


Als ONLINE-
und/oder
Präsenz-
Mentoring
buchbar



DEIN STÄRKSTES
ARGUMENT FÜR
DEINE ZUKUNFT:

DEINE
PERSÖNLICHKEIT

www.tornow.de

WEIL DU DEIN VOLLES POTENZIAL AUSSCHÖPFST.

Indem Du ...

- Dich besser begreifst
- die Fähigkeit entwickelst, Emotionen deuten und lenken zu können
- mit anderen konstruktivere Beziehungen gestalten kannst
- selbst wirksamer agieren wirst
- neue Herausforderungen mit neuer Leichtigkeit meistern wirst
- Resilienz-Fähigkeit entwickelst

MEHR INFORMATIONEN UNTER WWW.TORNOW.DE



Dein stärkstes Argument für Deine Zukunft: Deine Persönlichkeit

Weil du dein volles Potenzial ausschöpfst
... aus meinem Self-Leadership Programm



Für alle, die ihre Potenziale voll ausschöpfen wollen, hat Ortrud Tornow das Mentoring zur Persönlichkeitsentwicklung zusammengestellt.

Es geht um die Entwicklung deiner beruflichen und persönlichen Möglichkeiten und um die Entdeckung, Definition und Entfaltung deiner Potenziale – und das in allen Lebensphasen.

Wichtig für die eigene Karriere und Lebensplanung ist es, JETZT tragfähige Selbstführungsstrategien zu entwickeln und permanent zu optimieren.

Es ist nicht leicht,
sich selbst zu
kennen.

Wirst Du noch von deinen Emotionen gesteuert oder steuerst du deine Emotionen?

Entdecke, was möglich ist, überarbeite deine Glaubenssätze, aktiviere deine Kräfte und gestalte deine Zukunft.

Individuelle, persönliche und gezielte Weiterentwicklung und Begleitung.

Besonders in Zeiten größter Herausforderungen ist es hilfreich, vorbereitet zu sein, bzw. JETZT die Zeit zu nutzen.

Erlebe, wie Du Deine Potentiale ausschöpfen bzw. auch entfalten kannst. Profitiere von Begegnungen mit Menschen in ähnlichen Situationen und neuen Lebensperspektiven. Erlange einen detaillierten Blick auf eigene Stärken und der Kraft, deine gesetzten Ziele zu verfolgen.

Wenn wir uns weiterentwickeln, Ziele verfolgen, Ressourcen aufbauen und kreative Energie verstärken, steigern wir unsere eigene Komplexität als „System“ Mensch.

Ein weiteres Entwicklungsziel ist es, die Verantwortung für das eigene Handeln zu stärken und den eigenen Gestaltungshorizont zu erweitern.

Zielgruppe

Dieses achtteilige Mentoring ist für alle Menschen in den unterschiedlichsten Lebensphasen interessant und wertvoll.

Das sagen meine Kunden

Luca S.: „Ein Coaching bei Frau Tornow kann ich uneingeschränkt weiterempfehlen. Das sind keine einstudierten Lernstunden, sie ging individuell auf mich ein ... Man hat einen Spiegel vorgehalten bekommen und konnte sich reflektieren und weiterentwickeln [...]“

Kathrin: „[...] Ausgehend von meiner beruflichen Fragestellung haben wir in gemeinsamen Gesprächen Lösungswege entwickelt, die mich schließlich dazu befähigt haben, meine berufliche Situation zu ordnen und an meine Fähigkeiten und Bedürfnisse anzupassen. [...]“

Themen & Schwerpunkte

Kick-Off

14.01.22

Kennenlernen

Was erwartet mich?

Was erwarte ich?

Modul 1

28.01.22

Die persönliche Standortanalyse: Wo stehe ich?

- In welcher Lebensphase befinde ich mich gerade?
- Welche Themen und Werte sind JETZT bedeutungsvoll für mich?
- Wo will ich hin und was fehlt mir, um dort anzukommen?
- Woher weiß ich was JETZT wichtig für mich ist?
- Wie gestalte ich die Dynamik in meinem Leben?

