

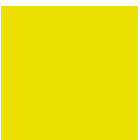
selfness® | selfnesstrainings®

Wir befinden uns in einer Zeit des rapiden Wandels. Wer ihm erfolgreich begegnen will, muss sich selbst begegnen: in einer permanenten konstruktiven Auseinandersetzung mit seinen Fähigkeiten, Bedürfnissen und Gewohnheiten. Lebenslanges Lernen, Umorientierung und Veränderung sind die Grundlagen für das Leben und Arbeiten im 21. Jahrhundert. An seiner eigenen selfness kontinuierlich zu arbeiten bedeutet, sich als Lebensunternehmer seinem Leben eigenverantwortlich zu stellen.

selfness ist
die Kultur der Selbstveränderung und gleichzeitig Schlüsselkompetenz für ein bereicherndes und erfolgreiches Leben.

selfness liefert
ein Gesamtkonzept für den Menschen des 21. Jahrhunderts zur Gestaltung der eigenen Lebensentwicklung.

selfness steht
für eine positive Charakterbildung und eine bejahende Lebensführung.



Inhalt - selfnesstrainings®

■ begreifen und nutzen

- Vernetzt denken
- Umgang mit komplexen Situationen
- Mentale Stärke - klarer Kopf
- Mentale Stärke entwickeln und zielgerichtet einsetzen

■ ordnen und loslassen

- Projekt „Leben und Arbeiten“
- Dem Handeln Richtung geben
- Mehr Effektivität und Lebensqualität I
- Geh in deiner Arbeit auf und nicht unter
- Mehr Effektivität und Lebensqualität II
- Work-Life-Balance für Führungskräfte

■ erkennen und entwickeln

- Sich der eigenen Entwicklung stellen
- Persönlichkeit und Kommunikation
- Veränderungen als Chance wahrnehmen
- Balance und Sicherheit finden
- Strategisches Personal Presenting
- Sich richtig positionieren und Ziele erreichen

■ erhalten und leben

- Gesundheitsmanager in eigener Sache I
- Bewegung und Ernährung im Führungsalltag
- Gesundheitsmanager in eigener Sache II
- Entspannung, Konzentration und Leistung im Führungsalltag
- Gesundheitsmanager in eigener Sache III
- Kraft tanken und dem Burnout vorbeugen



selfnesstraining® - Vernetztes Denken

Umgang mit komplexen Situationen

Das Ausmaß und die Komplexität entscheidungsrelevanter Informationen nehmen ständig zu. Immer häufiger und schneller wird von uns erwartet, gleichzeitig wichtige Entscheidungen - mit zum Teil widersprüchlichen Zielsetzungen - zu treffen. Der Umgang mit komplexen Situationen bereitet uns in unserer täglichen Praxis aber häufig Schwierigkeiten. Schwierigkeiten, weil wir Angst vor der Komplexität selbst haben und uns ihr nicht gewachsen fühlen. Schwierigkeiten aber auch, weil wir Angst davor haben, unsere eingefahrenen Denkmuster zu verändern. Wollen wir aber im Zeitalter hochkomplexer, miteinander vernetzter Strukturen und Vorgänge mithalten, müssen wir unsere Fähigkeit in Zusammenhängen zu denken (wieder) entwickeln, in unsere planerische Praxis übertragen und in Handlung umsetzen.

In diesem Seminar lernen Sie die Bausteine des vernetzten Denkens kennen. Sie analysieren Ihren persönlichen Umgang mit komplexen Situationen, bearbeiten konkrete Problemstellungen aus Ihrem Arbeitsalltag und erfahren dabei, welche neuen Lösungsmöglichkeiten Ihnen ein vernetztes Denken und ganzheitliches Handeln eröffnet.

