Lebensaussage und das „Zeitmanagement der vierten Generation“ (*Stephen R. Covey*), der wohl ganzheitlichste Ansatz erfolgreicher Lebensgestaltung.

Leider hat die veränderte Weiterbildungsbereitschaft der letzten Jahre dazu geführt, dass weniger Menschen alle drei sich sinnvoll ergänzenden Teile des Selbstmanagements in überschaubarer Zeit absolviert haben.

Zugleich hat der Wunsch nach kürzeren Seminarzeiten zugenommen.

Daher haben wir uns an die große Herausforderung gewagt, die **wichtigsten Inhalte aller drei Kurs-Inhalte zu einem einzigen Training zusammenzufassen** – und dieses in vier eintägigen Bausteinen zu konzipieren, die logisch aufeinander aufbauen.

Nach fast zweijähriger, intensiver Arbeit ist uns diese Lösung dieser anspruchsvollen Herausforderung jetzt gelungen. Damit sparst Du fünf Trainingstage gegenüber dem traditionellen Konzept.

Die Aufteilung in 4 Tagesseminare hat noch **weitere Vorteile für Dich**:

- Du begegnest jeweils einer Fülle von Anregungen, die leichter für Dich umzusetzen ist (als bei mehrtägigen Seminaren)
- Du hast Zeit, zwischen den Kursbausteinen das Gelernte in Dein Leben und in Deine Arbeit zu integrieren
- Du hast Gelegenheit, Praxisaufgaben zuhause zu erledigen
- Du lernst über den Erfahrungsaustausch von Erfolgserlebnissen mit Gleichgesinnten
- Du konzentrierst Dich auf das wahrhaft Wesentliche

Daher werden die ersten beiden Kursbausteine im Abstand von 2 Wochen, die Bausteine 3 und 4 im Abstand von jeweils 4 Wochen angeboten.



3. LERNZIELE

Teil 1 und 2 (Zeitplanung und Arbeitsmethodik):

- Meine eigenen Stärken, Schwächen, Erfolge... erkennen
- Meinen Umgang mit der Zeit und meinen eigenen Kräften bewusst machen und individuelle Verbesserungsmöglichkeiten erarbeiten
- Mein Leben zeitbewusst, überschaubar und sinnvoll organisiert führen
- Terminhetze, Überlastungsgefühle und Hektik abbauen. Leistungseinbußen, Unzufriedenheit und krank machende Einflüsse vermeiden
- Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden
- Meine verfügbare Zeit gezielt planen und effektiv nutzen
- Zeiträuber entlarven und Zeitdiebe entmachten
- Mit Unvorhergesehenem besser fertig werden
- Leistungshochs in der Tages-Rhythmik nutzen
- Effiziente Pausen machen und wirkungsvoll entspannen
- Mir mehr Freiraum für Kreativität, Innovation, Erholung und Gesundheit schaffen
- Mit rationellen Arbeitstechniken und nützlichen Checklisten mein Leben erleichtern
- Mich von Stress, Überforderung und psychischem Druck befreien

Teil 3 (Ziel- und Visionsplanung):

- Verstehen, wie ich von „müssen“ zu „wollen“ komme
- Stärke, Harmonie, Gelassenheit, Zuversicht, Tatkraft, Konzentration und Gesundheit in allen Lebenssituationen aufbauen mit förderlichen autosuggestiven Vorsätzen (Affirmationen)
- Klarheit über meine Wünsche, Visionen und Ziele erhalten
- Meine wichtigen persönlichen Visionen leicht und zuverlässig verwirklichen durch konstruktives Denken und kreatives Visualisieren
- Auf Ziele zugehen – nicht vor Problemen weglaufen
- Durch klare Ziele und Lebenssinn meine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude steigern
- Meinen idealen Zielzustand erleben und als Referenz-Erfahrung speichern



Fortsetzung LERNZIELE

- Meine persönliche Ziel-Planung und Ziel-Hierarchie erstellen
- Verstand, Gefühl, Intuition und meine mentalen Kräfte gleichermaßen benutzen und damit meine Ziele spielerisch leicht erreichen
- Zufrieden und erfüllt leben, effektiv und leistungsfähig arbeiten
- Mein Ziele grundlegend überprüfen und klären

Teil 4 (persönliche Lebensaussage und Zeitmanagement der 4. Generation):

