

RUHE IN STÜRMISCHEN ZEITEN



RUHE IN STÜRMISCHEN ZEITEN

In der heutigen Welt sind wir mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die täglich unsere Aufmerksamkeit und Reaktion erfordern. Das rasante Tempo der Globalisierung, die Digitalisierung, die anhaltenden Folgen der COVID-19-Pandemie und geopolitische Krisen wie der Ukraine-Konflikt prägen ständig unser persönliches und berufliches Leben. Dieser Druck von außen führt oft zu erhöhten Erwartungen und Anforderungen an den Einzelnen, die ihn überfordern können.

Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen und gleichzeitig über die neuesten Entwicklungen in der Welt auf dem Laufenden zu bleiben, erfordert einen erheblichen Zeit- und Energieaufwand. Deshalb ist es wichtig, wirksame Strategien zu finden, um diese komplexen Herausforderungen zu bewältigen und hochwertige Ergebnisse zu erzielen.

Wie können wir uns in dieser sich ständig verändernden Landschaft zurechtfinden und den Anforderungen gerecht werden?

Gerne gebe ich Ihnen einen kurzen Einblick zu den Themen, die ich gemeinsam mit Ihnen in die Umsetzung bringen möchte:

- ▶ **Welche Chancen und Risiken gibt es für mich in der netzwerkorientierten Welt?**
- ▶ **Wie baue ich mir ein positives Mindset auf? Was sind dabei für mich wichtige Skills?**
- ▶ **Wie bleibe ich im Stress in einem guten Zustand?**
- ▶ **Wie kann ich Ängste und Befürchtungen in Motivation umwandeln?**
- ▶ **Welche „einfachen“ Methoden machen mich fokussiert und erfolgreich?**
- ▶ **Wie kann ich langfristig mit den herausfordernden Rahmenbedingungen – und zwar mental und physisch fit – resilient umgehen?**
- ▶ **Wie gelingt mir im Leben die Mischung aus Spitzenleistung und Ruhephasen?**
- ▶ **Wie setze ich alle neuen Methoden jetzt bestmöglich für mich um? wie Sie mutig in die Eigenverantwortung gehen.**

Am Ende des Tages haben Sie einen ganz persönlichen Methodenkoffer für innere Ruhe, Zufriedenheit und Erfolg. Die neuen Gewohnheiten werden zu Ihrem Erfolgsschlüssel.



IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK:

- ▶ Nachhaltige Umsetzung von exzellenten Methoden
 - ▶ Dauerhafte Performance mit Erfolgsfokus
 - ▶ Impulse aus den aktuellsten Studien
-

KOMPETENTE PERFORMANCE AUS DEN ROLLEN:

- ▶ Geschäftsführung
 - ▶ Management
 - ▶ Vertriebsmanagement
 - ▶ Vertrieb
 - ▶ Changemanagement
 - ▶ Spitzensport
-

UNSER ANGEBOT:

- ▶ 6 digitale Bausteine á 1,5 Stunden
 - ▶ bis zu 10 Teilnehmern pro Baustein
 - ▶ Individuelles Erfolgs-Coaching pro Teilnehmer als Ergänzung
 - ▶ Termine auch in Präsenz im Manke Kompetenzzentrum möglich
-

**SPRECHEN SIE UNS AN.
WIR GESTALTEN IHNEN IHR
PERFEKTES SEMINARERLEBNIS.**



IHRE ANSPRECHPARTNERIN
Tanja Küpper-Schlotmann

+49(0)21032870-100
+49(0)172-5200345
tk@fritzmanke.de



www.tks.digital