Themenschwerpunkte:

- Bausteine des vernetzten Denkens kennen lernen
- eigene Denk- und Handlungsmuster analysieren
- typische Denkfallen kennen lernen
- ganzheitliche Sichtweise zu komplexen Problemstellungen entwickeln
- Möglichkeiten und Grenzen der Einflussnahme auf Systeme
- individuelle systemische Handlungsstrategien erarbeiten



Wir engagieren uns für:

Fach- und Führungskräfte, die ihre bisherige Art zu denken erweitern und neue Lösungsmöglichkeiten für komplexe Situationen nutzen wollen.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Vernetztes Denken

Umgang mit komplexen Situationen

- 01.-02.12.11, Düsseldorf 23.-24.02.12, Stuttgart
 26.-27.01.12, Nürnberg 19.-20.03.12, München

Arbeitszeiten:

1. Tag von 10:00 - 18.00 Uhr
2. Tag von 09:00 - 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

980,- Euro + MwSt.

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® - Mentale Stärke - klarer Kopf

Mentale Stärke entwickeln und zielgerichtet einsetzen

Jeder Mensch kann mentale Stärke entwickeln und zielgerichtet einsetzen. Im Sport oder in Extremsituationen wird deutlich sichtbar, welche Macht der mentale Aspekt auf unsere Motivation, Leistungsentfaltung, die Konzentration und das Wohlbefinden hat. Gedanken sind Energie. Gelingt es uns, unsere Gedanken bewusst zu kontrollieren und zu lenken, so steuern wir gleichzeitig auch unsere Emotionen, unsere Reaktions- und Handlungsprozesse.

Das „schwierige Mitarbeitergespräch“, die „langwierige Verhandlung“ und die „entscheidende Projektphase“ sind einige der Meilensteine, die unseren Business-Alltag begleiten. Häufig sind es nur kurze Momente, die über den Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Wohl dem, der in diesen Momenten Herz, Kopf und Verstand beieinander hat und sich im „optimalen Leistungszustand“ (OLZ) befindet. Mentales Training wirkt hier unterstützend.

In diesem spannenden Training definieren Sie Ihre individuellen, mentalen Ziele und erarbeiten unter Anleitung einen eigenen Maßnahmenplan. Sie lernen, sich mental auf Herausforderungen vorzubereiten und erfahren, welche Techniken Sie für Ihre Zielerreichung nutzen können.

Themenschwerpunkte:

- Mentale Stärke erleben
- Ausgleich und ganzheitliche Entspannung generieren über mentale Techniken
- Die positive Zustandsbalance - Stresspuffer und Energiequelle
- Mentales Training als Erfolgsfaktor im Umgang mit erhöhten Belastungen
- Den optimalen Leistungszustand voraus erleben
- Individueller Maßnahmenkatalog und Planung der Umsetzung in den Business-Alltag



Wir engagieren uns für:

Fach- und Führungskräfte, die ihre eigenen Ressourcen aktiv und selbstverantwortlich einsetzen möchten.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Mentale Stärke - klarer Kopf
Mentale Stärke entwickeln und zielgerecht einsetzen

- 19.-20.12.11, München 09.-10.02.12, München
 19.-20.01.12, Stuttgart 01.-02.03.12, Berlin

Arbeitszeiten: Teilnahmegebühr:
 1. Tag von 10.00 - 18.00 Uhr 980,-- Euro + MwSt.
 2. Tag von 09.00 - 17.00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
 Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
 Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
 kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



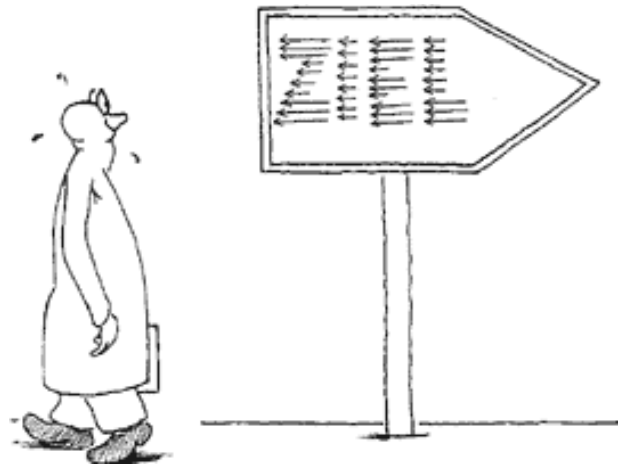
selfnesstraining® - Projekt „Leben und Arbeiten“
Dem Handeln Richtung geben

Jeder von uns hat Ziele. Ziele braucht man, um dem Handeln Richtung zu geben. Unser Handeln orientiert sich an den von uns - bewusst und unbewusst - formulierten Zielen. Damit wir das in unseren SELBST-Verantwortungsbereich fallende Projekt „Leben und Arbeiten“ in der immer komplexer werdenden Umwelt erfolgreich meistern können, ist es erforderlich, dass wir uns mit unseren Zielen auseinandersetzen, bewusst mit Anforderungen und Bedürfnissen umgehen und unsere Talente und Stärken sinnvoll nutzen.