- Die Vorteile der 4. Generation von Zeitplanung und Selbstmanagement verstehen und nutzen
- Ziel, Sinn, Wert und Richtung meines Lebens bewusst machen
- Definieren, was einst an mich erinnern soll
- Meine wesentlichen Rollen und Beiträge im Leben identifizieren
- Meine Lebensaussage – die Kernprinzipien meines Lebens bestimmen
- Mein Zentrum der Stabilität inmitten allen Wandels schaffen
- Nicht nur effizient, sondern oder vor allem effektiv sein
- Meinen Einflussbereich erweitern
- Selbst zum ersten Gestalter meines neuen, eigenen Lebensplans werden
- Tugenden aneignen, die zu persönlicher Effektivität führen
- Bevor ich beginne, mein Ziel klar vor Augen haben
- Vom Krisenmanager zum Beziehungs- und Ergebnismanager werden
- Flexibel werden dank einer grundlegend neuen, effektiveren Planung
- An Ausstrahlung, Zielklarheit und Entscheidungsfreude dazu gewinnen





4. LERNINHALTE

Tage 1 und 2 (Zeitplanung und Arbeitsmethodik):

- Vorteile exakter Zeitplanung
- Selbstanalyse der eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Analyse der wichtigsten Erfolge und Ziele; Zeitfresser; Umgang mit der Zeit; „Lieblingsbeschäftigungen“...
- Sieger- und Verlierer-Botschaften
- Persönliche Zeitbilanz; Zeit-Verwendungs-Graphiken, Ist- und Soll-Zeittorte; Zeitmanagement-Aktionsplan
- Analyse der Arbeitszeit; Wichtigste Tätigkeiten für meinen Erfolg
- Auswirkungen des Pareto-Prinzips
- Aufgaben-, Ziel-, Prioritäten-, Zeit-Plan
- Tagesstörkurve; Leistungshochs in der Tages-Rhythmik
- Das Eisenhower-Prinzip
- Phasen der Planung; Wöchentliche Zeit-Disposition
- Zeitmanagement der Generation 1 bis 3
- Effizient ist nicht effektiv; Führen oder managen?
- Liebigs Wachstumsgesetz und die weltweit effektivste Erfolgslehre, die EKS-Erfolgsspirale
- Stress, Auswirkungen und Auswege
- Sinnvolle Pausen mit Erholungswert
- Analyse der persönlichen Zeitfresser, Aktionsplan gegen Zeiträuber
- Tagesrückblick und ‚Zielbild für morgen‘ zur systematischen Selbstkontrolle und Eigenmotivation
- Systematische Informationsbeschaffung
- Methoden zum Zeit gewinnen
- Konstruktive Fehler-Analyse
- Checklisten erleichtern das Leben
- Wiederkehrende Aufgaben, Wochen-, Monats-, Jahresplan
- Von der Information zur Aktion
- Ordnung in Unterlagen, Archiv und Ablage; Regeln für die Schreibtischarbeit
- Tipps, um mehr von meiner Zeit zu haben
- Mein persönlicher Erfolgsplan; Finalbild vorstellen, Zielzustand erleben und für den Lerntransfer in die tägliche Praxis speichern



Fortsetzung LERNINHALTE

Tag 3 (Ziel- und Visionsplanung):

Wie setze ich meine mentalen Kräfte richtig ein?

- Was heißt und wie funktioniert richtige Eigenprogrammierung
- Wie hängen Gedanken, Gefühle, Handeln und Schicksal zusammen?
- Abwehrhaltungen und ihre gefährlichen Folgen
- Auf lohnende Ziele zugehen statt von Problemen weglaufen
- Formelhafte Vorsätze zur lebensbejahenden Selbstbeeinflussung
- Meine derzeit wichtigen persönlichen Affirmationen
- Wie formuliere ich meine Vorsätze so, dass ich mein Unterbewusstsein als hilfreichen Partner gewinne?
- Innere Ruhe, Energie und Lebenskraft tanken
- In Kontakt zur Quelle (meiner Liebe, Weisheit, Kraft, Intuition) kommen

Wie verbinde ich Erfolg im Beruf mit Harmonie und Gesundheit im Privatleben?

