

# SEMINAR: **PERSONAL MASTERY**



## **Auf dem Weg zur persönlichen Meisterschaft**

Ein innovatives Seminar-Konzept, das hilft Ihre Energien zu bündeln, Ressourcen zu wecken und Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erkennen.

Für Menschen mit Organisationserfahrung,  
die mitten im Berufsleben stehen.

# DER WEG ZUR PERSONAL MASTERY

## Einstimmung

*„Ich stehe vor einem wichtigen Karriereschritt – aber ich möchte vorher noch einmal meine Motive reflektieren.“*

*„Obwohl ich immer mehr an Energie in meinen Beruf investiere erhalte ich immer weniger Energie zurück.“*

*„Es besteht kein Gleichgewicht mehr zwischen meinem Privat- und meinem Berufsleben.“*

*„Eigentlich bin ich ganz anders – nur komme ich so selten dazu ...“*

Jeder von uns begegnet diesen Aussagen. In den letzten Jahren häufiger und zentraler. Dies mag zum Teil mit einem aktuellen Trend der gegenwärtigen Arbeitskultur zusammenhängen, der einen besonderen Charakter hervorbringt: den „flexiblen Menschen“. Zeit- und Selbstmanagement-Seminare erleben vor diesem Hintergrund einen Boom, der eher die Existenz eines wachsenden Problems, als Wege zu seiner Bewältigung aufzeigt.

Mit effektiven Zeitmanagementmethoden können wir unsere Leistungsgrenzen zwar verschieben – indem wir Arbeitsaufgaben besser strukturieren, koordinieren oder delegieren – doch irgendwann sind auch hier natürliche Grenzen erreicht. „Gefordert-Sein“ schlägt dann in „Überfordert-Sein“ um, in innere Leere trotz äußerer Fülle.

Erfolgreiches (Selbst)-Management hängt daher aus unserer Sicht nicht so sehr von ausgefeilten Methoden und trickreichen Tools ab, sondern vielmehr von der Übereinstimmung der inneren Einstellung mit dem Handeln der betroffenen Personen.

In Anlehnung an Peter Senge verstehen wir unter Personal Mastery eine Erweiterung bestehender Konzepte des Selbstmanagements.

*„Wer es zu einem höheren Maß an Personal Mastery bringt, verfügt über die Fähigkeit, seine wahren Ziele konsequent zu verwirklichen. Er geht letztendlich an das Leben heran wie ein Künstler an ein Kunstwerk.“* Peter Senge

## Personal Mastery

Personal Mastery meint, dass man seine Ziele und Werte kontinuierlich klärt und vertieft. Und zwar sowohl auf beruflicher als auch auf persönlicher Ebene. Auf dem Weg zur persönlichen Meisterschaft bedingt dies zwei Fähigkeiten:

- Erstens, immer wieder aufs Neue zu prüfen, was einem wirklich wichtig ist, seine Energien zu bündeln und Geduld zu entwickeln.
- Zweitens, die gegenwärtige Situation kontinuierlich und umfassend wahrzunehmen und zu diagnostizieren

Das vorliegende Seminar bietet eine einzigartige Mischung von Lernerfahrung, Reflexion und aktiver Erholung auf dem „Weg zur Personal Mastery“.

Die Grundthemen dabei sind:

- Persönlicher Schwung
- Umgang mit Veränderung und Stabilität
- Fluss und Flow
- Zukunftstransfer persönlicher Erfahrungen

## Die Zielgruppe

Das Seminar „Auf dem Weg zur Personal Mastery“ wendet sich an:

- Menschen, die vor wichtigen Entwicklungs- und Karriereschritten stehen
- Menschen, die sich bewusst Zeit für Ihre berufliche und persönliche Reflexion/Entwicklung nehmen wollen
- Menschen, die Lernen und Erholung miteinander verbinden möchten

Aufgrund des inhaltlichen und räumlichen Konzeptes ist der TeilnehmerInnenkreis auf 12 Personen beschränkt.