In diesem Training erfahren Sie, warum es wichtig ist, dass wir unser Arbeits- und Lebensumfeld als vernetztes System begreifen. Sie verschaffen sich einen klaren Überblick über Ihren aktuellen Ist-Zustand und hinterfragen ihn. Unter Berücksichtigung der wichtigsten Kriterien für (Lebens-)Zielsetzungen formulieren Sie Ihre persönlichen Visionen und Ziele, identifizieren Ihre Talente und Stärken, klären mögliche Hindernisse und Hürden und erarbeiten sich Ihren individuellen Umsetzungsplan. Abgerundet wird dieses intensive und spannende Training durch Bewegungs- und Entspannungsübungen.

Themenschwerpunkte:

- Systemische Zielsetzung kennen lernen
- Die unterschiedlichen Eigenschaften von Zielen erkennen
- Den wichtigsten (Lebens-)Zielen Konturen geben
- Den persönlichen und beruflichen Standort bestimmen und hinterfragen
- Die eigenen Talente und Stärken identifizieren
- Hindernisse und Hürden klären
- Lösungen erarbeiten und diskutieren
- Umsetzungsmaßnahmen klären
- Den Umgang mit Zielen meistern



Wir engagieren uns für:

Personen, die bewusst mit Anforderungen und Bedürfnissen umgehen und ihrem Handeln mehr Richtung geben möchten.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Projekt „Leben und Arbeiten“
Dem Handeln Richtung geben

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 09.-10.11.11, Düsseldorf | <input type="radio"/> 02.-03.02.12, Stuttgart |
| <input type="radio"/> 19.-20.12.11, München | <input type="radio"/> 12.-13.03.12, München |
| <input type="radio"/> 10.-11.01.12, Berlin | |

Arbeitszeiten:	Teilnahmegebühr:
1. Tag von 10:00 - 18:00 Uhr	860,-- Euro + MwSt.
2. Tag von 09:00 - 17:00 Uhr	

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.
Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® - Mehr Effektivität und Lebensqualität I
Geh in deiner Arbeit auf und nicht unter

Immer komplexer werdende Arbeitsaufträge, erhöhter Leistungsdruck und permanenter Zeitmangel - wer kennt das nicht? Wollen wir dem begegnen, müssen wir uns aktiv mit unseren Zielen auseinandersetzen, Prioritäten setzen, die Organisation unserer Arbeit und deren Strukturierung optimieren, die uns zur Verfügung stehende Zeit optimal managen und wissen, welche Instrumente wir für die langfristige Erhaltung / Steigerung unserer Leistungsfähigkeit nutzen können.

In diesem anderthalb Tage dauernden Training analysieren wir mit Ihnen Ihre Arbeits- und Tagesstruktur. Sie lernen hilfreiche Techniken und Methoden für die Organisation und Koordination Ihrer Arbeitsaufträge kennen und erfahren, wie Sie durch ein professionelles Zeitmanagement unnötige Belastungen vermeiden können. Abgerundet wird dieses intensive Training durch Tipps und Übungen zum Thema gesunder Ernährung und Entspannung.

