



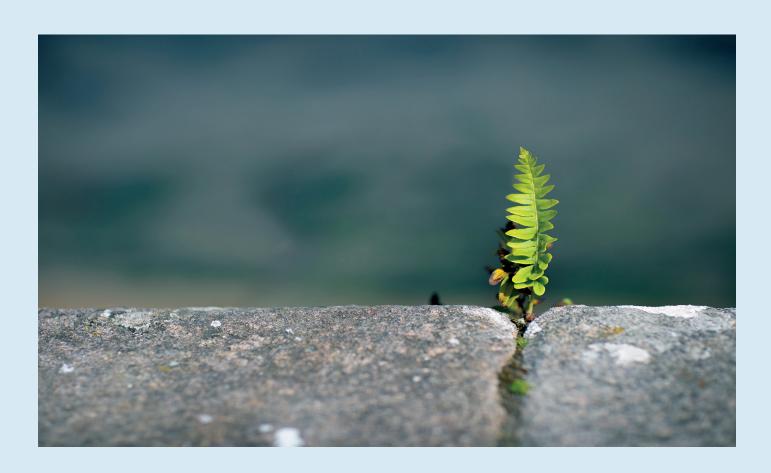


# Herzgerecht und selbstwirksam führen



# Seminarinhalte

- » Eine selbstbewusste und gefestigte innere Haltung, um den Anforderungen des Führungsalltags gerecht zu werden.
- » Risikobewertung und Chancen: Lösungsmöglichkeiten für Aufgaben- und Problemstellungen
- » Achtsamkeit im Einklang mit dem Resonanzprinzip, achtsame und bewusste Selbst- und Mitarbeiterführung
- » Neurobiologische Grundlagen: Wahrnehmung, Denken, Komfortzone
- » Systemische Prinzipien Aufbau und Wirkung des Autopiloten,
   Stressfunktionen Reaktionsmuster und praktische Lösungsansätze
- » Werte, Visionen, Ziele, Comittment und Timeline mein Weg zur Freiheit, zur Selbstwirksamkeit
- » Wirkungsvolle Bewältigungsstrategien Balance im Führungsalltag: Arbeit, Familie/Freunde, Freizeit



In unserem Führungsalltag durchlaufen wir Zeiten, in denen wir mit negativen Emotionen wie Ärger, Angst, Abneigung, Zweifel, Ohnmacht und Enttäuschung konfrontiert sind. Besonders in wirtschaftlich turbulenten Phasen manifestieren sich diese "Gefühle/Emotionen" sowohl in Unternehmen als auch in unseren Gedanken.

Obwohl wir wenig an dieser Realität ändern können, liegt die **Kraft in unserer Fähigkeit**, bewusst auf unsere Reaktionen zu achten. Häufig finden wir gerade in stressigen Zeiten weniger Zugang zu unseren Gefühlen/Emotionen, und wenn, dann unterdrücken wir diese. Paradoxerweise wird ihre Intensität dadurch verstärkt. Es gleicht dem Unterdrücken eines Balls unter Wasser - je stärker wir ihn nach unten drücken, desto energischer strebt er nach oben.



Es ist von entscheidender Bedeutung, die Weisheit des Zusammenspiels von Kopf, Herz und Verstand zu nutzen. Je turbulenter die äußeren Umstände, desto mehr liegt es in unserer Verantwortung, **innerlich ruhig zu bleiben und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.** 

- » Wie gelingt es, mitten im hektischen Alltag eine Oase der Ruhe zu finden?
- » Wie schaffen wir ein positives Mindset und zuversichtliche Perspektiven?
- » Wie können wir gesund und erfüllt unseren Führungsalltag gestalten?

# Sie erwartet

- » Sie erkennen und verstehen die systemische Wirkungsweise und Funktion von Kopf – Herz – Bauch und erforschen dabei die Ihre Weisheit des Herzens.
- » Sie erfahren und erlernen Wege zur **Selbstreflexion** und **Bewusstwerdung**, um ihre Denkweise zu klären.
- » Sie erleben, wie sich Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit positiv auf Ihre **Führungsqualitäten** auswirken.
- » Sie erkennen und identifizieren **Blockaden** und **Glaubenssätze** und erhalten Zugang zu Ihren Energieebenen und damit einhergehenden **Lösungsansätzen**.
- » Sie erforschen Ihren Zugang zu Ihrem Aktivitäts- und Energielevel.

# Nur wer sich selbst führen kann, kann andere führen.

## Wir lieben was wir tun



# Erich-Peter Hoepfner

Erich Peter Hoepfner, ist seit 25 Jahren als Trainer und Coach für Unternehmen tätig. Er begleitet u.a. Unternehmer und Führungskräfte in ihrer persönlichen wie auch beruflichen Entwicklung. Seine Erfahrung: Es braucht Energie und Anstrengungsbereitschaft wie auch den Mut das Leben so anzunehmen, wie es sich im Hier und Jetzt darstellt. Achtsamkeit ist der Schlüssel um selbstbestimmt und in Freiheit zu Leben.

