

Seminar- und Coaching-Angebot 2022 für Ihr Unternehmen

Ferdinand J. Ellerbeck

Dipl. Betriebswirt (FH)

Bahnhofstraße 4B

D-94526 Metten

0991-9959553

0171-7974470

info@ellerbeck.de

Verzeichnis:

01. Lebens- und Schaffenskraft durch Work-Life-Balance - Spirituelle Lebensimpulse im Kontext einer sich ständig verändernden Welt
02. Freiwerden im Kopf – Abschalten können – Managerkrankheit auf der Spur
03. Krise als Chance und Herausforderung – Orientierung in bewegten Zeiten
04. Mentale Stabilität im Kontext von beruflichen und/oder privaten Herausforderungen
05. Auszeit für die Seele I - wenn Stille, Betrachtung und Einkehr geboten sind
06. Auszeit für die Seele II - wenn Kraftfindung durch Ordnung seiner inneren Stärken und seines Gleichgewichtes geboten ist
07. Mentale Stabilität - Mitarbeiter und Führungskräfte sollen Agilität zeigen
08. Lebens- und Berufslinien – wo stehe ich und was sind meine Ziele?
09. **NEU:** Achtsames Führen I – Wertorientierte Führung in einer sich stark verändernden Arbeits- und Lebenswelt, spirituelle Impulse zur neuen Ausrichtung
10. **NEU:** Achtsames Führen II – „Pilgern“ im Alltag als Weg – Spirituelle Impulse für den eigenen achtsamen und bewussten Führungsalltag
11. **NEU:** Achtsames Führen III - Haltung und Elemente einer gelebten Wertschätzung zur nachhaltigen Wertschöpfung im Unternehmen
12. Achtsamkeitstraining
13. Rhetorik Intensivseminar
14. Zeit- und Selbstmanagement
15. Systemische Organisations- und Teamaufstellungen
16. Angeleitete Meditationen und/oder Kontemplation

01. Lebens- und Schaffenskraft durch Work-Life-Balance - Spirituelle Impulse im Kontext einer sich ständig verändernden Welt

- Dauer: 4 Tage
- Inhalt / Zielgruppe:
Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter / Führungskräfte, die ihre „Lebenssäge“ wieder schärfen wollen, um neue Kraft zu finden mit einer inneren Ausgeglichenheit und Balance.
- Ablauf:
 - Tag 1: Anreise – Beginn 18:00 Uhr
Ankommen, Ablauf, Körperliche Symptome, Ziel und Zweck, innere Sammlung, Einführung in die Stille,...
 - Tag 2:
Ein Tag im Schweigen, in der Stille – ganz mit sich und angeleiteten Impulsen zur eigenen Wahrnehmung ohne Handy, TV, ... (Impulsreferate, Meditation, Kontemplation, Einzelgespräche) – Was ist alles in mir? Was gibt/raubt mir Kraft?
 - Tag 3:
Besprechung/Auswertung aus Tag 2: Was bewegt mich jetzt? Gedanken/-flut, Gefühle, Körper, notwendige Justierungen, meine zukünftige Prioritätensetzung, Energieverteilung usw.
Ansätze aus dem Enneagramm – neun Wege zur Ganzheit.
 - Tag 4:
Umsetzen der Erkenntnisse über das Seminar hinaus: Anleitungen zum Gelingen in Folge des Alltags.
Abreise nach dem Mittagessen.
- Teilnehmer: max. 12 Personen
- Transfertag nach einem gewissen zeitlichen Abstand möglich und sinnvoll.

02. Freiwerden im Kopf – Abschalten können – Managerkrankheit auf der Spur

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte gedacht, die Druck fühlen und Anzeichen von Leere spüren, im Kopf um ständig die gleichen Gedanken kreisen, Termindruck und nicht endende Erfordernisse und Belastungen spüren. Im Seminar gönnen Sie sich eine gebotene und evtl. notwendige kurze Auszeit zum Abschalten und Freiwerden im Kopf und erlernen dazu „Techniken“ zur Umsetzung im Alltag.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn 18:00 Uhr

Ankommen, Ablauf, Geist / Körper / Seele, Was bewegt mich? Worum, woran kreise ich? Woran halte ich fest?