Themenschwerpunkte:

- Analyse der Arbeits- und Tagesstruktur
- Definieren, konzentrieren und planen
- Ziele, Zeit und Resultate
- Schnell, sicher und richtig - Entscheidungstechniken
- Unterstützen und einfordern
- Teamarbeit mit Vorgesetzten und Kollegen optimieren
- Finden statt Suchen
- den Arbeitsplatz optimal organisieren
- Informationen managen
- Balance zwischen Arbeits- und Privatleben richtig justieren
- Langfristige Erhaltung / Steigerung der Leistungsfähigkeit ermöglichen - persönliches Stress- und Körpermanagement



Wir engagieren uns für:

Sachbearbeiter, Sekretärinnen und Assistentinnen, die ihre Zeit für das Wesentliche einsetzen und in ihrer Arbeit auf und nicht untergehen möchten.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Mehr Effektivität und Lebensqualität I
Geh in deiner Arbeit auf und nicht unter

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> 07.-08.11.11, München | <input type="radio"/> 12.-13.01.12, München |
| <input type="radio"/> 21.-22.11.11, Berlin | <input type="radio"/> 28.-29.02.12, Düsseldorf |
| <input type="radio"/> 15.-16.12.11, Nürnberg | <input type="radio"/> 01.-02.03.12, Stuttgart |
| <input type="radio"/> 10.-11.01.12, Berlin | |

Arbeitszeiten: 1. Tag von 13:00 - 18.00 Uhr
2. Tag von 09:00 - 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 720,- Euro + MwSt.

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® - Mehr Effektivität und Lebensqualität II
Work-Life-Balance für Führungskräfte

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.“

Das Zeitmanagement von heute bedeutet Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. Aber Hand auf's Herz liebe Führungskraft: Wie sieht es bei Ihnen damit aus? Managen Sie sich bereits selbst oder lassen Sie sich immer noch von anderen arbeiten und leben?

In diesem Training setzen wir uns gemeinsam mit Ihren Zielen, Aufgaben und Prioritäten auseinander. Auf der Basis Ihrer tatsächlichen Ausgangs- und Engpasssituation analysieren wir dabei neben Ihrer Arbeits- und Tagesstruktur, Ihre Work-Life-Balance und erarbeiten mit Ihnen Lösungen zur sofortigen Umsetzung in die tägliche Praxis. Sie lernen hilfreiche Techniken und Methoden für Organisation und Koordination Ihrer Arbeitsaufträge kennen und erfahren, wie Sie Ihre Ressourcen sinnvoller nutzen und effektiver steuern können. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen auf, wie Sie als „Selbst- und Zeitmanagement-Multiplikator“ die Effizienz Ihrer Mitarbeiter steigern und sich selbst entlasten. Abgerundet wird dieses intensive Training durch Impulsvorträge und Übungen zum Thema gesunder Ernährung und Entspannung.

Themenschwerpunkte:

- Analyse der Arbeits- und Tagesstruktur
- Die Führungskraft als „Selbst- und Zeitmanagement-Multiplikator“
- Entscheiden - richtig, schneller, sicherer
 - Tools für unterschiedliche Entscheidungsprozesse
 - Typische Entscheidungs- und Denkfehler
 - Umgang mit Komplexität
- Organisieren, informieren und delegieren
 - Zusammenarbeit mit Sekretariat und Mitarbeiter optimieren
- Gesprächs- und Besprechungsmanagement
- Balance zwischen Arbeits- und Privatleben richtig justieren
- Langfristige Erhaltung / Steigerung der Leistungsfähigkeit ermöglichen - persönliches Stress- und Körpermanagement



Wir engagieren uns für:

Führungskräfte, die ihren Führungsalltag effektiver steuern möchten.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Mehr Effektivität und Lebensqualität II
Work-Life-Balance für Führungskräfte

- 28.-29.11.11, München
- 02.-03.02.12, Stuttgart
- 09.-10.01.12, Berlin
- 12.-13.03.12, München

Arbeitszeiten: Teilnahmegebühr:
1. Tag von 10:00 - 18:00 Uhr 980,-- Euro + MwSt.
2. Tag von 09:00 - 17:00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® – Sich der eigenen Entwicklung stellen
Persönlichkeit und Kommunikation

„Je besser es uns gelingt, eine wirkliche Verbindung zu anderen Menschen herzustellen, umso erfolgreicher kommunizieren wir.“
Ein Repertoire an Rollen ist erforderlich, um sich in unterschiedlichen Situationen gegenüber verschiedenen Menschen darzustellen. Dieses Repertoire zu entwickeln ist eine Sache, es effektiv einzusetzen aber eine andere.
Die Bereitschaft und die Fähigkeit, sich seinen Mitmenschen aktiv, aufrichtig und zeitgemäß mitzuteilen, erfordert neben Selbstkenntnis einen gezielten Einsatz der individuellen Persönlichkeitsaspekte.

