

Drei Angebotspakete für Ihr individuelles Enhancement of Life. Das Performance Enhancement Programm richtet sich an Einzelkunden, die sich in offenen Trainings und Coachings weiterentwickeln möchten hin zu einem erfüllten ArbeitsLeben.

- Wollen Sie selbst gelassen bleiben, auch wenn gerade mal wieder ein Kunde abgesprungen ist, die Krankheitsrate in Ihrem Team momentan sehr hoch ist und noch ein wichtiger Auftrag binnen kurzer Zeit erledigt werden muss?
- Möchten Sie einen konstruktiven Plan, der Ihnen hilft, die wichtigsten Dinge zuerst zu erledigen, ohne in Aktionismus zu verfallen?
- Möchten Sie die Zeitspanne vergrößern, die Sie in einem Flow-Zustand verbringen und Ihre Produktivität am Arbeitsplatz steigern, in dem Sie Ihre Kreativität voll ausschöpfen?
- Wünschen Sie sich einen achtsamen und wertschätzenden Umgangston, auch wenn es gerade eng wird, weil der Kollege sein Kind abholen muss, die Chefin bei einem Außentermin ist und das Meeting vorverlegt wird?
- Möchten Sie achtsam mit sich selbst umgehen, Ihre Bedürfnisse weiterhin spüren und angemessen auf diese reagieren können, auch wenn das Telefon nicht mehr stillsteht?

Sie können jedes Paket einzeln buchen, miteinander kombinieren und auch das komplette Jahresprogramm für sich wählen.

Ein-Monats-Paket – **Performance Flow**

Ein-Wochen-Retreat-Paket – **Potentia entfaltung**

Sechs-Monats-Paket – **Performance Transformation**

PEP das Performance Enhancement Programm



Flow



Entfaltung



Transformation



Performance Flow

Mit diesem Paket bringen Sie festgehaltenes wieder ins fließen und ...

- erkennen wie das Gehirn funktioniert und wie Sie das für sich nutzen können.
- entdecken wo Ihr Potential liegt und was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben.
- kennen die drei Schritte im Veränderungsprozess (Selbstbeobachtung, Innehalten und mentale Anweisungen) und können sie anwenden.
- können sich selbst besser steuern, so dass Sie Ihr Leben bestimmen und nicht automatisierte Gewohnheiten und unwillkürliche Prozesse
- entwickeln einen souveränen Umgang mit herausfordernden Situationen
- schaffen Bedingungen, so dass Flow geschehen kann.
- sind insgesamt leistungsfähiger und produktiver – ohne sich zu verbiegen.

Dieses einmonatige Programm findet ganz persönlich in 1 zu 1 Coachings statt.



Das Zusatzangebot

- Eigene Motive kennen und umsetzen (Motivationspotentialanalyse MPA)
- Ziele setzen
- Handlungswirksame Mottoziele entwickeln
- individuelle Strategien finden um diese Ziele zu erreichen

Sie füllen einen Online-Fragebogen aus und erhalten eine schriftliche Auswertung. In einem intensiven Coaching Gespräch werden die Ergebnisse besprochen und ganz praktisch auf Ihre aktuelle Lebenssituation und die Wünsche und Ziele die Sie haben angewandt.

Die Kombination von >Flow< und >Motive und Ziele< ist der Premium Start in Ihr Enhancement of Life!



Potentialentfaltung 1-Woche-Intensiv Paket

- Das 5 Tage Retreat bietet den perfekten Rahmen um zur Ruhe zu kommen, sich neu auszurichten und mit den wirklich wichtigen Themen in Ihrem Leben zu beschäftigen.
- Im Rückzug entdecken Sie was Sie motiviert und klären Ihre Ziele. Sie finden Sicherheit in dem was Ihnen wichtig ist im Leben, was Ihnen Energie und Kraft gibt.

