

persolog Persönlichkeitstest „Manchmal bin ich nicht meiner Meinung“

Ihre Themen:

Was sind Verhaltens- und Persönlichkeitsprofile?

Einführung in die Theorie zu Verhalten und Persönlichkeit.
Was steckt hinter den Begriffen?

Entdecken Sie Ihr eigenes Persönlichkeitsprofil

Erkennen Sie Ihre Stärken und Begrenzungen in Alltag
und Beruf mit Hilfe des persolog Persönlichkeitstests
(Durchführung und Auswertung vor Ort).

Ihre Verhaltensdimensionen

Erläuterungen der vier primären persolog Dimensionen,
nach denen wir unsere Umgebung so gestalten, dass sie
den Erfolg am besten fördert.

Erkennen Sie Ihre eigenen Verhaltenstendenzen

Warum reagieren Sie in bestimmten Situationen so
und nicht anders? Nutzen sie diese Erkenntnisse für Ihr
tägliches Leben, für Ihre Berufs- und Arbeitsplatzwahl, zur
Gestaltung eines zufriedeneren Lebens und zur leichteren
Anpassung an extreme Situationen.

Dauer: 1 Tag

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Seminarleiter: Frank Ladwig

Zielgruppe: Menschen, die mehr über sich, über ihre
Verhaltens- und Denkweisen erfahren möchten, um
Ihr Leben nach ihren ursprünglichen Bedürfnissen zu
gestalten.

**Das Seminar beinhaltet die Durchführung und
Auswertung eines persolog Persönlichkeitstests im
Wert von €150,00.**

Alle Seminare sind auch buchbar
als Inhouse-Trainings.

Preise, Termine & Anmeldeformular

finden Sie auf dem beiliegenden Informationsblatt oder
unter www.kuestencoach.de/seminare.html

Ihre Anreisemöglichkeiten

zum Kurmittelhaus, Am Kurhaus, 25845 Nordstrand

Flugzeug/ Flughafen Hamburg: Sie werden zu attraktiven
Konditionen mit einem Shuttle-Bus abgeholt und direkt zu
Ihrer Unterkunft nach Nordstrand gefahren. Nähere Infos
in den Anmeldeunterlagen.

Bahn: Anreise bis Husum Bhf, von dort per Nahverkehrs-
bus direkt zum Kurmittelhaus Nordstrand.

PKW: BAB23, B5 oder BAB7, B201 bis Husum, dann
Landstraße direkt bis zu Ihrer Unterkunft.

Ihre Unterkunftwahl

Ferienwohnungen und Hotels stehen in Husum und
auf Nordstrand für Selbstbucher zur Verfügung.

Konditionen

Die Teilnahmegebühren enthalten Tagungspauschale,
Getränke, Pausensnacks (keine Hauptmahlzeiten),
Dokumentation. Bei Veranstaltungen im Kurmittelhaus
Nordstrand sind zusätzlich Sauna und Schwimmbad frei.

So melden Sie sich an

Bitte füllen Sie einfach die Anmeldung auf dem Infor-
mationsblatt aus und schicken bzw. faxen Sie sie uns zu.
Oder melden Sie sich per Telefon oder Email direkt bei
uns an. Sie erhalten eine Bestätigung und weitere
Details zugeschickt. Sofern alle Plätze gebucht sind, gilt
die Reihenfolge der Eingänge. Bei zu geringer Teilnehmer-
zahl behalten wir uns eine Stornierung vor.



Frank Ladwig
– Der Küstencoach –

Frank Ladwig – Der Küstencoach – und das Burnout-Zentrum Nordsee

Am Lagedeich 21 · 25813 Husum
Telefon: 04841 – 6946 513

ladwig@kuestencoach.de
www.kuestencoach.de
www.burnout-zentrum-nordsee.de

Praxis-Seminare



Frank Ladwig
– Der Küstencoach –

Mental fit in Beruf und Privatleben

- Mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Mehr Stresskompetenz und Gelassenheit
- Erfolgreiches Führungsverhalten
- Klare Selbsterkenntnisse



Stresspräventions-Seminar „Stressless Leadership - Stresskompetenz für Führungskräfte“

Ihre Themen:

Zahlen, Daten und Fakten zu negativem Stress

Definition, Entstehung und Folgen
Infos zu persönlicher und wirtschaftlicher Belastung

Stressless Leadership

Woran erkenne ich Stress?
Welche Auswirkungen hat Stress auf Unternehmen und Teams?
Management by ... Stress?
Wie reagiere ich angemessen auf Betroffene?
Wie erzeuge ich ein positives Arbeitsklima?

