

Brennen ohne auszubrennen

Der kluge Umgang mit den eigenen Kräften

DIE THEMEN

- Fokussiert und leistungsfähig bleiben
- Mental stark: Lösungsorientiertes Denken trainieren
- Gewonnen wird im Kopf: Selbstblockaden minimieren
- Strategien für Ihr persönliches Energiemanagement
- Resilienz und Regenerationskompetenz stärken
- Eigene Ressourcen klug einsetzen - gewusst wie:
Konkrete Tipps, Tools und Lösungen für die Praxis

100 % Weiterempfehlung
Hoher Praxisnutzen
Top-bewertete Referentin

IHRE REFERENTIN



Gerda Bender

Expertin für Energiemanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Sportwissenschaftlerin
Mit großer Erfahrung, motivierender Art und einem feinen Gespür für Menschen trainiert sie seit über 20 Jahren Fach- und Führungskräfte namhafter Unternehmen. Sie versteht es, Prozesse in Gang zu bringen, die leicht verinnerlicht und umgesetzt werden können.

Ziel des Seminars

Sie erbringen täglich Leistungen auf hohem Niveau; das Tempo der Zeit lässt kaum Verschnaufpausen zu und Sie fühlen sich am Ende des Tages erschöpft. Das muss nicht sein.

Tanken Sie Energie und erfahren Sie, wie Sie auf Dauer kraftvoll und zuversichtlich bleiben. Trainieren Sie mentale Stärke, minimieren Sie hinderliche Denkmuster und befreien Sie sich von Selbstblockaden.

In diesem Praxisseminar stärken Sie Ihre Selbststeuerung, Stressresistenz und Regenerationskompetenz. Sie profitieren von Methoden, Tipps und Tools für Ihr persönliches Energiemanagement, damit Sie auch morgen noch leistungsstark sind.

Wer sollte teilnehmen?

Dieses Seminar richtet sich an:

- Office-Fachkräfte und Assistenzen
- Sachbearbeiter*innen aller Bereiche
- Mitarbeiter*innen aller Abteilungen
- Specialists, Fachreferenten, Experts
- Manager*innen, Team-Koordinatoren

die Strategien, Werkzeuge und Lösungen zur Stärkung ihrer Leistungsfähigkeit suchen.

Stimmen der Teilnehmenden

"Sehr spannend und lebendig - auch persönliche Themen wurden bearbeitet"

"100 % Weiterempfehlung, viele Tipps"

"Ich traue es mir jetzt zu, meine Kräfte besser und effizienter einzusetzen"

IHRE REFERENTIN



Gerda Bender

Expertin für Energiemanagement und Persönlichkeitsentwicklung, Sportwissenschaftlerin, Coach

trainiert, coacht und berät seit mehr als 20 Jahren Fach- und Führungskräfte namhafter nationaler und internationaler Unternehmen. Die Grundlage ihrer Arbeit ist dabei ihr langjähriges Erfahrungsspektrum aus ihrer Berufslaufbahn sowie aus zahlreichen Coachings und Seminaren.

In ihren Seminaren, Coachings und Workshops begeistert sie durch ihre lösungsorientierte und praxisnahe Wissensvermittlung. Sie versteht es Prozesse in Gang zu bringen, die leicht verinnerlicht und sofort in die Praxis umgesetzt werden können.

Ihr Nutzen

Nach diesem Seminar:

- begegnen Sie Ihren täglichen Herausforderungen kraftvoll und souverän
- können Sie Ihr persönliches Energiemanagement stärken und erhalten
- denken Sie lösungsorientiert und minimieren Selbstblockaden
- können Sie sich besser fokussieren, um effektiver zu arbeiten
- regenerieren Sie schneller und leben dadurch entspannter und gesünder
- kennen Sie die Kraft von klugen Pausen und den Wert von Eigenverantwortung
- profitieren Sie von inspirierenden Impulsen an zwei intensiven Seminartagen

Inhouse-Seminar gewünscht?

Gerne senden wir Ihnen ein Angebot.

