

## Unsere Zusammenarbeit...

In der gemeinsamen gestalt-therapeutischen Ausbildung haben wir unsere jeweiligen Kompetenzen schätzen gelernt und möchten Teilnehmern in dieser Kombination bestmögliche Weiterentwicklung ermöglichen.



Die Kombination aus langjähriger Praxiserfahrung in Unternehmen und die Konzentration auf die positive Psychologie generiert eine personalisierte Entwicklung der Stärken der Teilnehmer in Selbst.Organisation und Selbst.Führung.



## Machen Sie sich fit 4...



- Organisation
- Beratung/Coaching
- Seminare
- Persönlichkeitsentwicklung

### fit 4 GmbH

Geschäftsführung Michaela Kraul

Mail: mkr@fit-4.org

www.fit-4.org

Mobil: +49 172 4547218



„Als professionelle Trainerin in der Erwachsenenbildung verfüge ich über 20 Jahre Erfahrung und fundiertes, praxisbezogenes Know-how. Aus persönlichen Schicksalsschlägen und deren Bewältigung habe ich jedoch gelernt, dass eigene, meist noch unentdeckte Ressourcen der Schlüssel sind, um Entwicklung und Zukunft zielführend zu gestalten.“

Diese Philosophie setze ich nun in meinen Coachings und Beratungsgesprächen um, genauso wie meine jeweiligen Seminarleiter.“

# Gestalten Sie Ihre Zeit selbst...



## Zeit. Selbst. Gestalten...

Sie selbst sind der Dreh- und Angelpunkt Ihrer Zeit – nutzen Sie Ihre Stärken und Ihre technischen Möglichkeiten optimal...

- Lernen Sie Ihre Stärken kennen
- Arbeiten Sie zukünftig mit dem Einsatz der positiven Psychologie und gelingender Selbst.Führung
- Verfeinern Sie Ihr Wissen um die technischen Möglichkeiten in Outlook, MindManager und OneNote
- Nutzen Sie die Erfahrung zweier Trainer, der effektiven Mischung aus Psychologie und Praxis



## Der Sinn...

Haben Sie sich nicht auch schon immer über die Kurse geärgert, aus denen Sie mit vielen guten Vorsätzen zurückkehren,

- die Unterlagen gut sichtbar auf Ihren Schreibtisch legen...
- **ABER** diese dann doch wieder durch das Alltagsgeschehen immer weiter nach unten rutschen lassen...
- **UND** die guten Vorsätze dadurch leider immer mehr in Vergessenheit geraten...



## Terminierung 2019

27.-28.06.2019 + 25.07.2019

## Ihre absoluten Vorteile:

- Nachfasstag sichert tatsächliche Umsetzung
- Ständige Begleitung durch 2 Trainer mit unterschiedlicher Stärkenausrichtung

## Unser Angebot

990,- € zzgl. MwSt pro Person



## Zeit.Selbst.Gestalten

### Teil 1 - 2 Tage

#### Zeit.Selbst.Organisieren stärkenorientierte Zeitgestaltung

- Effektives Nutzen der technischen Möglichkeiten auch außerhalb des Büros  
\* Outlook \* One Note \* MindManager
- Organisatorische Möglichkeiten  
\* Klare Strukturen finden  
\* Zeitfallen entlarven
- Positive Psychologie – gelingende Selbst.Führung
- Stärkenbasierte Selbst.Führung
- Ihre Kernqualitäten und Ihr Stärkenprofil
- Selbst.Führung mit den Eigenen Stärken zu Potentialentfaltung und positiver Wirkung

### Teil 2 – in Eigenregie

- Fotodokumentation des Arbeitsplatzes
- Tätigkeitsanalyse bis zum nächsten Termin

### Teil 3

- Unterstützung der Selbst.Organisation am eigenen Arbeitsplatz über Skype
- Unterstützung der eigenen Selbst.Führung über Skype

### Teil 4

4 Wochen später – 1 Tag

- Analyse und Besprechung der Tätigkeitsanalysen
- Bericht über den Veränderungsprozess und dem daraus entstandenen Nutzen
- Ausarbeitung Ihrer weiteren Ziele

## Die Trainer...

### Michaela Kraul, Kauffrau

Praktische, empathische und lösungsorientierte Trainerin mit effizienter Arbeitsweise zur jeweiligen Zielerreichung

20-jährige Erfahrung in:

- Seminare im Persönlichkeits- und MS-Office-Bereich
- Zeit- und Organisationsmanagement
- Leitungsfunktion/Geschäftsführerin
- Personalcontrolling und Leistungsassistenz



### Dr. Markus Strauch, Diplom-Psychologe

Kreativer Trainer mit großer Freude am Coachen auf Basis der positiven Psychologie

Kernkompetenzen und langjährige Erfahrung in:

- Coaching und Führungskräfteentwicklung
- Systemischer Potentialentfaltung
- Ausbildung von unternehmerischem Denken und Handeln, Unternehmensentwicklung und Gründung