

Young Potential Plus*

Soft Skills und Empathie für den besonderen Erfolg

Kernthemen:

Persönlichkeitsentfaltung von Anfang an • Innere Stärke • Soft Skills • Emotionale Intelligenz • Human Energy - Booster oder Blockade? • Generationskonflikt •

Zielgruppe:

Junge Fach- und Führungskräfte, die das eigene Potential kraftvoll und nachhaltig entfalten wollen und Wert auf eine eigene starke Persönlichkeit legen. (max. 10 Teilnehmer)

Inhalt:

Eine umfangreiche Betrachtung der eigenen Rolle als junge Führungskraft im Unternehmen. Das Seminar bietet zahlreiche Aha-Effekte durch spannende Selbstreflektion und aufschlussreiche Gruppenarbeit zur persönlichen Haltung im Unternehmen.

- Wer bin ich heute, wer möchte ich sein und was fehlt dazu? Welche Wünsche und Visionen sind mir wichtig? Ein klares Selbstbild ist die Basis einer starken Persönlichkeit.
- Wie gehe ich mit Erwartungen anderer um, und wie halte ich den Fokus auf meine eigenen Ziele. Glaubenssätze erkennen, hinterfragen und bewerten.
- Welche Werte sind mir wichtig und wie kann ich sie bei der Arbeit einbringen.
- Konfliktmanagement: Was tun wenn es kracht? Empathisch kommunizieren und ernsthaft zuhören.
- Emotionale Intelligenz: Was sind Emotionen, welche Ursache haben sie und wie gehe ich mit den Folgen im Büro um.
- Work-Life-Balance auf dem Prüfstand - ist das eigentlich möglich bei dem großen Arbeitspensum? JA - mit dem Wissen über eigene Bedürfnisse und dem Mut, kraftvoll für sich einzustehen.

Format:

Dieses 2-Tage-Seminar eignet sich sowohl für Bildungszentren und offene Gruppen, als auch für Inhouse-Veranstaltungen, ganz gezielt ausgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse junger Nachwuchskräfte.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie mich bitte an. Selbstverständlich ist es möglich, die inhaltlichen Schwerpunkte Ihren Wünschen entsprechend anzupassen und ein individualisiertes Angebot zu erstellen. Vielen Dank für Ihr Interesse.

Jutta Hellermann
Mediation • Coaching



- **Emotionen** sind wie Chili, er gibt den Dingen die Schärfe und bei offenen Wunden brennt er wie Feuer.
- **Empathie** ist wie Honig, er gleicht die Schärfe aus und heilt.
- **Emotionale Intelligenz** ist trainierbar und die Basis für einen ehrlichen Umgang mit Emotionen - den eigenen und denen Anderer.

Meine Aufgabe

Als Mediatorin baue ich Brücken zwischen Konfliktparteien und unterstütze sie dabei, eigenverantwortlich nachhaltige Lösungen zu erarbeiten. Das gelingt nur dann, wenn die Beteiligten in der Lage sind, ihre Bedürfnisse und Emotionen offen, ehrlich und angemessen zum Ausdruck zu bringen.

Als Persönlichkeitstrainer sehe ich genau dort meinen Ansatz. Ich vermittele den Teilnehmern meiner Trainings, wie Emotionen entstehen und welche Auswirkungen diese auf das eigene Energie-System haben. Wer das versteht, kann mit den eigenen Emotionen und der Human Energy in Partnerschaft und Beruf viel besser agieren. Ich bezeichne das mit einem Augenzwinkern als aktiven Umwelt-Schutz und präventives Konfliktmanagement.

Mein Motto: „Lebe Deine eigenen Lebensregeln“

Mit Mut zur *eigenen* Persönlichkeit - echt und ehrlich den *eigenen* Platz in der Community einnehmen.

Schwerpunkte

Persönlichkeitsentwicklung · Emotionale Intelligenz · Human Energy · Transformationsprozesse · Konfliktmanagement · Mediation

Berufserfahrung

- Seit 2015 zertifizierte Wirtschaftsmediatorin IHK
- Seit 2013 Transformations Coach, Seminarleiterin und Trainerin
- 2003 - 2013 Assistentin der Geschäftsleitung, Projektleitung Asien, Mitarbeiterführung und Trainings
- 1985 - 2003 Mitarbeiterin Vertrieb/Export, Projekte und Niederlassungen in Europa, Schulungen

Qualifizierung

- zertifizierte Mediatorin IHK
- Transformations Coach
- Führungskraft mittelständische Wirtschaft

Arbeitssprachen

- Deutsch
- Englisch