Tag 2:

Den Gedanken auf der Spur – Gedankenablage – meine persönliche Gedankenwelt – Visualisierung, Einzel- und Gruppenarbeit, dazu Impulsreferate, Meditation, Kontemplation, Einzelgespräche. Was ist zu tun/zu ändern?

Tag 3:

Dem eigenen Grund auf der Spur. Wie geht es weiter? Meine nächsten Schritte? Gestärkt in den Alltag zurück!

Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 12 Personen

03. Krise als Chance und Herausforderung – Orientierung in bewegten Zeiten

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte oder Mitarbeiter gedacht, die aktuell oder seit längerem eine Krise erleben und sich die Auswirkungen in der Arbeitswelt niederschlagen. Hier wird die Möglichkeit geboten, sich abseits des Alltags mit seiner Krise / Thematik auseinanderzusetzen und die Erkenntnis zu gewinnen, dass darin immer auch eine Chance liegt.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn 18:00 Uhr

Ankommen, Ablauf, meine Krise / Thematik in meinem Kontext auf den Punkt gebracht. Angebot für Einzelgespräch.

Tag 2:

Was trägt mich? Was leitet mich? – Innere Stabilität - Wo spüre ich mich? Einzel- und Gruppenarbeit, Wechsel des Blickwinkels, Bewältigungsansätze, Gruppendynamik. Ansätze aus dem Enneagramm – Instrument zur Selbsteinschätzung.

Tag 3:

Meine Situation, meine Möglichkeiten, meine Handlungen, meine Chancen, meine Entscheidungen, brauche ich evtl. weitreichendere oder tiefergehende Unterstützung? – Ehrlichkeit zu sich selbst und was sind die nächsten Schritte?

Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. . 10 Personen

04. Mentale Stabilität im Kontext von beruflichen und/oder privaten Herausforderungen

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die aktiv im Beruf, in der Familie und im Leben jeden Tag gefordert werden und Einsatz sowie Leistung erbringen. Damit das so bleibt, braucht es innere und mentale Stabilität.

Ein Prozess, eine Haltung, die nicht von alleine geschehen, sondern gestärkt werden kann.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn 18:00

Ankommen, Ablauf, was fordert / überfordert mich? Was sind meine Stabilisatoren, Pfeiler?

Tag 2:

➤ Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Energiehaushalt, Achtsamkeit. Geht es mir gut? Wie „tanke“ ich auf?

Tag 3:

Welche Themen stehen an? Meine Kraftelemente - Meine Schutzzone - Meine Motivatoren.

Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 12 Personen

05. Auszeit für die Seele I – wenn Stille, Betrachtung und Einkehr geboten sind

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die den beruflichen und privaten Alltag einmal hinter sich lassen wollen. In dieser Auszeit können Dissonanzen der Seele erspürt werden, um in Balance und Kraft zu bleiben oder zu kommen.

Einzelgespräche. Gelegenheit zur Kontemplation.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Ankommen, Ablauf, Abschalten, Wahrnehmung der eigenen Schwingungen, Gefühle, Hinweise, die im Alltag evtl. untergehen.

Tag 2:

Stille, Betrachtung, Einkehr und Hineinfühlen mit spirituellen Ansätzen. Angeleitet durch Impulstexte, -referate, Einzel- und Gruppenarbeit, Visualisierungen, was will mir mein Innenleben/Seelenleben sagen. Erkennen von Bedürfnissen, mein Handlungsbedarf.

Tag 3:

Erkenntnisse für mich und meinen Alltag, meine täglichen Auszeiten (Rituale), die mir wichtig sind, in Form und Vorsatz als kraftgebende Elemente für die beruflichen und privaten Anforderungen. Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 12 Personen

06. Auszeit für die Seele II – wenn Kraftfindung durch Ordnung seiner inneren Stärken und seines Gleichgewichtes geboten ist

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Vertiefungsseminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die evtl. schon das vorausgehende Seminar besucht haben oder bei denen es geboten ist, die Kraftfindung durch die Ordnung der inneren Stärken und seines Gleichgewichtes zu erhalten, um im beruflichen und privaten Alltag wieder in Balance und Kraft zu kommen. Einzelgespräche.

Möglichkeit zur Kontemplation.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Ankommen, Ablauf, Abschalten, Wahrnehmung der eigenen Schwingungen, Gefühle, Hinweise, die im Alltag vielleicht schon deutlichere Zeichen geben.