In diesem Training reflektieren Sie Ihr eigenes Kommunikationsverhalten. Sie lernen sich selbst noch besser kennen und erfahren, wie Sie zu anderen Menschen eine wirkliche Verbindung herstellen und die Basis für Vertrauen und Kooperation schaffen können. Dabei setzen Sie sich mit den unterschiedlichen Verhaltensmethoden auseinander und erweitern dadurch Ihr eigenes Handlungsrepertoire im Umgang mit anderen.

Themenschwerpunkte:

- Der Blick nach innen
 - Selbstwahrnehmung weiterentwickeln
 - Beziehungen zu anderen realistisch einschätzen
- Denken, Handeln und Verhalten
- Authentizität und die Wahrnehmung anderer
 - Die Kunst einer glaubwürdigen Kommunikation
- Verstehen und anwenden – Kommunikationspsychologie
- Andere besser kennen lernen und Barrieren abbauen
- Methoden zur Konfliktlösung



Wir engagieren uns für:

Personen, die sich der eigenen Entwicklung stellen und ihr Verhaltens- und Handlungsrepertoire im Umgang mit anderen erweitern wollen.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® – Sich der eigenen Entwicklung stellen
Persönlichkeit und Kommunikation

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> 24.-25.11.11, München | <input type="radio"/> 23.-24.02.12, Stuttgart |
| <input type="radio"/> 01.-02.12.11, Hamburg | <input type="radio"/> 07.-08.03.12, München |
| <input type="radio"/> 26.-27.01.12, Nürnberg | |

Arbeitszeiten: 1. Tag von 10:00 - 18:00 Uhr
2. Tag von 09:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 860,-- Euro + MwSt.

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. – Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® - Veränderungen als Chance wahrnehmen

Balance und Sicherheit finden

Ständige Veränderungen werden in Unternehmen immer mehr zur Normalität. Diese Veränderungen können als Bedrohung oder als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung wahrgenommen werden.

Um neue Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können, müssen wir uns damit auseinandersetzen, dass immer weniger Aufgaben (und auch Rollen) über einen längeren Zeitraum Bestand haben werden. Wollen wir einen konstruktiven und aktiven Umgang mit dem Wandel finden, ist es erforderlich, dass wir lernen mit Unsicherheit umzugehen und unsere Fähigkeit zu einer ständigen Offenheit und Lernbereitschaft (neu) entwickeln.

Dieses intensive Training setzt sich mit der persönlichen Seite von Veränderungsprozessen auseinander. Sie lernen die einzelnen Phasen, die jeder Veränderungsprozess mit sich bringt, kennen und erfahren, wie Sie den emotionalen Umgang mit Unsicherheit meistern und sich weiterentwickeln können.

Themenschwerpunkte:

- Emotionale Phasen in Veränderungsprozessen kennen lernen und verstehen
- Einstellungen, Verhaltensmuster und Gefühle
 - Welche Einstellungen beeinflussen mein Verhalten?
 - Wie wirken sich diese auf mein Handeln aus?
 - Wie gehe ich mit Ängsten und Widerständen um?
- Persönliche Balance und Sicherheit mit unklaren Situationen finden
- Innere Akzeptanz aufbauen und Kräfte sparen
- Sinnvolle Rollen im Veränderungsprozess verstehen und nutzen



Wir engagieren uns für:

Personen, die den emotionalen Umgang mit Veränderungen meistern und sich persönlich weiterentwickeln wollen.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Veränderungen als Chance wahrnehmen
Balance und Sicherheit finden

- 24.-25.11.11, Nürnberg 01.-02.03.12, Berlin
 25.-26.01.12, München
 28.-29.02.12, Stuttgart

Arbeitszeiten: Teilnahmegebühr:
 1. Tag von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr 860,- Euro + MwSt.
 2. Tag von 9.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
 Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
 Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
 kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® - Strategisches Personal Presenting
Sich richtig positionieren und Ziele erreichen

