



Ausgabe Februar 2014

Ihr Weiterbildungs-Newsletter

TopThema: [Persönlichkeitsentwicklung](#)

Bitte fordern Sie unsere [Termine 2014](#) an!

Inhaltsverzeichnis

[Persönlichkeitsentwicklung](#)

[Positives Denken und Stressbewältigung](#)

[Messen: Vorankündigungen 2014](#)

[Die Garantie für Sie - jedes Seminar findet statt](#)

[Persönlichkeitsentwicklung](#)

Natürlich möchte man sich als Mitarbeiter auf die fachliche Kompetenz seines Vorgesetzten verlassen können. Mindestens ebenso wichtig aber ist dessen Persönlichkeit. Nicht selten steht und fällt der Erfolg eines Unternehmens auch mit der Person des Chefs. Um Menschen für sich und seine Idee zu gewinnen, braucht es vor allem Charisma und Überzeugungskraft. Auch wenn es einige glückliche Menschen gibt, denen diese Eigenschaften bereits angeboren sind, heißt das längst nicht, dass sich die anderen hinter ihnen verstecken müssen. Im Gegenteil, mit gezielten Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung hat jeder die Möglichkeit, seinen Wirkungsgrad zu intensivieren und die eigenen Stärken zu entfalten.

Das schaffen Sie, indem Sie sich bewusst mit sich selbst auseinander setzen. Dazu gehört es im ersten Schritt, die eigenen Schwächen zu erkennen und zu entscheiden, welche von ihnen Sie akzeptieren können und welche Sie beseitigen möchten. Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann unterstützt Sie dabei. Im Seminar "Persönlichkeitsentwicklung" lernen die Teilnehmer, wie sie auf andere wirken, welche Persönlichkeitspotenziale sie weiter ausbauen und wie sie sich neue Fertigkeiten aneignen können. Die Seminargruppe erfährt, wie man Emotionen und Intellekt in Einklang bringt und wie man erkennen kann, welche Menschen die eigene Persönlichkeitsentwicklung fördern und welche sie verhindern. Mithilfe dieser Kenntnisse wird es Ihnen zukünftig leichter fallen, Ihre Kräfte wohl überlegt und geschickt einzusetzen. Und das bringt nicht nur Sie selbst voran, Sie werden auch merken, dass Sie dadurch die Wahrnehmung Ihrer Mitmenschen beeinflussen. Ob bei Verhandlungen oder Mitarbeiterversammlungen - wer weiß, wie er seine Stärken zum Ausdruck bringt, erhöht auch die Chancen, seine Ziele durchzusetzen.

[Mit Praxis-Seminaren 2014 noch erfolgreicher werden:](#)

[Zeitmanagement und Selbstmanagement](#)

- 27.03. - 28.03.2014, Münster
- 08.05. - 09.05.2014, Münster
- 22.05. - 23.05.2014, München
- 12.06. - 13.06.2014, Hamburg

[Selbstsicheres Auftreten und Persönlichkeitsmanagement](#)

- 05.05. - 06.05.2014, Münster
- 08.05. - 09.05.2014, München
- 16.06. - 17.06.2014, Hamburg
- 26.06. - 27.06.2014, Münster

[Rhetorik](#)

- 03.04. - 04.04.2014, München
- 07.04. - 08.04.2014, Münster
- 12.05. - 13.05.2014, Hamburg
- 19.05. - 20.05.2014, München

[Die Führungskraft als Coach und Berater](#)

- 07.04. - 08.04.2014, Münster

Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter [0251/202050](tel:0251202050) an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@kitzmann.biz. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