Tag 2:

Stille, Betrachtung, Einkehr und Hineinfühlen mit spirituellen Ansätzen. Angeleitet durch Impulstexte, -referate, Einzel- und Gruppenarbeit, Visualisierungen. Was will mir mein Innenleben/Seelenleben sagen? Erkennen von Bedürfnissen, mein Handlungsbedarf.

Tag 3:

Erkenntnisse für mich und meinen Alltag, meine täglichen Auszeiten (Rituale), die mir wichtig sind in Form und Vorsatz als kraftgebende Elemente für die beruflichen und privaten Anforderungen. Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 12 Personen

07. Mentale Stabilität – Mitarbeiter und Führungskräfte sollen Agilität zeigen

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die sich im Alltag und täglichen Erleben gerade überfordert sehen. Der Kopf und seine Gedanken dürfen pausieren. Blockaden dürfen erkannt und gelöst werden. Zeit nehmen zur notwendigen Ent-Spannung, um wieder in Berührung mit sich selber kommen zu können. Möglichkeit zur Kontemplation.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Ankommen, Ablauf, Abschalten, sich „runterfahren“, innerlich still werden in angeleiteten Übungen und Gesprächen. Ganz im Hier und Jetzt leben und wirken.

Tag 2:

Aufmerksamkeit für sich und sein Seelenleben. Gibt es (schon?) deutliche Zeichen bei Körper und/oder Geist?

Durch Übungen sich selber fühlen, wahrnehmen und in Schwingung/Resonanz mit sich selber kommen.

Kraft schöpfen durch Auftanken von Energie. Täglich meine kleinen „Dosierungen“ für mein Wohlbefinden.

Tag 3:

Erfahrbarkeit überzeugt und lässt den Transformationsprozess gelingen. Seinem eigenen Ein-Klang wieder nachspüren und diesen beibehalten, damit der innere Impuls mit den äußeren Erfordernissen einhergeht.

Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 12 Personen

08. Lebens- und Berufslinien – wo stehe ich und was sind meine Ziele?

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die einen „Sidestep“ brauchen, eine Rast machen wollen, weil Ihnen o. g. Fragen nicht aus dem Kopf gehen. Wo sind Blockaden? Wo ist Neuorientierung notwendig und geboten, um wieder in den Flow des Lebens zu kommen und die damit verbundene schöpferische Leistungsfähigkeit zu finden.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Ankommen und Ablauf. Wer bin ich, wie sehen mich die anderen? Was sind meine Wurzeln? Angebot von Einzelgesprächen.

Tag 2:

In Übungen und Gesprächen den Menschheitsfragen auf der Spur, was bedeutet das für mich? Justierung des eigenen Lebenskompasses durch Rückblick auf den bisherigen Lebens- und Arbeitsweg. Was sind meine Flügel, die mich tragen?

Ansätze aus dem Enneagramm – 9 Wege zur Ganzheit und Selbstwahrnehmung.

Tag 3:

Kurspeilung zur stimmigen Ausrichtung der inneren und äußeren Ansprüche, die im Gleichklang sein dürfen.

Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 12 Personen



09. Achtsames Führen I – Werteorientierte Führung in einer sich stark verändernden Arbeits- und Lebenswelt, spirituelle Impulse zur neuen Ausrichtung

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte gedacht, die sich Zeit nehmen wollen, um die sich gerade stark verändernden Ansprüche an die Führung zu reflektieren und um sich und ihre Person auf Authentizität zu hinterfragen.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Ankommen und Ablauf. Führung im Kontext der Zeit. Ansprüche und Notwendigkeiten heute. Die Führungskraft als „Sandwich“. Spiritualität und Führung. Ansätze aus dem Enneagramm - 9 Wege zur Ganzheit.

Tag 2:

Erfahrungsaustausch mit Kollegen/Kolleginnen. Knackpunkte erkennen und integrieren. Situative Führung.

Bin ich noch zeitgemäß? Was erwartet das Unternehmen, was erwarten die Mitarbeiter? Wie steht es mit meinem Ego?

Meine Person und meine Führung.