Personal Presenting ist die Selbstdarstellung einer Person in ihrem Umfeld und ein wesentlicher Faktor für den beruflichen Erfolg. Aus einem Mix aus verbaler und non-verbaler Kommunikation enthält es Optik, Körpersprache, Sprechweise und Verhalten. Um Personal Presenting strategisch zu gestalten, ist es erforderlich, dass die einzelnen Kommunikationselemente - individuell und dem Naturell gerecht - aufeinander abgestimmt werden. Geschieht dies nicht, sind Kommunikationsprobleme, Schwierigkeiten bei der Selbstdarstellung und Fehleinschätzungen der Umgebung die Folge. Sie tragen zu einem unpassenden Image bei, mit dem die gewünschten Ziele nicht erreicht werden.

In diesem exklusiven Training engagieren sich ein Trainer und ein Kameramann/Fotograf für Sie. Gemeinsam mit ihnen erarbeiten Sie Ihre individuelle und umsetzbare „Personality-Marketing-Strategie“. Sie lernen mit Ihrem Selbstbild umzugehen und erfahren dabei, wie Sie an persönlicher Kompetenz und Präsenz gewinnen. Nach diesem Training erhalten Sie eine professionelle Foto CD, die Sie uneingeschränkt für Ihre strategische Selbstvermarktung - z. B. für Presse oder Imagebroschüre - nutzen können.

Themenschwerpunkte:

- Optische und charakterliche Stärken und Schwächen im Selbst- und Fremdbild analysieren und abgleichen
- Eigene Persönlichkeitsmerkmale bewusst formulieren: Wer bin ich? Wer will ich sein? Wie kann ich sein? Wie sehen mich die anderen? Was macht mein „Produkt“ Persönlichkeit aus?
- Persönliche USP formulieren: Wodurch bin ich einzigartig? Welche Marktbedürfnisse kann ich mit bestehenden bzw. mir noch zu schaffenden Voraussetzungen erfüllen?
- Sich mit den Augen des professionellen Betrachters sehen Farbe und Stil - die Signatur meiner Persönlichkeit
- Trainingsbegleitende „Vier-Augen-Gespräche“



Wir engagieren uns für:

Führungskräfte, die bewusst an Ihrer Selbstdarstellung arbeiten und dadurch sich selbst und dem Unternehmen Wettbewerbsvorteile sichern möchten.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Strategisches Personal Presenting
Sich richtig positionieren und Ziele erreichen

- 14.-15.11.11, Nürnberg 15.-16.03.12, Stuttgart
 08.-09.12.11, Berlin
 09.-10.02.12, München

Arbeitszeiten: Teilnahmegebühr:
 1. Tag von 10:00 - 18.00 Uhr 1.350,- Euro + MwSt.
 2. Tag von 09:00 - 17:00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
 Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
 Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
 kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache II

Entspannung, Konzentration und Leistung im Führungsalltag

Das täglich zu bewältigende Arbeitspensum und der organisatorische Wandel ist immer auch mit Belastungen verbunden. Belastungen, die Stress verursachen und Auswirkungen auf Leistungsbereitschaft, Performance und letztendlich Gesundheit haben. In diesem Umfeld gilt es einen wirksamen Gegenpool zu bilden. Keine Anspannung (Leistung) ohne Entspannung (Regeneration).

Unsere Spezialisten für Gesundheitsmanagement stellen Ihnen eindrucksvoll die besten Entspannungsmethoden vor und zeigen Ihnen auf, auf welche Sie besonders ansprechen.

Sie lernen Ihr Stresspotenzial realistisch einschätzen und erfahren welche Stresspuffer und Energiequellen Sie für eine positive Zustandsbalance nutzen können. Unter Anleitung erarbeiten Sie Ihren individuellen Maßnahmenplan und lernen darüber hinaus die wichtigsten Einflussfaktoren für einen gesunden Schlaf - der wichtigsten Regenerationsquelle - kennen.

