

Persönliches Energie-Management für Selbstständige

Mehr Wirksamkeit durch Fokussierung

Inhalt

Ihr kennt das: Als Selbstständige arbeiten wir selbst und ständig. Wir brennen für unsere Themen und unseren Unternehmenszweck, investieren Zeit und Energie, um Kundinnen und Kunden zu gewinnen, Produkte zu entwickeln und Dienstleistungen zu verkaufen. Irgendwann merken wir, dass uns unsere alltäglichen Aufgaben nicht mehr so leicht von der Hand gehen und wir uns kraftloser fühlen, vornehmlich negative Gedanken kreisen oder der Antrieb nachlässt.

Im interaktiven praxisorientierten Online-Seminar reflektieren wir gemeinsam über Energiequellen und Energiefresser, überlegen miteinander, wie uns der Balanceakt der Selbstständigkeit immer besser gelingen kann und arbeiten zusammen konkrete Maßnahmen für mehr Wirksamkeit heraus. Ihr werdet ein paar kurze Impulse zu Modellen, Theorien und wissenschaftlichen Erkenntnissen erhalten, die euch neue Perspektiven eröffnen und Anregungen zum weiteren Nachdenken geben sollen.

Zielgruppe

Existenzgründerinnen und -gründer, Selbstständige (Solopreneurs, Sidepreneurs)

Themen

- Einflussfaktoren auf unser Wohlbefinden und unsere Energie
- Schlüsselkonzepte für langfristige Wirksamkeit und Erfolg
 - Sinn, Identität und Zielbild
 - Effektive Kommunikation und Selbstreflexion
 - Grenzen setzen und Selbstfürsorge
- Persönliche Entwicklungsplanung

Referentin

Annette B. Czernik, Inspired Executives, Frankfurt am Main

Kosten

Keine

Anmeldung

STARTERCENTER Kreis Recklinghausen

Tel.: 0 23 61 53-43 30; E-Mail: startercenter@kreis-re.de

Termin

11. September 2024, 15:00 – 18:00 Uhr

Reflektion (nicht zwingend notwendig): 10. Oktober 2024; 17:00 – 18:00 Uhr

Ort

Online