Modul 2

11.02.22

Erfolgreich in die Zukunft: Meine Ziele, Wünsche, Potentiale

- Wünsche weisen uns den Weg
- Entdecke und entwickle deine Einzigartigkeit und Vision für dein Leben
- Werde Drehbuchautor für deine Karriere und übernehme die Regie für deine Zukunft

Modul 3

25.02.22

mit

Vorbereitungsaufgaben

Selbstanalyse – Hindernisse

Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur zu selten dazu.

Selbstanalyse: Was sind meine Stärken?

Hindernisse: Wo stehe ich mir selbst im Weg?

- Wie kann ich mich entfalten?
- Wer hat mich bisher „eingefaltet“?
- Wer bin ich wirklich?
- Wer gestaltet aktuell meine Zukunft?

Modul 4

04.03.22

Schritte in mein neues Leben

Der KOMPLEXITÄT mit KOMPLEXITÄT begegnen.

ÜBERZEUGEN DURCH PERSÖNLICHKEIT

- Kraftquellen für meine Zukunft
- Tragende Säulen: Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl und Selbstführungsstrategien
- Einflussfaktoren in meinem Umfeld
- Was sind meine konkreten Schritte, um meine Ziele zu erreichen?

Modul 5 **Interaktion mit Anderen: Meine Sprache – mein Erfolgsfaktor**
18.03.22 Umsetzungskompetenz durch Sprache und Haltung

Wir werden nur erfolgreich durch und mit anderen Menschen. Kommunikative Fähigkeiten gehören zu den entscheidenden Erfolgsfaktoren – beruflich und privat. Man kann nicht „nicht kommunizieren“.

- Wie gewinne, begeistere und überzeuge ich mich und andere?
- Wie führe ich mich und andere in emotional geladenen Gesprächssituationen?
- Wie baue ich mir eine stabile Emotionalität auf?
- Wie begegne ich Widerständen?

Modul 6 **Umgang mit Veränderungen und Krisen**
25.03.22 Seit Monaten sind wir alle gefordert mit unerwarteten, spontanen und gravierenden Veränderungen in unserem Leben umzugehen. Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Widersprüche prägen unsere Welt.

- Wie bleibe ich gelassen, wenn gewohnte Handlungsmuster keine Gültigkeit mehr haben?
- Wie reagiere ich, wenn sich Verlust und Misserfolg einstellt und ich aus diesem Tal nicht mehr herauskomme?
- Wie kann ich trotz allem gelassen bleiben und in Beziehung zu mir selbst bleiben?

Modul 7 **PS auf die Straße bringen**
01.04.22 Viele dieser Strategien können wir nur dann gut umsetzen, wenn wir gelernt haben, uns selbst gut zu organisieren und zu steuern. Hier spielen Life-Balance und unser Zeit- und Selbstmanagement eine entscheidende Rolle.

- Welche Methoden helfen mir wirklich?
- Wie kann ich die Antreiber, die mich in Stress versetzen, austricksen?
- Wie entwickle ich Resilienz?

Modul 8 **Transformation**
08.04.22 Standortanalyse: Was habe ich umgesetzt? Wo komme ich an meine Grenzen? Was brauche ich jetzt noch?

Die Kunst sich selbst zu beeinflussen und für dauerhafte nachhaltige Erfüllung und Erfolge zu sorgen.

Wann & Wo

- Starttermin:** 14. Januar 2022
- Dauer:** Kick-Off: 14.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr
Module: 3 Stunden – 14.00 Uhr – 17.00 Uhr
Fine-Tuning der Termine im Kick-Off mit den Teilnehmenden
- Ort:** **Online**-Treffen im virtuellen Zoom Raum

Konditionen & Anmeldung

- Gruppengröße:** Max. 8 Personen
Bitte haben Sie Verständnis, dass wir die Anmeldungen in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigen werden
- Konditionen:** EARLY BIRD: 1.560 € je Teilnehmer (195 € pro Modul)
Anmeldung bis zum 6. Dezember, danach ...
1.960 € je Teilnehmer (245 € pro Modul)
- Inkl. Vorbereitungs- und Nachbereitungsunterlagen,
Reflexionsanalysen, Strategieplanung, Praxistipps, ...
- Optional: Möglichkeit zur Persönlichkeitsanalyse
- Alle Preise zzgl. MwSt.
- Anmeldung:** Mail: info@tornow.de
Telefon: 0661-72500