# DAS SEMINARDESIGN

Das Seminar „Weg zur Personal Mastery“ verbindet auf neuartige Weise Theorieinputs, praktische Übungen und Reflexions-Test mit körperlicher Aktivität und Entspannung. Es ist kein „Selbsterfahrungs- oder Gruppendynamik-Seminar“, sondern ein professionelles Angebot von Aktivierung und Theorieinput am Vormittag sowie anwendungsorientierten Lernerfahrungen inklusive Outdoor-Aktivitäten am Nachmittag. Abends werden die jeweiligen Schwerpunktthemen mittels Filmen sowie im Dialog mit den TeilnehmerInnen und TrainerInnen vertieft.

Das beschauliche Ambiente des Seminarortes sowie die idyllische Landschaft des südoststeirischen Hügellandes bewirken erholsame Ruhe und Raum für eine neue Form des Lernens und persönlicher Reflexion. Das Seminar richtet sich an Menschen mit Berufs- und Organisationserfahrung.

Sonntag, 9.10.2005	Montag, 10.10.2005	Dienstag, 11.10.2005	Mittwoch, 12.10.2005	Donnerstag, 13.10.2005
	<b>PERSÖNLICHER SCHWUNG</b>	<b>VERÄNDERUNG UND STABILITÄT</b>	<b>IM FLUSS UND FLOW</b>	<b>ZUKUNFT IST JETZT</b>
	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung
	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	<b>Rahmen-Theorie:</b> Schwung, Gesundheit, Lebenszeit, Motive und Werte	<b>Rahmen-Theorie:</b> Umgang mit Veränderung, Lebensphasen	<b>Rahmen-Theorie:</b> „Flow“, Glück, Stabile Zonen und Orte	<b>Zukunft ist jetzt:</b> Zukunftstransfer persönlicher Erfahrungen, Einzelcoachings
	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag
	<b>Praktisches Erleben.</b> Thema: „Schwung“	<b>Praktisches Erleben.</b> Thema: „Veränderung und Stabilität“	<b>Praktisches Erleben.</b> Thema: „Im Fluss und Flow“	Abschlussnachmittag. Ende: 16 Uhr
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Gemeinsames Abschlussfest	
<b>Begrüßung.</b> Ankommen, Vorstellung, Einstieg	Film	Film		

## SEMINARDETAILS

### DIE KOSTEN

Die Kosten für die Teilnahme am Seminar „Auf dem Weg zur Personal Mastery“ belaufen sich auf

**1.200 Euro (+20 % Ust).**

Dieser Betrag beinhaltet:

- Die Teilnahme am Seminar „Auf dem Weg zur Personal Mastery“
- 1 Stunde Einzelcoaching pro TeilnehmerIn
- Die Auswertung und Interpretation des Reiss-Profil-Tests
- Die Teilnahme an einem abwechslungsreichen Erfahrungs-Programm.

#### **Aufenthalt:**

Mit dem \*\*\*\*Hotel Landhaus Römerstein wurde ein günstiger Pauschalpreis von 327 Euro (+ 10 % USt) vereinbart. Dieser beinhaltet 4 Übernachtungen auf der Basis Einzelzimmer mit Halbpension, Abschlussfest und die Benützung des hoteleigenen Wellness- und Badebereiches.

### DER TERMIN

Von Sonntag 9. Oktober 2005 (18 Uhr) bis Donnerstag 13. Oktober 2005 (14 Uhr).  
Anmeldungen werden bis spätestens 8. September 2005 erbeten.

### DER ORT

Als Seminarort haben wird das \*\*\*\*Hotel Landhaus Römerstein in Loipersdorf ausgewählt. Dieses kleine und feine Haus am Hügel gegenüber der Therme Loipersdorf bietet mit 16 Zimmern und einer ausgezeichneten Küche einen ansprechenden und ruhigen Ort zur Umsetzung unseres Konzeptes. Ein eigener Wellnessbereich, die Stille um das Landhaus und die sanften Hügel der Umgebung bieten Raum für Erholung und Entspannung.

