

# MachtMentoring®

## Workshop & Führungskräfte-Paket

Präsenz!

stressfreier zwischen  
Zielvorgabe und Freiraum

Die Arbeitswelt ist aufgrund neuer Arbeitsmöglichkeiten im virtuellen Raum im Umbruch. Zudem wandeln sich die Bedürfnisse der Mitarbeitenden an den Arbeitsplatz zunehmend. Die Digitalisierung hat zu einer erheblichen Veränderung in der Zusammenarbeit beigetragen. Video-Konferenzen, digitale Tools zur Kollaboration und die vermehrte Inanspruchnahme des mobilen Arbeitens erfordern nicht nur eine Anpassung der Mitarbeitenden. Führungskräfte sind in dieser rasanten Zeit der Wende auf eine besondere Weise gefordert. Mitarbeitenden muss im agilen Umfeld Struktur gegeben werden, bei gleichzeitiger zunehmender Selbstbestimmung.

Hierbei kommen Führungskräfte an ihre Grenzen. Neue Herausforderungen können oft nicht mit konventionellen Mitteln gemeistert werden. Vorher unbemerkte Stressoren blockieren Arbeitsabläufe und hindern einen entspannten Veränderungsprozess bei den Beteiligten. Das kostet viel Energie und erzeugt unerwünschten Stress im täglichen Arbeitsleben. Genau diese Stressoren sollen im Seminar entdeckt und aufgelöst werden.

Es ist Zeit neue und andere Wege einzuschlagen und sich auf die veränderten Situationen (Change) einzulassen. MachtMentoring® löst nachhaltig mentale und emotionale Blockaden im betrieblichen Kontext.

### Termine:

- Einführungsveranstaltung: **Donnerstag, den 02.11.2023** von 08:00 bis 12:00 Uhr (Workshop)
  - ➔ danach folgen 5 Termine (Führungskräfte-Paket) immer donnerstags von 13:30 bis 16:00 Uhr
  - ➔ 09.11.2023
  - ➔ 16.11.2023
  - ➔ 23.11.2023
  - ➔ 30.11.2023
  - ➔ 07.12.2023
- Bitte tragen Sie Kleidung mit etwas Bewegungsfreiheit
- Der Teilnehmer kann innerhalb einer Terminserie nicht ausgetauscht werden, da die Termine aufeinander aufbauen.

### Inhalt der Einführungsveranstaltung:

Der Workshop dient als idealer Einstieg in einen nachhaltigen Veränderungsprozess.

- Sie erfahren ein tieferes Bewusstsein über stressauslösende Einflussfaktoren im Alltag
- Sie lernen die Übung „Ausbalancierung des körpereigenen Energiesystems“
- Sie erhalten eine stresslösende Anleitung zur Selbsthilfe in Grenzsituationen
- Sie lernen Methoden zur Stressreduktion kennen
- Sie bekommen viele wertvolle und lebensverändernde Impulse

### **Inhalte der folgenden Termine:**

- Durchführung der Übung „Ausbalancierung des körpereigenen Energiesystems“
- Gemeinsame Erarbeitung der individuellen Stressoren mit den Teilnehmern (z.B. Glaubenssätze, schlechte Erfahrungen, emotionale Verknüpfungen, Zukunftssorgen, ...)
- Auflösung dieser Stressoren mithilfe von stresslösenden Methoden
- Gespräch über das Veränderungspotenzial aufgrund der erkannten und gelösten Blockade

Es wird kein Report über die in den Terminen besprochen Themen abgegeben. Alles wird innerhalb der Teilnehmergruppe streng vertraulich behandelt.

### **Zielgruppe:**

- Das Seminar richtet sich an alle Führungskräfte, die sich im Konflikt zwischen Zielvorgaben und dem Einräumen von persönlichen Freiräumen der Mitarbeitenden sehen. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar ist der Wille an diesem Problem arbeiten wollen.

### **Kosten:**

- Das Seminar kostet pro Person 2.180,00 € zzgl. MwSt. Getränke und Snacks inbegriffen.

### **Service:**

- Handout zum MachtMentoring® Workshop
- Anleitung zur Übung „Ausbalancierung des körpereigenen Energiesystems“
- 6-wöchige Begleitung zu Problemstellungen und Austausch zur Lösungsfindung
- Jeder Teilnehmer erhält am Ende des Seminars ein Teilnahmezertifikat
- Nach Abschluss der Termine kann jeder Teilnehmer einen Nachweis über die aufgelösten Stressoren erhalten (vertraulich und direkt von Frau Bechtel)

### **Ihre Dozentin:**

Frau Sabrina Bechtel

- Sie ist SPEAKERIN | DOZENTIN | EXPERTIN für Stressreduktion und Kommunikation
- Geschäftsführerin der Sanimea GmbH, [www.sanimea.de](http://www.sanimea.de)
- Ihre Klienten sehnen sich in Krisensituationen nach mehr Gelassenheit und einem gesteigerten Wohlbefinden
- Sie ist seit 2020 bekannt aus dem Vorbereitungslehrgang zur AEVO-Prüfung in unserem Haus

---

### **Ihre Ansprechpartnerin:**

**Katrin Sattler**  
**Kasteler Straße 45**  
**65203 Wiesbaden**  
**Tel. 0611 962-6701**

**E-Mail: [katrin.sattler@infraserwi.de](mailto:katrin.sattler@infraserwi.de)**  
**<http://www.bizka.de>**