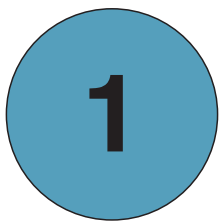




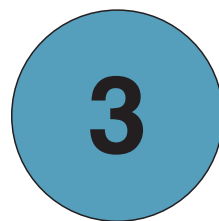
4 SCHRITTE, DIE IHRE BERUFLICHE ZUKUNFT UND IHR WELLBEING NACHHALTIG VERBESSERN



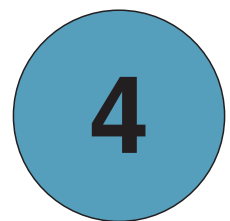
PERSONALITY



SELF-BRANDING



**WORK-LIFE-
BALANCE**



RESILIENZ

**DER EFFEKTIVSTE WEG FÜR BESSERE MÖGLICHKEITEN UND
MEHR LEBENSQUALITÄT IM BERUFLICHEN UMFELD**

NEW WORK - NEW SKILLS



Die Arbeitswelt hat sich grundlegend gewandelt und damit auch die Anforderungen an den Menschen. Digitalisierung und KI sind weiter auf dem Vormarsch und verändern ganze Branchen und Lebenswelten, die Demografie dreht das Altersgefüge um und hinterlässt mehr und mehr Lücken, die nachfolgenden Generationen haben völlig neue Prioritäten und suchen nach Sinnhaftigkeit und Selbstbestimmung.

Das Alles erfordert eine ständige Anpassung und Neuausrichtung auf der beruflichen Ebene und vor allem mentale und soziale Kompetenzen, die den neuen Bedingungen gerecht werden. Der richtige Zeitpunkt, seine persönliche Performance zu optimieren und gleichzeitig seine Lebensqualität zu sichern.

Um als Unternehmer oder Führungskraft auch in Zukunft erfolgreich zu sein, braucht es neue Skills und Verhaltensweisen, die den veränderten Bedürfnissen entsprechen. Gefragt sind Persönlichkeiten, die offen und flexibel im Denken sind, sich selbst reflektieren, eine hohe Sozialkompetenz mitbringen, mit der sie ihre Mitarbeiter führen und begeistern und auch in Krisensituationen die Übersicht behalten.

RALF EISENBARTH WELLBEING. CONSULTING. COACHING. möchte Sie dabei unterstützen, diese wichtigen Skills für Ihr Arbeitsumfeld zu entwickeln und damit sowohl Ihren beruflichen Erfolg als auch mehr Wellbeing für sich und Ihr Umfeld zu schaffen.

Starten Sie jetzt Ihr Wellbeing-Programm!

1

PERSONALITY



Die wenigsten Menschen scheitern an mangelndem Wissen. Was ihnen weit mehr Probleme im Leben bereitet, ist eine mangelnde emotionale Intelligenz, ein zu geringer Selbstwert, fehlende Sozialkompetenz oder eine geringe Resilienz bei Belastungen. All diese Skills sind jedoch Voraussetzung, um ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen und nicht ständig „Opfer der Umstände“ zu werden, auf die wir meist keinen oder nur wenig Einfluss haben. Nicht der Partner, der Kollege oder die Politik sollten unser Leben bestimmen, sondern ausschliesslich wir selbst durch die Entwicklung einer starken Persönlichkeit, mit der wir unsere eigenen Vorstellungen realisieren und ein positives Vorbild für unsere Umfeld sind.

Entwickeln Sie eine Persönlichkeit, die mehr Wellbeing für sich und andere schafft und so den Erfolg für die Zukunft sichert.

CHECKLISTE PERSONALITY*

Was zeichnet Sie als Persönlichkeit aus?

Wie selbstreflektiert sind Sie?

Wie gehen Sie mit Kritik um?

Wie wertschätzend behandeln Sie andere?

Was treibt Sie an?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

2

SELF-BRANDING



Viele Menschen schaffen es trotz ihrer Talente und Fähigkeiten nicht, die Position einzunehmen, die ihnen eigentlich angemessen wäre. Der Grund liegt meist darin, dass sie ihre Kompetenzen nicht genügend sichtbar machen oder kein klares Profil nach aussen zeigen. Zudem glauben viele, dass Selbstdarstellung negativ wirkt und halten sich deshalb im Hintergrund, insbesondere Frauen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wer kein klares Profil hat und seine Stärken nicht darstellt, wird auch nicht wahr genommen und vergibt somit die Chance, seine Potenziale auszu-schöpfen und damit Erfolg und Zufriedenheit zu erreichen.

Machen Sie Ihre Fähigkeiten und Talente sichtbar und sorgen Sie für eine berufliche Position, die Ihnen entspricht und sowohl ihren ökonomischen Wert als auch Ihr Well-being sicher stellt.