- Sie kennen Ihre Potentiale und haben individuelle Strategien entwickelt um diese in Ihr Leben zu integrieren
- Entgiften Sie Ihr Leben - Detox your Life - von überholten Konzepten und Gewohnheiten, von Haltungen, Glaubenssätzen und...
- Mutig probieren Sie ungewohntes und erleben wie Sie sich aus Ihrer Komfortzone herauswagen.
- Die Trainingseinheiten umfassen Inhalte aus „gesundes ArbeitsLeben“, „wirksame Kommunikation“, „aktive Beziehungsgestaltung“ und „regenerierende Resilienz“
- Sie werden genährt und aufgetankt zurückkehren um mit frischer Kraft weiter machen zu können oder sich kraftvoll und klar für etwas anderes entscheiden.

Der Weg zur Potentialentfaltung führt über Stock und Stein durch die menschliche Natur. Trainingseinheiten in der Gruppe, Selbstreflektion und Einzelcoachings wechseln sich ab. Rastplätze dienen zum Verschnaufen, die Aussicht genießen und zum Abtauchen im warmen Solewasser. Das fünf-Tage-Retreat findet in der Toskanatherme in Bad Orb statt.



Performance Transformation

Nach dem sechs-Monats-Paket können Sie folgende Ergebnisse verzeichnen:

- Sie wissen was Ihnen wichtig ist, Sie kennen Ihre Motive und positiven Antreiber.
- Sie wertschätzen sich Selbst.
- Sie wissen wie Sie ticken, Ihr System funktioniert und wie Sie mit sich selbst umgehen können, damit es Ihnen gut geht.
- Sie bleiben gelassen, auch wenn Ihr Umfeld herausfordernd ist.
- Sie erledigen die wichtigsten Dinge zuerst und folgen einem konstruktiven Plan, der Sie selbst und die Bedürfnisse Ihres Organismus mit berücksichtigt.
- Sie sind produktiv und leistungsbereit, gerade weil Sie sorgsam mit sich selbst umgehen. Sie sind selbst Ihre wichtigste Ressource.
- Sie kennen Ihre eigenen Grenzen und können diese klar kommunizieren.
- Die Schritte zur Veränderung sind Ihnen präsent und haben sich selbstverständlich in Ihren Alltag integriert.
- Sie können die Zeiten, die Sie im Flow-Zustand sind, eigenständig vergrößern und dadurch Ihre Produktivität und Kreativität entfalten.
- Sie empfinden wieder Freude und Sinnhaftigkeit in Ihrem Tun.

Das Paket Transformation beinhaltet sechs Trainingseinheiten mit den Inhalten aus „Gesundes ArbeitsLeben“, „wirkungsvolle Kommunikation“, „aktive Beziehungsgestaltung“ und „regenerierende Resilienz“, sowie 6-12 Coaching Einheiten auf sechs Monate verteilt. Die Transformation gelingt durch die gezielte Lerndauer über sechs Monate und die entsprechende Coaching-Begleitung.

Wir empfehlen:

das Jahresprogramm für einen lebensverändernden Prozess.

Beginnen Sie mit **>Motive und Ziele<**, lernen Sie die Grundlagen in **Flow**, gönnen Sie sich Rückzug und Klärung in **Potentiaentfaltung** und sichern Sie das Erlebte und Gelernte mit **Transformation**.

Wo und Wie?

Ich trainiere und coache Sie persönlich. Dazu komme ich gerne in Ihr Unternehmen oder wir verabreden uns in einem unternehmensfernen Umfeld in Ihrer Nähe. Gerne begrüße ich Sie auch in einem meiner Wirkräume in Frankfurt oder Darmstadt. Das Retreat

Potentiaentfaltung findet in der Toskanatherme Bad Orb statt.

Wir gestalten den Rahmen so, dass es sich für Sie gut anfühlt. Denn das ist mir ganz wichtig: Sie sollen sich wohl fühlen!

Und jetzt?

... kontaktieren Sie mich unter

06151-9505600 oder [**post@performance-enhancement.de**](mailto:post@performance-enhancement.de)

zu einem unverbindlichen Gespräch,

so dass wir gemeinsam herausfinden, welches Angebot am Besten zu Ihnen passt.