



**Wolfgang Baitz**  
**Personal- und Unternehmensberatung**

**SEMINAR**

# **Überwindung eigener Grenzen** **- Sicherheit in jeder Führungssituation**

*Stressmanagement AufbauSeminar*



# Überwindung eigener Grenzen

---

## IHR NUTZEN

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie sowohl Ihre eigene Persönlichkeit als auch die Ihrer Mitarbeiter souveräner führen können. Überraschen Sie Ihren Vorgesetzten mit mehr Selbstständigkeit und Effizienz.

Erfolgsfaktoren wie Kompetenz und Methodik sind unumgänglich Voraussetzung, jedoch zum exzellenten Umgang mit persönlichen Energien im Spannungsfeld des Unternehmens und zur aktiven Stressabwehr benötigt die Führungskraft Wege, Bewusstsein, Haltung und persönliche Visionen derart zu gestalten, dass sie persönliche „natürliche Grenzen“ erkennt und ihre Aktivitäten auf einer höheren Ebene ohne Anstrengung vollziehen kann.

Praktische Übungen helfen Ihnen, Ihr körperliches und geistiges Kräftepotential wieder zu öffnen, eigene Grenzen zu erkennen und - zu überschreiten.

Verstehen von Ursachen und Zusammenhängen, systematische Verhaltensveränderungen, Auseinandersetzung mit persönlichen Stressfaktoren geben neue Lebenskraft. Das Seminar spricht tiefere Schichten menschlicher Verhaltensweisen an.

„Ihr Seminar hat ungewöhnlichen Tiefgang mit Nachhaltigkeitswirkung, ich bin begeistert und beeindruckt, sehr empfehlenswerter Augenöffner.“  
H.A.

### Termine

14. - 16.11.2017  
46514 Schermbeck

18. - 20.04.2018  
46514 Schermbeck

26. - 28.09.2018  
23669 Timmendorf

## INHALTE

### Grundlagen zum Thema

- Kurze Wiederholung und Rückschau möglicher Entstehung von Stress
- Jeder Teilnehmer erläutert nach dem Grundseminar vollzogene Veränderungen

### Unser grenzenloses Potential

- Der multidimensionale Mensch - Herausforderung des neuen Jahrtausends; Folgerung für mein direktes Berufsleben
- Drei Erfolgsfaktoren Albert Einsteins – für mehr EFFIZIENZ
- Drei Glücksfaktoren des Philosophen Karl R. Popper
- Sich dem Stress stellen und siegen; nötiges Bewusstsein und Haltung; Übungen
- Schutzfunktionen realisieren und konstruktiv umwandeln
- Alles Leben ist Problemlösen, wie bringe ich MICH ein?
- Eigenes Wollen als Gradmesser für Entscheidungen
- Andere wohlwollend überzeugen und zum Erfolg motivieren
- Checkliste für Entscheidungsprozesse
- Kreative Konflikt-Lösungsstrategien

### Burnout beseitigen, vermeiden und Wohlbefinden erreichen

- Oft erzeuge ich mir den Stress selbst; Stresstypen; Fallbeispiele
- Panta rhei: Flow statt Stress
- Grenzbestimmungen
- Wahrnehmung von Körperrhythmus
- Innere Balance statt Progression um jeden Preis

- Wiederherstellung des Körperenergieflusses
- Realisierung tiefliegenden Erlebens
- Druck von außen, Druck von innen, wie kann ich gegensteuern?

### Körperliche und geistige Fitness erzielen

- Übungen: Gymnastik, Stretching, Rückenübungen zur Reduzierung von Rückenschmerzen, Joggen (optional), Autogenes Training,
- Bio-Feedback und 4 weitere Entspannungsübungen
- Stressfreiheit bedeutet auch: fehlerfreie Konzentration und Freude am Beruf
- Distanzierung von überbrückbaren Hindernissen, Excellence und Durchschlagskraft bei der Arbeit
- Die innere Ruhe auch bei schwierigen Situationen bewahren – ein mentaler Prozess

### Das Verhältnis von Vision, Ziel und Erfolg

- Entwicklung des Bewusstseins und der Einstellung, dass die angestrebten Ziele erreicht werden können
- **Persönliche Grenzen erkennen und überwinden**
- **Umgang mit Veränderungen: die wesentlichen Herangehensweisen**
- **Zeitmanagement** NEU betrachtet mit ERFOLGSGARANTIE
- Erfolgsfaktoren erfolgreicher Leader;
- CHECKLISTE für zukünftigen persönlichen Erfolg und Effizienz