- Ursachen für Stress und Überlastungsgefühle erkennen und beseitigen
- Wie komme ich von „Ich muss“ zu „Ich will“?
- **Wünsche** klären,
Was will ich auf welchem Gebiet in meinem Leben erreichen?

Wie erreiche ich meine Ziele spielerisch leicht und sicher?

- Wie mache ich aus meinen Wünschen attraktive **Visionen**?
- Wie wichtig sind Referenz-Erfahrungen?
Wie gut geht's mir, dort, wo ich sein will?
- Wie ich meine Finalbilder durch „Kreatives Visualisieren“ belebe
- Wie mache ich aus meinen Visionen leicht erreichbare Ziele?
- Die Hierarchie meiner **Ziele**, lang-, mittel-, kurzfristige Lebensplanung
- Lebenssinn, Lebensziele und Zielklarheit als Erfolgs- und Heilmittel
- Meine Ziele prüfen und klären
- Aus intuitiver Sicherheit ruhig und selbstbewusst meine Zukunft gestalten



Fortsetzung LERNINHALTE

Tag 4 (persönliche Lebensaussage & Zeitmanagement der 4. Generation):

- Von der Uhr zum Kompass, die Richtung meines Lebens bewusst machen
- Prinzipien des Wachstums und Wandels – eine neue Ebene des Denkens
- Die wichtigsten Werte in meinem Leben definieren
- Klarheit über meine mich bestimmenden Paradigmen gewinnen
- Mich auf meine wesentlichen Rollen im Leben konzentrieren
- Welche Werte und Beiträge sind mir in welcher Rolle am wichtigsten?
- Welches Vermächtnis will ich hinterlassen?
- Meine Lebensphilosophie formulieren – als Leitbild für mein Leben, Mein Zentrum der Stabilität, mit dem ich jeden Wandel meistere
- Managen oder führen (*mich und andere*)? Oder: führen **und** managen?
- Ab sofort mein Lebensskript selbst schreiben
- Die sieben Verhaltensweisen für persönliche Effektivität
- Schon am Anfang das Ende vor Augen haben
- Das Wichtigste immer zuerst! Selbstmanagement und Zeitplanung der 4. Generation nach Stephen R. Covey
- Durch Vorbeugen langfristig mein Krisenmanagement reduzieren
- Mein Wochenplan für die nächsten 14 Tage
- Erfüllt, erfolgreich und inspirierend leben

Durch die Aufteilung in vier einzelne Trainingstage, die sich über 3 Monate verteilen, ist gewährleistet, dass Du alle Inhalte auch in Dein Leben und Dein tägliche Arbeit umsetzen kannst.





5. METHODEN

Aktivierende und ganzheitliche Lehrmethoden stehen im Vordergrund:

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Moderation
- Partnergespräch
- Lehrgespräch
- Entspannen, bewusst atmen und Energie auftanken
- Kreativ Visualisieren, Mentaltraining und NLP-Methoden

Du wirst in allen Trainingsphasen zum Denken, Lernen und Tun angeregt, um höchste Motivation, Aktivität und Lerneffizienz zu erreichen.

Du kannst Deine Energie voll auf das Analysieren und Verbessern der eigenen Arbeitsmethoden sowie das Setzen und Klären von Zielen konzentrieren.

Das Training ist nicht nur verstandesorientiert, da dies sonst nur selten und sehr wenig Verhaltensänderung bewirken würde. Es wendet sich **auch an Intuition, Visionskraft und Gefühl**, um so auch im Unterbewusstsein die nötige **Bereitschaft zur erforderlichen Selbstdisziplin beim Umsetzen der Ziel- und Zeitplanung in den Alltag** zu gewährleisten.

Du erhältst an allen 4 Trainingstagen **ausführliche schriftliche Unterlagen** zum Erarbeiten der Lerninhalte im Seminar und zum Nachbereiten in Deiner täglichen Arbeitspraxis.

Zur weiteren **Sicherung des Lerntransfers**

- erstellst Du Dir am Ende jedes Seminars Deinen persönlichen **Erfolgsplan**
- erhältst Du vor jedem Seminartag einen Fragebogen zur **eigenen Erfolgskontrolle** Deiner selbst gesteckten Lernziele
- beginnt jeder Seminartag mit einem Bewusstmachen der realisierten Fortschritte und **Erfolgserlebnisse**

Da einige Phasen dieses Trainings intensive Einzelberatung und -betreuung durch den Trainer erfordern, liegt die **Teilnehmerobergrenze** bei nur **8 Personen**. Dadurch wird der bestmögliche individuelle Lernerfolg jedes Einzelnen gewährleistet.