Ihr Programm im Überblick

1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr

Erkennen Sie den Einfluss Ihrer inneren Haltung

- Selbsterkenntnis stärken: Persönlichkeitsmodell nach R. Dilts
- Die Wirkung Ihrer Überzeugungen und die Bedeutung von Werten
- Ihre Einstellung bestimmt Ihre Energie
- Ruhe "da oben" schaffen - so stellen Sie das innere "Endlostonband" ab
- Aktionsplan für wichtige Entlastung

Ihr Schlüssel zu mehr Konzentration

- Fokussieren Sie sich auf das Ziel
- Minimieren Sie Störfaktoren
- Konzentriert bleiben - das geht auch im stressigen Arbeitsalltag
- Wie Sie sich auf anspruchsvolle Situationen mental vorbereiten: Erarbeiten Sie einen Leitfaden dafür

Gewonnen wird im Kopf - Ihr Gehirn ist der Boss

- Welche hinderlichen Denkmuster stellen sich Ihnen in den Weg?
- Erfahren Sie mehr über Ihre inneren Antreiber und wie Sie diese steuern
- Minimieren Sie Ihre gedanklichen Stolperfallen und Selbstblockaden
- Achtung Perfektionismus - den Blick auf das Machbare lenken

2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr

Agieren statt reagieren: Mit Selbstreflexion zum Ziel

- Ihr Persönlicher Selbst-Check: Beobachten Sie Ihr Arbeitsverhalten
- Perspektivwechsel - Blick von außen
- Flow-Zustände für effektives Arbeiten
- Vermeiden Sie die Wenn-dann-Fälle
- Optimierungspotenziale entdecken

Stärken Sie Ihr Energiemanagement

- Was raubt Energie, was gibt mir Kraft
- Die eigenen Ressourcen kennen und Kraftquellen im Alltag finden
- Die Kunst der kleinen Pause - nutzen Sie kurze Auszeiten zur Regeneration
- Abschalt ритуale gezielt einsetzen
- Praxisübung "Energiedusche"

Produktiv und kraftvoll bleiben: So gelingt die Praxis!

- Das Rezept erfolgreicher Menschen: Fokus - Energie - Pausen
- Keep cool - Stress besser managen
- Der richtige Mix aus Anpacken und Loslassen - so klappt es!
- Kraftvoll trotz hoher Arbeitsbelastung: Lösungen, Tipps und Tools
- Nehmen Sie es wie Ernst Bloch: "Man muss ins Gelingen verliebt sein, nicht ins Scheitern."

Brennen ohne auszubrennen - Umgang mit den eigenen Kräften

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

23. - 24. Juni 2026 in Heidelberg
Webcode: 26066120

2. - 3. Dezember 2026 - Mannheim
Webcode: 26126121

Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
 per E-Mail per Telefon übermitteln darf.
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Termine/Veranstaltungsorte:

23. - 24. Juni 2026 in Heidelberg
Heidelberg Marriott Hotel
Vangerowstr. 16 · 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 908-0

2. - 3. Dezember 2026 - Mannheim
Dorint Kongresshotel
Friedrichsring 6 · 68161 Mannheim
Tel. +49 621 1251-0

Ihre Seminarzeiten:

1. Tag: 09:30 bis 17:30 Uhr
2. Tag: 09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühr:

€ 1.790,00 (+ gesetzl. MwSt.)
Die Gebühr beinhaltet Arbeitsessen, Erfrischungen,
Kaffeepausen, eine Dokumentation sowie Ihr
Teilnahmezertifikat zum Download.

Zimmerreservierung:

Es steht ein begrenztes Zimmerkontingent zur
Verfügung. Beachten Sie, dass dieses 4 Wochen
vor Veranstaltungsbeginn verfällt. Bitte nehmen
Sie die Reservierung direkt im Hotel vor.

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen
Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir
auf Wunsch jederzeit übersenden und die im
Internet unter www.forum-institut.de/agb
eingesehen werden können.



IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Karina Riechers
Konferenzmanagerin Learning &
Development
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de