## METHODEN

Check-Ups, Trainer-Input, praxisbezogene Übungen; Einsatz aktiver Methoden wie Partner- und Gruppenarbeit, körperliches und mentales Training. Reflexion eigener Einstellungen und Verhaltensweisen. Die Teilnehmer wissen mit Stressfaktoren gezielt umzugehen und kehren zuversichtlich mit selbsterarbeiteten Maßnahmenprogrammen in ihre Arbeitswelt zurück. Fakultativ: Auch abends ausgesuchte Übungen zu den Themen. In den Pausen haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmern in Ruhe auszutauschen und konstruktiv Vergleiche anzustellen. Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars werden praxisnah zu Beginn von den Teilnehmern benannt.

Bitte bringen Sie sportliche Kleidung, eine Decke für gymnastische Übungen und eventuell Jogging-Schuhe und Badekleidung mit (konditional). Es besteht die Möglichkeit der Regulierung der Herzfrequenz beim Joggen mit Hilfe von Herzfrequenzmessern

## SEMINARLEITUNG

Wolfgang Baitz, Geschäftsführer der W. Baitz Unternehmensberatung, Dorsten.

Studiengänge: Medizin, Psychologie, jahrelange Tätigkeit als Leiter eines Verkaufsbüros eines bekannten Unternehmens, selbständig seit 1980.

Managementtrainings, Stress, Kreativität, Kommunikation, Leadership

## ORTE

### Landhotel Voshövel GmbH

Am Voshövel 1  
46515 Schermbeck  
Telefon: 02856 91400  
Fax: 02856 744  
www.landhotel.de

### Timmendorfer Strand (Ostsee):

Maritim Golf- und Sporthotel  
An der Waldkapelle  
23669 Timmendorfer Strand  
Telefon: 04503 607-0  
Fax: 04503 2996  
www.maritim.de

## ÜBERNACHTUNG

Wir empfehlen das jeweilige Seminarhotel. Zimmerreservierungen nehmen wir auf Wunsch gerne für Sie vor. Die Übernachtung ist nicht in der Seminargebühr enthalten.

## SEMINARGEBÜHR

Dreitägiges Seminar: 1495,- € zzgl. MwSt., ab 3 Teilnehmern pro Firma 15% Ermäßigung. Enthalten in der Gebühr sind Seminarunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke; nicht enthalten sind Abendessen und Übernachtungskosten.

## SEMINARDAUER

1. Seminartag: 9.30h - 17.00h
2. Seminartag: 8.30h - 17.00h
3. Seminartag: 8.30h - 16.00h

„Bin sehr zufrieden mit diesem Seminar, tiefgreifende Veränderung und Entstressung. Es war ein sehr ausgereiftes Seminar, meine Magenschmerzen sind danach auch weg, auf dem Seminar habe ich es geschafft, greifbar zu machen, was ungreifbar ist; wichtig war, bewusster zu leben, sich in Dinge reinzudenken, hat rundum sehr viel gebracht, danke. H.B.“

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.baitz.de](http://www.baitz.de)  
Bei Fragen rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns.

Ihr Ansprechpartner: H.G. Schuster Telefon: 02362 94144, e-Mail: [hgs@baitz.de](mailto:hgs@baitz.de)

# Anmeldung

---

Teilnehmer (Titel, Vorname, Name)

---

Funktion

---

Firma

---

Straße, PLZ/Ort, Land

---

Telefon

---

Telefax

---

e-Mail

**Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:**

---

Thema

---

Termin

Die Rechnung wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugesendet.

Bei Stornierung bis zwei Wochen vor Seminarbeginn fallen 100 € Stornierungsgebühr an (zzgl. MwSt.). Danach ist die volle Teilnahmegebühr fällig.

Bitte reservieren Sie in meinem Namen ein Einzelzimmer im Seminarhotel vom \_\_\_\_ bis \_\_\_\_.

Eine Zimmerreservierung ist nicht erforderlich.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

Bitte senden Sie uns das ausgefüllte Anmeldeformular per Post an: Unternehmensberatung Baitz, Parkweg 5, 46284 Dorsten, oder einfach und bequem per Fax: 02362 94146