

# PERSONAL MASTERY

## Das Seminar

Personal Mastery - persönliche Standfestigkeit und klarer Geist

Sicherheit und Klarheit aus sich selbst schöpfen: das wird zur entscheidenden Kompetenz im Umgang mit Komplexität und Unsicherheit. Im Fokus dieses Seminars steht daher die Arbeit an persönlichen Mustern, Denkhaltungen und Möglichkeiten.

### Ziel des Seminars

- > Unterstützung für den Umgang mit Komplexität, Unsicherheit, Stress und Überlastung im täglichen Alltag
- > Erhöhung der Kreativität und Leistungsfähigkeit durch Stärkung der persönlichen Standfestigkeit
- > Vertrauen in die Selbstwirksamkeit: Wieder volle Verantwortung für sich und seine Handlungen zu übernehmen:

### Zielgruppe

Das Seminar eignet sich für Management Teams oder gemischte Gruppen aus einem gemeinsamen organisationalen Kontext/ Unternehmen. Die Durchführung im KollegInnenkreis unterstützt die gemeinsame Entwicklung und entfaltet Wirksamkeit in die Gesamtorganisation

### Methodik

Personal Mastery nutzt Konzepte und Modelle aus dem Zen, Körperarbeit, Hirnforschung, Psychoanalyse- und Therapie, Coaching, Philosophie und vieles mehr. Wir arbeiten in einem Mix aus Input von einfachen Modellen, Kurzcoachings, Gruppenreflexionen, dialogischen Elementen und Meditation.

„Change the ways you see things and the things you see will change“

### GRUPPEN

Das Seminar kann sowohl in kleinen Gruppen (4+) als auch in größeren Gruppen (12+) durchgeführt werden. Wir bieten das Seminar nur firmenintern an.

### DAUER

2 Tage, idealerweise mit gemeinsamer Übernachtung.

### SEMINARLEITUNG

Julia Culen und Christian Mayhofer

### Kundenstimmen

„Personal Mastery: Ein hervorragendes Gerüst, geordnet über Vieles zu reflektieren, das einen weiter bringt. Und das mit zwei Profis, die Organisationen UND Menschen gut verstehen. Danke!“

Walter Emberger | Gründer und GF Teach for Austria

Unsere Annahmen wurden in zwei Personal Mastery - Arbeiten, einmal in der Kleingruppe, einmal mit 40 Teilnehmern, so fundamental in Frage gestellt, dass Neues entstehen konnte.

Dieses Neue zeigte sich vor allem in der Redeweise der Führungskräfte, im neuen Gespräch, das sie über sich selber und über ihr Unternehmen begonnen haben. Das sich in diesem neuen Gespräch zeigende Verständnis von Großartigkeit und Exzellenz ist keine Garantie für bessere Ergebnisse, aber eine Voraussetzung.

Kunde | Michael Fleischhacker, Chefredakteur Die Presse

„The outcome for me was a deep introspection process and a state of calm and clarity of mind. I have a surprisingly high energy at work - Thanks a lot showing to me the possibility of freedom.“

Client | Manager at Yazaki Group