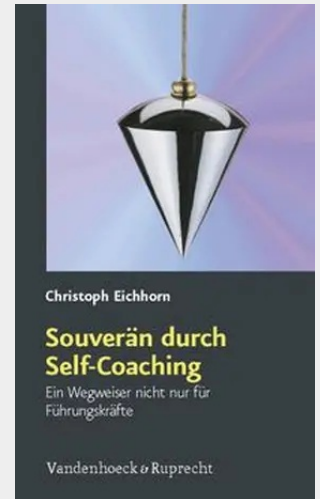


Souverän durch Self-Coaching

Ein Wegweiser nicht nur für Führungskräfte

Fast alle Menschen möchten sich beruflich und privat weiterentwickeln. Oft wissen sie aber nicht wie. Deshalb überleben aus gut gemeinten Vorsätzen abgeleitete Veränderungsbemühungen den Alltag meistens nur für kurze Zeit. Persönliches Wachstum lässt sich eher realisieren, wenn der Weg Schritt für Schritt selbst erarbeitet wird. Dazu bietet das Manual durch einen systematischen Aufbau anhand von sieben Modulen sowie seinen hohen Praxisbezug die Grundlage. Der Leser legt seine Ziele individuell fest und kann unter den dargestellten Methoden diejenigen auswählen, die ihn am meisten ansprechen. In einem ersten Schritt geht es darum, durch Entspannungstechniken einen Zustand optimaler Lern- und Aufnahmebereitschaft zu erreichen, um darauf aufbauend Denkprozesse zu optimieren und Emotionen so zu gestalten, dass das vorhandene Potenzial an Kraft und Energie für Herausforderungen in Führungspositionen und auch im privaten Bereich voll genutzt werden kann.

Ein Trainingsprogramm, das eigene Stärken fördert und auf den Wunsch nach persönlichem Wachstum baut. Das systematische Vorgehen anhand von Modulen bietet eine Anleitung, gerade in Führungspositionen mehr Souveränität zu erlangen, lässt aber auch Platz, den eigenen Weg zu bestimmen.



35,00 €

32,71 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783525490044

Medium: Buch

ISBN: 978-3-525-49004-4

Verlag: Vandenhoeck + Ruprecht

Erscheinungstermin: 31.05.2009

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 4., unveränderte Auflage 2009

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 232 g

Seiten: 191

Format (B x H): 123 x 205 mm