Entschleunigung am Arbeitsplatz mit Akupressur

Kerstin Pein, Chi-Mas-Institute

Stress erkannt – Gefahr gebannt?

Was tun im Akutfall?
Wer hilft, wenn das Kind gerade in den Brunnen fällt?
Die Grenze der Verantwortung für den Mitarbeiter

Die eigene Stresskompetenz

Stress-Check
Tipps und Infos zur persönlichen Stress-Prävention



Dauer: 2 Tage

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Seminarleiter: Frank Ladwig

Zielgruppe: Führungskräfte in ressourcen- und zeitkritischen Funktionen und Aufgabenstellungen. Manager, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter stärken und erhalten möchten.

Burnout-Seminar „Verbessern Sie Ihre Stresskompetenz“

Dieses Seminar steht für einen hohen Grad an Individualität. Hier können Sie mehr erfahren über Ihre persönlichen Stressoren. Methoden der Stressprävention und -bearbeitung werden direkt auf Ihre Bedürfnisse zusammengestellt.

Ihre Themen:

Burnout: was steckt dahinter?

Was sind Stress und Burnout?
Wie entstehen sie? Was sind die Folgen?

Burnout-Prävention

Stressless Teams – Stress im Arbeitsumfeld
Burnout-Test: wie gefährdet bin ich selbst?
Innere Stressoren – unsere Achillesfersen

Body Talks

Wie wirkt Stress auf Körper und Muskulatur?
Massagetechniken lernen zur Stressreduktion, z.B. Selbstmassage, Gegenseitigkeitsmassage
Martin Steffen, Masseur & med. Bademeister

Free Your Mind

Mentale Stresskompetenz erlernen und festigen mit Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Konzentrationstraining, Ressourcenstärkung

5 Regeln zum richtigen Umgang mit Stress

Aktiver Stressabbau

Das Seminar wird immer wieder aufgelockert durch Coachinggespräche, Entspannungsanwendungen (Massagen, Bäder) und Übungen wie Business-Yoga.

Dauer: 3 Tage

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Seminarleiter: Frank Ladwig

Zielgruppe: Menschen, die mit Hilfe einer dauerhaften Stresskompetenz beruflich und privat widerstandsfähiger gegen Stress sein möchten.

Mental-Seminar „Mentale Fitness am Arbeitsplatz“

Ihre Themen:

Persönliche Kompetenz

Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein und entwickeln ein positives Selbstbild. Aktivieren Sie Ihre innere Kraft auf den Punkt. Sie werden sich schneller konzentrieren, und Sie entwerfen für sich ein verbindliches Zielsystem.

Stresskompetenz

Sie erkennen die Signale des ungesunden Stress und lernen sich dagegen zu schützen. Sie erlernen Techniken der Stressprävention. Sie werden achtsam gegenüber leistungsmindernden Einflüssen.

Managementkompetenz

Sie entwerfen ein Wertesystem für Ihre Führung und bauen darauf Ihren eigenen positiven Führungsstil auf. Sie lernen, dass Entscheidungen fallen Spaß machen kann und nehmen Verantwortung als Chance zum Wachsen wahr.

Kommunikationskompetenz

Sie lernen Konflikte auf sachlicher Ebene zu lösen. Sie entwickeln Methoden, Ihren Standpunkt klar und präzise zu formulieren. Sie erlernen kontrollierte Kommunikation.

Change-Kompetenz

Sie steigern Ihre Anpassungsfähigkeit an neue Situationen und Veränderungen. Sie lernen positiv zu denken. Sie erlernen Methoden, Ihre Flexibilität positiv für sich zu nutzen.

Dauer: 2 Tage

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Seminarleiter: Frank Ladwig

Zielgruppe: Menschen, die sich in und für ihren Beruf weiterentwickeln möchten, und ihre eigenen Ressourcen besser ausschöpfen wollen. Seminarschwerpunkt ist das Training von Mental-Werkzeugen und die exemplarische Einführung in weiterführende Methoden.