Sein Credo: "Erkenne dich selbst"! Lerne deine Gedanken kennen und gestalte "dein Leben", denn unsere Gedanken bestimmen unser Verhalten.

Er ist seit 45 Jahren verheiratet und als aktiver Familienvater mit 4 Kindern und 3 Enkelkindern unterwegs.

Dieses Seminar ist uns eine Herzensangelegenheit, Führungskräfte auf verschiedenen Ebenen zur inneren Ruhe zu bringen, damit sie sich auf das Wesentliche konzentrieren können. Das betrachten wir als gutes Fundament, um positiv wirksam sein zu könen.





# Ulla Nappi

Ulla Nappi ist eine systemisch- und wertorientierte Coachin sowie Trainerin für Change und Projektmanagement, die Führungskräfte unterstützt. Mit ihrer energiegeladenen und inspirierenden Art ermutigt sie ihre Klienten, neue Wege zu gehen und sich auf eine Reise der persönlichen Entwicklung zu begeben.

Ihre tiefe Überzeugung, dass die persönliche Entfaltung jedes einzelnen einen wertvollen Beitrag für Mitarbeitende und Unternehmen leistet, bildet die Grundlage ihrer Arbeit. Sie hat ein Gespür für tradierte Muster, mentale Blockaden und limitierende Glaubenssätze und unterstützt ihre Kunden dabei, diese zu überwinden.

Sie ist Mutter von 3 Söhnen, war verantwortlich für das Marketing einer Unternehmensberatung und Trainingsfirma und ist seit über 15 Jahren erfolgreich in Seminaren und Coachings unterwegs.

#### **3-Tages Seminar**

im Norden in der Lüneburger Heide oder alternativ im Süden in Ottobeuren

Anreise am Vortag empfohlen

#### **Zeiten im Seminar**

08:00 - 08:30 Brain your body

09:00 - 17:00 Seminar

17:30 - ... individuelles Workout

19:00 - ... Abendessen

letzter Tag 16:00 Abreise

#### **Teilnehmeranzahl**

mind. 8 höchstens 12 Personen

#### **Preis**

2.175,- Euro zzgl. MwSt. zzgl.

Übernachtung und Seminarpauschale (werden direkt vor Ort bezahlt) eigene Anreise

# 16.-18.06.2025 Lüneburger Heide



### 29.-31.10.2025 Ottobeuren



Das Kloster Ottobeuren, eingebettet in das malerische Allgäu, ist ein Ort, der wie geschaffen ist für all jene, die Ruhe und Erneuerung suchen. Umgeben von sanften Hügeln, blühenden Wiesen und schattigen Wäldern, lädt diese idyllische Landschaft dazu ein, in die unberührte Schönheit der Natur einzutauchen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Hier, in dieser beschaulichen Umgebung, fällt es leicht, **sich dem gegenwärtigen Moment zu öffnen** und neue Perspektiven zu gewinnen.

Die ruhige Atmosphäre des Klosters und die genussvollen, regionalen Speisen schaffen einen idealen Rahmen für **tiefgehende Seminare**, **die Inspiration**, **Kreativität und innere Balance** in perfektem Einklang vereinen.

#### Anmeldung/Rückfragen

buchung@mindfulnessleadership.de www.mindfulnessleadership.de

Auf der Suche nach Ruhe und dem Schlüssel zur Gelassenheit, durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit bietet das Seminarzentrum Rossmann in der **Lüneburger Heide** einen idealen Ort um tiefenentspannt die Natur zu erleben.

Morgens aufwachen, die Sonne scheint über dem kleinen See! Der Waldspaziergang zum Essen führt durch **unberührte Natur,** morgens, mittags, abends. **Mit Liebe zubereitetes Essen** und bewusst "einfache" Räume, ermöglichen eine **wundervolle Atmosphäre**, die abendlich am offen Kamin ausklingen darf.

# Verbindliche Anmeldung

#### Anmeldung an

buchung@mindfullnessleadership.de

Ich nehme teil am Führungskräfte Seminar "Herzgerecht und selbstwirksam führen"
in der Lüneburger Heide Anreise auf eigene Kosten, Unterbringung mit Vollpension ca. 650 Euro zzgl. MwSt.
in Ottobeuren Anreise auf eigenen Kosten, Unterbringung mit Vollpension ca. 650 Euro zzgl. MwSt
Name
Vorname
Straße
PLZ/Ort
Mobilnummer
Mail
Rechnung an:
Name/Firma
Straße
PLZ/Ort
Mail

Rechnung zahlbar bis 7 Tage nach Seminarende. professionals in projects | IBAN: DE46 5134 0013 0206 1166 00 | BIC: COBADEFFXXX

Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung und die AGB's nach Erhalt Ihrer Anmeldung.