- 16.06. - 17.06.2014, Münster
- 25.08. - 26.08.2014, Münster

Positives Denken und Stressbewältigung

Ständiger Termin- und Leistungsdruck, uneingeschränkte Erreichbarkeit, dazu der Vorsatz, es Kollegen und Führungsetage recht machen zu wollen und bestenfalls kein Anliegen bis zum nächsten Tag aufzuschieben. Fast jeder Arbeitnehmer kennt Situationen, in denen er das Gefühl hat, dem Druck am Arbeitsplatz nicht mehr standhalten zu können. Das Ergebnis: Er fühlt sich erschöpft und kann sich immer schlechter auf das Wesentliche konzentrieren. Schlimmstenfalls riskiert er womöglich sogar einen Burn-out. Um einer vollständigen Erschöpfung vorzubeugen, ist es deshalb ratsam, sich rechtzeitig mit Maßnahmen zur Stressbewältigung vertraut zu machen. Dazu gehört nicht nur die Kunst, zu entspannen und die eigenen Anschauungen von einem pessimistischen Standpunkt aus in positives Denken umzuwandeln. Vor allem hilft auch ein gesundes Selbstbewusstsein dabei, Stresssituationen zu entschärfen und die berufliche Anspannung ein bisschen gelassener zu nehmen.



Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter [0251/202050](tel:0251202050) an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@kitzmann.biz. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Die richtigen Techniken helfen Ihnen dabei, Stress und Burn-out vorzubeugen. Im Seminar "Positives Denken und Stressbewältigung" vom Management-Institut Dr. A. Kitzmann lernen Sie, wie Sie mit gezielten Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden dem Druck am Arbeitsplatz entgegenwirken. Im Fokus steht dabei immer die Hinwendung zum positiven Denken. Hierzu wird den Teilnehmern die Grundlagen des mentalen und autogenen Trainings sowie Muskelentspannungstechniken beigebracht, sie werden in die Kunst der kurzen Pausen eingeführt und lernen, wie sie aus eigener Kraft zur Ruhe finden können. Durch die Übungen werden die Leistungsfähigkeit, aber ebenso die Kreativität und Gelassenheit des Einzelnen merklich gesteigert. Dadurch sind Sie zukünftig in der Lage, in kritischen Situationen den Überblick zu behalten und auch mal "nein" zu sagen, wenn die Zeit knapp wird. Das hilft dabei, Aufgaben zu priorisieren und dem Stress Widerstand zu leisten. Auf diese Weise können Krankheiten und somit betriebliche Ausfälle gemindert werden - das Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigt und dann kann auch die Zeit nach Feierabend wieder genossen werden.

Messen: Vorankündigungen 2014

Auch in diesem Jahr ist das Management Institut Dr. A. Kitzmann wieder mit interessanten Vorträgen und einem Stand auf allen großen deutschen Personalmessen vertreten:

- Hamburg: [Personal Nord 06.-07.05.2014](#)
- Stuttgart: [Personal Süd 20.-22.05.2014](#)
- Köln: [Zukunft Personal vom 14.-16.10.2014](#)
- München: [Personalmesse München MOC 22.10.2014](#)

Besuchen Sie uns! Gerne stellen wir Ihnen eine Freikarte zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an! freikarte@kitzmann.biz



Jedes Seminar findet statt!

Mit uns erhalten Sie Planungssicherheit, denn wir bieten Ihnen eine Durchführungsgarantie für alle unsere Seminare. Jederzeit können Sie uns unter

Telefon: +49 251 202050

erreichen. Durch Ihre Teilnahme profitieren Sie auch vom Erfahrungswissen anderer!

Service-Links

- [Online-Version des Newsletters](#)
- [Newsletter weiterempfehlen](#)
- [Kontakt](#)
- [Newsletter abbestellen](#)

Management-Institut Dr. A. Kitzmann auf:



Unsere iPhone-App zum Download:



Impressum

Herausgeber:

Management-Institut Dr. A. Kitzmann

Geschäftsführer:

Dr. Arnold Kitzmann

Dr. Jana Völkel-Kitzmann

Dr. Gunnar Kitzmann

Dorpatweg 10, 48159 Münster

Telefon: +49 251 202050

Telefax: +49 251 2020599

E-Mail: info@kitzmann.biz

Internet: www.kitzmann.biz