Da es bei Selbstmanagement, Ziel- und Zeitplanung vor allem um das **Klären und Verändern von inneren Einstellungen aus tiefer Selbsterkenntnis** geht, handelt es sich hierbei um einen **charakterformenden Prozess zur Stärkung und Stabilisierung von Selbstdisziplin**, der etwas Ruhe und Zeit erfordert für eine gründliche Bestandsaufnahme und das Verinnerlichen von lang anhaltenden Vorsätzen.

Daher wechseln sich Lernphasen im Seminar und Umsetzungsphasen im Leben sinnvoll ab.

Das Seminar „Mit effektivem Selbstmanagement zu mehr Erfolg und Erfüllung in Beruf und Privatleben – dank rationeller Ziel- und Zeitplanung, effizienter Arbeitsmethodik und pro-aktiver Lebensgestaltung“ dauert **vier mal einen Tag**.

6. TRAININGSZEITEN:

an allen 4 Trainingstagen jeweils:

Seminar	08.40 Uhr – ca. 13.00 Uhr
Mittagspause	13.00 Uhr – 14.00 Uhr
Seminar	14.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr

Getränkepausen mit frischem Obst am Vor- und Nachmittag.

Weitere Kurzpausen werden vom Trainer direkt mit den Teilnehmern abgestimmt.

Geplante Trainings-Termine 2011:

- Tag 1: Samstag, 19. Februar**
- Tag 2: Samstag, 19. März**
- Tag 3: Samstag, 16. April**
- Tag 4: Samstag, 21. Mai**

(Notfall-Reserve-Termin 18. Juni, sollte die Gruppe eine Verschiebung brauchen.)

Hinweis:

in den Wochen zwischen Teil 1 und 2 gilt es eine Analyse der beruflichen Arbeitszeit zu erledigen. (Daher wäre es vorteilhaft, wenn Du in dieser Zeit zwei Wochen beruflich aktiv und nicht ununterbrochen in Urlaub wärst ☺.)





7. LEISTUNGSUMFANG

Verantwortlich für Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Trainings ist Rudolf Schnappauf.

Die Teilnahmegebühr beträgt Euro **600,00** (netto) – nicht pro Tag, sondern für alle vier Trainingstage zusammen.

Darin enthalten sind:

- **Ausführliche Trainingsunterlagen** zum Bearbeiten im Seminar und zum Nacharbeiten Zuhause
- **Alle Moderations-Materialien**, Stifte, Namensschilder, Blöcke, Folien...
- Lernfördernde **Pausengetränke** (Tee, Kaffee, Saft, vitalisiertes Trinkwasser, basisches AktivWasser)
- **Obst und Plätzchen**

Ebenfalls im Gesamtpreis **enthalten** sind:

- Abschriften der **Abschluss-Moderation oder Schlussrunden**
- **Zusammenfassung** der Trainings-Auswertungen
- **Teilnahme-Bestätigungen** für jeden Trainingsabschnitt
- Empfehlung von **Fachliteratur** zur vertiefenden Nachbereitung
- Bereitstellen aller Medien, wie Tageslichtprojektor mit Parallaxenausgleich, Flipchart und Pinwände mit Flipchart- und Metaplanpapier, Spezielle Entspannungs- und Pausenmusik

Alle Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer:
 $600,00 + 19\% = 714,00 \text{ €}$ (für Studenten: $520,00 + 19\% = 618,80 \text{ €}$).

Bitte schicke als verbindliches Zeichen Deiner Anmeldung zum Training **„Mit effektivem Selbstmanagement zu mehr Erfolg und Erfüllung in Beruf und Privatleben – dank rationeller Ziel- und Zeitplanung, effizienter Arbeitsmethodik und pro-aktiver Lebensgestaltung“** eine Kopie dieser Seite unterschrieben zurück.
Danke!

Einverstanden:

Datum

Unterschrift

Stempel

Vielen Dank für Dein Vertrauen in die Leistungsfähigkeit von **RAS Training und Beratung**.

Weiterhin viel Erfolg für Dich zum Wohle aller!