



Als ONLINE-  
und/oder  
Präsenz-  
Mentoring  
buchbar

DEIN STÄRKSTES  
ARGUMENT FÜR  
DEINE ZUKUNFT:  
  
DEINE  
PERSÖNLICHKEIT

[www.tornow.de](http://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](http://WWW.TORNOW.DE)



# Dein stärkstes Argument für Deine Zukunft: Deine Persönlichkeit



## Trainiere und praktiziere Self-Leadership

Was machst Du mit Deinem Leben? Was ist Deine Aufgabe, Deine Berufung? Was machst Du mit deinen restlichen Lebensphasen? Wie willst du diese leben?

### **Für wen ist dieses Mentoring interessant?**

Für alle, ...

- ... die ihr Leben aktiver und bewusster gestalten wollen.
- ... die ihren Lebensweg sinnvoll und erfüllt gehen wollen.
- ... die nicht nur Zuschauer sein wollen.
- ... die die Worte **Begeisterung, Vertrauen, Verständnis, Glaubwürdigkeit, Menschlichkeit, Nähe, Hoffnung, Wünsche, Träume, Botschaften** nicht nur kennen, sondern leben und erleben wollen.

Es ist nicht leicht,  
sich selbst zu  
kennen.

Zufriedenheit und Erfüllung stellt sich ein, wenn es dir gelingt, dich authentisch zu verhalten und du aufhörst so zu sein wie andere. Denn eins weiß ich: Das Leben fühlt sich dann viel einfacher und schöner an. Du verbrauchst du deine Energie nicht für Sachen, die dir nichts bringen.

### **Um was geht es in diesem Mentoring:**

Die Entdeckung und Entfaltung deiner Potenziale und Wahrscheinlichkeiten in deiner aktuellen und zukünftigen Lebensphase. Diese Potenziale zu nutzen und voll auszuschöpfen.

Es geht um die Entwicklung deiner beruflichen und persönlichen Möglichkeiten und darum JETZT tragfähige Selbstführungsstrategien für deine Zukunft zu entwickeln, z. B. deine Emotionen nicht zu unterdrücken oder voll auszuleben, sondern diese bewusst zu lenken.

**Entdecke was möglich ist, überarbeite deine Glaubenssätze, ändere dein Mind-Set, aktiviere deine Kräfte und gestalte deine Zukunft.**

Profitiere von Begegnungen mit Menschen in ähnlichen Situationen und neuen Lebensperspektiven. Erlange einen detaillierten Blick auf deine Stärken und Kräfte, um gesetzte Ziele zu erreichen.

## Das sagen meine Kunden

**Luca:** „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

17.03.22

## Get Together | Kennenlernen | Warm-Up

Was erwartet mich? Was erwarte ich?

## Modul 1

### Meine persönliche Standortanalyse: Wo stehe ich? Wo will ich hin?

- 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

### Meine Zukunft: Ziele & Wünsche | Potentiale & Möglichkeiten

- Entdecke und entwickle deine Einzigartigkeit und deine Vision für dein Leben
- Wunsch & Traum vs. Realität & Wirklichkeit

## Modul 3

mit

Vorbereitungsaufgaben

### Meine Persönlichkeitsstruktur: Wo sind meine blinden Flecken?

Bin ICH das? Bin das ICH?

Wer will ich sein? Wie wurde ich der, der ich bin?

Selbstanalyse: Was sind meine Stärken?

Hindernisse: Wo stehe ich mir selbst im Weg?

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

## Modul 4

### Quellen der Selbstwirksamkeit: 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

### Krisen und Veränderungen souverän managen

- Wie bleibe ich gelassen, wenn gewohnte Handlungsmuster keine Gültigkeit mehr haben?
- Wie führe ich mich und meine emotionalen Kurven?
- 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 6

### Schritte in mein neues Leben:

#### trainieren, praktizieren und verinnerlichen

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

## Wann & Wo

- Starttermin:** 17. März 2022
- Dauer:** Kick-Off: 14.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr  
Module: je 3 Stunden | 14.00 Uhr – 17.00 Uhr  
Termine für die einzelnen Module werden gemeinsam im Kick-Off mit den Teilnehmenden vereinbart
- Ort:** **Online**-Treffen im virtuellen Zoom-Raum

## Konditionen & Anmeldung

- Gruppengröße:** Max. 6 Personen  
Bitte haben Sie Verständnis, dass wir die Anmeldungen in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigen werden
- Konditionen:** 1.470 € je Teilnehmer (245 € pro Modul)
- Inkl. umfangreicher Vor- und Nachbereitungsunterlagen, Reflexionsanalysen, Strategieplanung, Praxistipps, ...
- Optional: Möglichkeit zur Persönlichkeitsanalyse
- Alle Preise zzgl. MwSt.
- Anmeldung:** Mail: [info@tornow.de](mailto:info@tornow.de)  
Telefon: 0661-72500

## Weitere Infos



Online



Video