

# Persönliches Energiemanagement

**“All mein Denken und Tun hat mich an den Punkt gebracht, an dem ich jetzt bin.”**

Wenn Sie diese Aussage aus tiefstem Herzen bejahen können, dann sind Sie bereit für den nächsten Schritt zur Entfaltung Ihrer Persönlichkeit. Ohne persönliche Entwicklung treten Sie auf der Stelle, und alles bleibt, wie es ist. Was genau hindert Sie, mehr Lebensfreude und Lebenskraft zu spüren? Warum tun Sie Dinge, die Sie gar nicht wollen? Warum reagieren Sie mit Angst, Nervosität oder anderen Symptomen?

In diesem Seminar kommen wir diesen “Energiekillern” auf die Spur, die verhindern, dass Sie Ihre Stärken entwickeln und im rechten Moment einsetzen.

## Ziele

- Lebensfreude und Lebenskraft entwickeln
- Chancen erkennen und nutzen
- Innere Widerstände erkennen und auflösen

## Inhalte

- Bewusst sein – souverän handeln
- Selbstwahrnehmung aktivieren und steigern
- Neue Kraftquellen erschließen
- Lebensfreude entwickeln, Zukunft aktiv gestalten

## Kritische Situationen besonnen meistern

- Verborgene Bedürfnisse bewusst machen
- Krisen, Sorgen und Unsicherheit annehmen und konstruktiv nutzen
- Sich öffnen und sich abgrenzen

## Persönlichkeit ausstrahlen

- Die Kraft der Gedanken, der inneren Einstellung erkennen und steuern
- Kopf und/oder Bauch als Entscheider richtig nutzen

## Trainings-Methoden

- Systematische und interaktive Wissensvermittlung
- Intensive Gruppengespräche
- Teilnehmerbezogene Analysen und Feedbacks
- Übungen, Rollenspiele
- Chi Gong, Atemmeditationen
- Visualisierungen

## Zielgruppe

Menschen, die ihr Leben aktiv, bewusst und zielorientiert gestalten wollen

**Dauer:** 2 Tage

## Seminarleistungen

- Praxisnahe Seminare mit hochkarätigen Dozenten
- Gesicherter Lernerfolg und Klärung eigener Fragen durch kleine Gruppen von maximal 12 Teilnehmern
- Ausführliche Seminarunterlagen zum Nachschlagen und Vertiefen
- Transfersicherung durch Nachbetreuung durch den Dozenten
- Qualifiziertes Teilnahmezertifikat mit Seminarinhalten für Ihren Lebenslauf

### **Seminartechnik**

2 Flipchart, Overhead/Beamer, 4 Pinwände, Moderatorenkoffer  
Tische in U-Form

### **Tagessatz**

1.500,- € + MwSt. + Spesen



**Referentin:**

Gudrun Rapke

Schreiberstr. 11

90763 Fürth

Tel 0911 – 97798717

On Tour 0170 – 2938196

[info@rapke.com](mailto:info@rapke.com)