Mehr Infos zum Haus: <http://www.tiscover.at/roemerstein>

## KONZEPT UND BEGLEITUNG

### Helga Pesserer



Mag. phil., Studium Psychologie, Philosophie, Pädagogik, Sportwissenschaft. Lehrtätigkeit an der Karl-Franzens Universität in Graz. Mutter einer 12-jährigen Tochter. Zahlreiche Weiterbildungen in den Bereichen Kommunikationspsychologie, Systemische Beratung, Familien-Struktur und Organisationsaufstellungen (I. Wressnig, G. Baxa / Ch. Essen, M. Varga, ...) verschiedene Methoden im Bereich Körpertherapie, Energieausgleich, Stressmanagement, Zertifizierte Reiss-Profil RP®-Trainerin. Selbständig tätig als psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin und Coach. Trainerin und Projektleiterin in den Bereichen Persönlichkeitsbildung, Gesundheitsförderung. Lehrtätigkeit an der Gesundheitsschule Steirisches Thermenland, GF von pesserer • partner personal consulting sowie personal health/Gesundheitszentrum gesünder leben in Loipersdorf.

[www.pesserer-partner.at](http://www.pesserer-partner.at)

### Christian Scharinger



Dr. Phil., Gesundheitssoziologie und Historiker. Langjährige Praxis- und Leitungserfahrung in Profit- und Non-Profit-Bereichen. Management und Projektleitung in nationalen und internationalen Projekten. Ausbildung in Personal-Organisationsentwicklung und Supervision/ÖVS bei Wolfgang Looss, Gerhard Fatzer, Barbara Fillner, Mathias zur Bonsen u.a. Fortbildungen in Österreich, Schweiz und den USA in den Bereichen Selbstmanagement, Strategieentwicklung und Coaching. Beratungs- und Forschungsaufenthalte in London und Kalifornien. Seit 1990 selbständig in den Bereichen Führungskräfte- und Organisationsentwicklung in österreichischen Top-Unternehmen tätig.

Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfte-Entwicklung, Strategie- und Karriereplanung, Gesundheits- und Selbstmanagement

[www.christian-scharinger.at](http://www.christian-scharinger.at)

## ANMELDEKARTE

**Ja, ich möchte mich gerne zum Seminar  
„Auf dem Weg zur Personal Mastery“ anmelden.**

Name:.....

Unternehmen;.....

Funktion:.....

Persönliche Adresse:.....

.....

Tel: .....

E-Mail: .....

Datum: ..... Unterschrift:.....

pesserer • partner

Mag. Helga Pesserer

8282 Loipersdorf 153

M: 0664/ 52 00 852

E-Mail: [office@pesserer-partner.at](mailto:office@pesserer-partner.at)

*„Wer es zu einem höheren Maß an  
Personal Mastery bringt, verfügt  
über die Fähigkeit, seine wahren  
Ziele konsequent zu verwirklichen.  
Er geht letztendlich an das Leben  
heran wie ein Künstler an ein  
Kunstwerk.“*

*Peter Senge*

# SEMINAR: PERSONAL MASTERY

**Mag. Helga Pesserer**

pesserer • partner

8282 Loipersdorf 153

Mobil: 0664 / 52 00 852

E-Mail: [office@pesserer-partner.at](mailto:office@pesserer-partner.at)

[www.pesserer-partner.at](http://www.pesserer-partner.at)

**Dr. Christian Scharinger**

Beratung-Entwicklung-Coaching

Schmidtfeld 1, 4152 Sarleinsbach

Tel: 07283 / 80 13

Fax: 07283/ 80 43

Mobil: 0664 / 16 13 964

E-Mail: [scharinger@aon.at](mailto:scharinger@aon.at)

[www.christian-scharinger.at](http://www.christian-scharinger.at)