CHECKLISTE SELF-BRANDING*

Was macht Sie einzigartig?

Was sind Ihre besonderen Fähigkeiten?

Wie sichtbar sind Ihre Skills?

Wo möchten Sie gerne stehen?

Was müssen Sie überwinden?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

3

WORK-LIFE-BALANCE



Die technische Entwicklung hat unser Leben enorm beschleunigt und den Leistungsdruck in allen Lebensbereichen drastisch erhöht. Hinzu kommt ein wachsender Anspruch an eine meist unerreichbare High-Performance. Männer, die mit 30 ihre erste Million gemacht haben und nebenbei am Triathlon teilnehmen und Frauen, die multi-tasking Job, Beziehung und Kind spielend bewältigen, das sind die Maßstäbe der heutigen Leistungsgesellschaft. Mit dem Ergebnis, dass psychische Probleme zum Ausfallgrund Nr.1 geworden sind und Rückenprobleme, Schlaflosigkeit und Depression zur Normalität gehören.

Sorgen Sie für eine positive Lebensführung mit einer ausgeglichenen Mischung aus beruflichen und persönlichen Aktivitäten für Ihr Wellbeing.

CHECKLISTE WORK-LIFE-BALANCE*

Wo liegen Ihre Prioritäten?

Welchen Stellenwert hat Ihr Job?

Was fördert Ihr persönliches Wellbeing?

Wie sieht Ihre Woche aus?

Womit regenerieren Sie?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.

4

RESILIENZ



Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisen und schwierigen Phasen so umzugehen, dass man dabei möglichst wenig oder am besten gar keinen Schaden nimmt, sondern im Gegenteil sogar gestärkt daraus hervor geht. Voraussetzung dazu ist, seine innere „Landkarte“ zu kennen und seine Emotionen kontrollieren zu können, um in entsprechenden Situationen bewusst und klar zu reagieren. Resilienz ist also keine genetische Gegebenheit, sondern ein entwicklungsfähiger Bestandteil der eigenen Persönlichkeit, der sehr nachhaltig zum dauerhaften Wellbeing beiträgt.

Lernen Sie ihre eigenen Muster, Emotionen und Reaktionen besser kennen, um so auch in Krisensituationen kontrollierter handeln zu können.

CHECKLISTE RESILIENZ*

Wie reagieren Sie bei Stress?

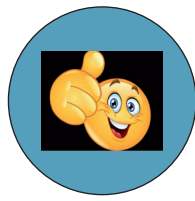
Wie gut kennen Sie Ihre Emotionen?

Was bringt Sie aus der Kontrolle?

Was stärkt Ihre Widerstandsfähigkeit?

Was sind Ihre Anker?

* Diese Checkliste dient nur als Anhaltspunkt zur Erfassung Ihrer aktuellen Situation und kann im Zuge eines persönlichen Coachings individuell auf Ihre spezifischen Themen ausgeweitet und entsprechend gezielt bearbeitet werden.



GESTALTEN SIE IHR BERUFLICHES WELLBEING!

Work und Life verschmelzen immer mehr miteinander und Lebensmodelle richten sich nicht mehr so stark am ökonomischem Erfolg aus, sondern an der gesamten Lebensqualität. Gleichzeitig wächst die Gefahr, dass viele Jobs durch Digitalisierung, KI und weitere Globalisierung verloren gehen oder ausgelagert werden und damit die beruflichen Chancen verringern. Umso wichtiger erscheint es, in dieser Phase der Transformation die Flexibilität im Denken und Handeln sowie die richtigen Skills zu fördern, die notwendig sind, um in der künftigen Arbeitswelt eine gute Basis sowohl für ökonomischen Erfolg als auch für das persönliche Wellbeing zu schaffen.

Mit den 4 Schritten in diesem Workbook haben Sie einen praktischen Leitfaden, Ihre persönliche Performance nachhaltig zu verbessern und damit Ihre beruflichen Ambitionen so zu gestalten, wie es Ihren Vorstellungen entspricht. Ob als Unternehmer:in, Führungskraft oder in der Selbständigkeit, nur mit einer gezielten Entwicklung Ihrer Skills werden Sie Ihren Erfolg in Zukunft weiter ausbauen und Ihr Wellbeing sichern können.

Starten Sie jetzt mit Ihrem Wellbeing-Programm, buchen Sie eine persönliche Coaching-Session zu Ihren individuellen Themen und nutzen Sie viele weitere Tools zur Erreichung Ihres persönlichen Wellbeing.



Business Coaching
Life Coaching
Online-Kurse
Tipps & Insights
Blogbeiträge