Themenschwerpunkte:

- Das „magische Dreieck“ - Gesundheit, Beruf, Familie
- Stress - was ist das genau? Unterschied Stressoren - Stress
- Persönliches Stressprofil und Analyse der Stressoren
- Ausgleich und ganzheitliche Entspannung über Körperarbeit generieren
- Stresspuffer und Energiequelle - Die positive Zustandsbalance
- Individuelles Entspannungsprotokoll bei allen Übungen zur Ermittlung der wirkungsvollsten Technik (Bio-feedback und Relaxationsrate)
- Special: Die wichtigste Regenerationsquelle - der Schlaf
- Individueller Maßnahmenkatalog und Planung der Umsetzung im Alltag



Wir engagieren uns für:

Stressgeplagte Führungskräfte, die nachhaltig ihren Stress bewältigen wollen.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache II
Entspannung, Konzentration und Leistung im Führungsalltag

15.-16.12.11, München 15.-16.03.12, München

Arbeitszeiten:

1. Tag von 10:00 - 18:00 Uhr Teilnahmegebühr:
2. Tag von 09:00 - 17:00 Uhr 1.350,- Euro + MwSt.

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache III
Kraft tanken und dem Burnout vorbeugen

Burnout, ein Zustand seelischer und körperlicher Erschöpfung, negativer Arbeitshaltung und geschwächten Selbstwertgefühls in Folge eines gestörten Gleichgewichts zwischen Arbeits- und Lebenssituation sowie eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Es beeinträchtigt Arbeitsqualität, Arbeitszufriedenheit und Leistungsvermögen erheblich.

In diesem Training setzen Sie sich mit Ihren Lebensbereichen und Lebensrollen auseinander und hinterfragen Ihre Bedürfnisse. Sie lernen, wie Sie mit Kraft raubenden Situationen gut umgehen, in kurzen Arbeitspausen und nach der Arbeit möglichst rasch abschalten und mit Hilfe mentaler Techniken wieder Kraft tanken können. Lebensfreude, Energie und Lebensqualität werden gestärkt.

Dieses Training ist eine Einladung zum Nach - Denken!

Themenschwerpunkte:

- Gehirn & Stress:
wie funktioniert unser Gehirn unter Stress?
- Was ist das Burnout - Syndrom und wie verläuft es?
- Was ist überhaupt Stress und ist er nur schlecht?
- Lebensrollen, Lebensbereiche und ihr Gleichgewicht
- Stärkende und fordernde Anteile in der Arbeit
- Grenzen und der eigene Umgang mit den persönlichen Grenzen
- Mentale Schutztechniken gegen Energieräuber
- Mentale Entspannungs- und Regenerationstechniken
- Krafttankstellen am Arbeitsplatz



Wir engagieren uns für:

Führungskräfte, die ein „Ausbrennen“ verhindern und ihre Lebensfreude, Energie und Lebensqualität stärken wollen.

Fax: 0 81 52 | 39 61 658

Anmeldung:

selfnesstraining® - Gesundheitsmanager in eigener Sache III
Kraft tanken und dem Burnout vorbeugen

- 22.-23.12.11, München 02.-03.02.12, München

Arbeitszeiten: Teilnahmegebühr:
1. Tag von 10.00 - 18.00 Uhr 980,-- Euro + MwSt.
2. Tag von 09.00 - 17.00 Uhr

Bitte die Anmeldung per Fax oder schriftlich an uns senden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung. Sollten keine Plätze mehr frei sein, informieren wir Sie sofort. Die Teilnahmegebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. In der Teilnahmegebühr enthalten sind Mittagessen, Erfrischungsgetränke, Pausensnacks und Dokumentation.

Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Seminarbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Seminarbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

business- & selfnessacademy e. K. - Verwaltung
Hauptstr. 38B, D-82229 Seefeld
Tel. 0 81 52 | 39 61 654, Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de | www.busac.de

Name: _____

Vorname: _____

Position: _____

Firma: _____

Branche: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldebestätigung bitte an: _____

Rechnung bitte an: _____



business- & selfnessacademy

beraten. trainieren. begleiten.

Verwaltung:
Hauptstr. 38B
D-82229 Seefeld b. München
Telefon 0 81 52 | 39 61 654
Fax 0 81 52 | 39 61 658
kontakt@busac.de
www.busac.de

