

SWISS
EXCELLENCE
FORUM

Personal Excellence

Das Reflexionsseminar in 4 Modulen

Für UnternehmerInnen
und Führungspersönlichkeiten,
die ihr Leben ins Gleichgewicht
bringen wollen!

Ausgangslage

Die meisten Menschen sind heute in ihrem privaten und beruflichen Umfeld übermässig gefordert. Besonders Führungspersönlichkeiten in verantwortungsvollen Positionen setzen in der besten Zeit ihres Lebens oft alles auf eine Karte und verlieren sich dabei zwischen ihren inneren und äusseren Anforderungen und Anreizen.

Die Folgen können Krankheiten, Sinnkrisen und Beziehungsprobleme sein. Sie vergeben sich damit die Chance, das Leben in seiner Reichhaltigkeit auszuschöpfen und zu geniessen.

Zielsetzung

Im Fokus der Seminarreihe **Personal Excellence** steht die Symbiose zwischen Körper, Geist und Seele zur Entwicklung erfolgreicher Lebensstrategien und zur individuellen Nutzung des gesamten persönlichen Potenzials.

Ein erfülltes und inspiriertes Leben bedingt einen gesunden Geist und Körper. Wer bewusst und sorgsam mit seinen Ressourcen umgeht, die wichtigen Ziele im Auge behält und bereit ist, zu lernen, gestaltet sein Leben erfolgreicher. Leben ist nicht Stillstand sondern ständige Entwicklung.

Das Konzept

Die Seminarreihe richtet sich speziell an Führungskräfte und umfasst 7 Schwerpunktthemen. In 4 Modulen wird auf die Themen eingegangen. Die einzelnen Module sind in sich abgeschlossen und können sowohl einzeln wie auch als ganze Seminarreihe besucht werden.



Das Seminarkonzept ist eine Interaktion zwischen Theorie, Umsetzung und Reflexion. Es berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden und stellt die Transformation sicher.

Die begleitende Selbst-Analyse unterstützt die persönliche Einschätzung und bildet die Basis für wichtige Erkenntnisse und die Entwicklung von Handlungsfeldern und Zielen.

Lasse nie ab von der Überzeugung, dass das Leben besser sein könnte – Dein eigenes und das der andern.

Die Module in der Übersicht

Das Konzept ist so aufgebaut, dass die 4 Module einzeln besucht werden können. Eine Teilnahme an allen Modulen macht jedoch Sinn und ist empfehlenswert, da die Themen ineinandergreifen und miteinander vernetzt sind.

Modul 1

Schwerpunktthema: Selbst- und Weltbild

- Standortbestimmung, persönliche Werte und Visionen
- Selbst- und Ressourcenmanagement

Modul 2

Schwerpunktthema: Beziehungen und Gesundheit

- Wert, Funktion und Gestaltung von Beziehungen
- Symbiose körperlicher und geistiger Gesundheit

Modul 3

Schwerpunktthema: Wohlstand, Kultur

- Die Balance zwischen Wohlstand und Wohlbefinden
- Kultur als Ausdruck persönlicher Lebensgestaltung

Modul 4

Schwerpunktthema: Sinnfindung

- Der Sinn des Lebens im Kontext des Ganzen
- Die Zeit als kostbarstes Gut und was wirklich zählt ...

Die Interaktion zwischen Theorie, Anwendung und Reflexion berücksichtigt die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden und begünstigt die Erreichung der eigenen Ziele.