Tag 3:

Erfahrungsaustausch vertiefen. Durch Vermittlung der spirituellen Bausteine im Seminar für den täglichen Gebrauch

darf ein innerer Prozess (Reflexion, Durchbruch, Aufbruch) beginnen, der fortgeführt werden kann. Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 15 Personen - Die Seminarzeiten können je nach individueller Zielsetzung und betrieblichen Erfordernissen angepasst werden



10. Achtsames Führen II – „Pilgern“ im Alltag als Weg – spirituelle Impulse für den eigenen achtsamen und bewussten Führungsalltag

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte gedacht, die sich auf einen ganzheitlichen Weg machen, um im beruflichen, privaten und gesellschaftlichen Alltag authentisch zu sein. Teil II legt den Schwerpunkt auf die eigene Person. Gelegenheit zur Kontemplation.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Ankommen, Ablauf, Erwartungen, Pilgern, achtsam, aber wie? Erste Reflexionen.

Tag 2:

Achtsamkeit und Bewusstheit im Alltag. Einüben spirituellen Handelns durch Impulse, z. B. durch Gedankenkontrolle, Präsenz, Sprache, Sprechen, Rituale, Kontemplation, Meditation, Stille, meine Pilgerakzente im Tagesablauf.

Tag 3:

Üben und Vertiefen o. g. Handelns. Mein persönliches Pilgern, mein Kompass zur Orientierung.
Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 15 Personen - Die Seminarzeiten können je nach individueller Zielsetzung und betrieblichen Erfordernissen angepasst werden



11. Achtsames Führen III - Haltung und Elemente einer gelebten Wertschätzung zur nachhaltigen Wertschöpfung im Unternehmen

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte gedacht, die idealerweise schon Teil I und II besucht haben und ihre Haltung und Werteorientierung zum Thema Führung vertiefen und festigen wollen.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Wo stehe ich? Was ist mein Ziel? Wohin möchte ich? Wie weit bin ich auf meinem Weg? Was fehlt mir noch? Lebe ich Wertschätzung? Auch für mich? Übungen und Impulse zur Betrachtung und Einschätzung.

Tag 2:

Meine o. g. Haltung, mein Wirken, Gedanken & Handlung, Werte & Sinn, Orientierungspunkte. Einüben und Verfestigen von spirituellen Impulsen. Ansätze aus dem Enneagramm. Selbstkritik und Selbstreflexion.

Tag 3:

Ich kenne mich, meine Werte, die Unternehmenswerte. Wert-Schätzung, meine Ein-Stellungen, meine innere/äußere Haltung. Ich transferiere diese in meine Führung zur nachhaltigen Wertschöpfung und lebe diese.

➤ Teilnehmer: max. 15 Personen - Die Seminarzeiten können je nach individueller Zielsetzung und betrieblichen Erfordernissen angepasst werden

➤ Transfertag/Workshop nach einem gewissen zeitlichen Abstand möglich und sinnvoll.

12. Achtsamkeitstraining

➤ Dauer: 3 Tage

➤ Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Mitarbeiter und/oder Führungskräfte gedacht, die sich die Zeit nehmen wollen, in der vorhandenen Vielfalt der Aufgabenstellungen und Herausforderungen in ihrer Haltung und Lebenseinstellung präsenter und achtsamer zu werden, um damit neue Kraft und Energie zu schöpfen.

➤ Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr

Ankommen und Ablauf. Reflexion über mein bisheriges Geschehen und Handeln. Still werden. Körperhaltung und Atmung. Gehen und Stehen. Gelegenheit zur Kontemplation. Thema: Entschleunigung.

Tag 2:

Beginn mit Achtsamkeitsübungen, Spirituelle Impulse (Achtsamkeit als das 1x1 der Spiritualität), Sprache und die innenwohnende Kraft, die Kraft der Rituale, Eigenverantwortung, dem Denken und den Gedanken auf der Spur.

Tag 3:

Beginn mit Achtsamkeitsübungen, der Geist/die Kraft der Gegenwart, Einübung, Umsetzung in Beruf und Alltag. Abreise nach dem Mittagessen.

➤ Teilnehmer: max. 15 Personen

13. Rhetorik Intensivseminar

- Dauer: 3 Tage
- Inhalt / Zielgruppe:
Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die ihre Sprach-, Sprech- und Präsentationsgeschicke verbessern und zielgerichtet an der eigenen Persönlichkeit ausbauen wollen.
- Ablauf:
Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr
Ankommen, Ablauf, Erwartungen, Grundbegriffe der Rhetorik und Kommunikation, Abbau von Hemmungen, Redeangst, Stimmbildung und Artikulation.
Tag 2:
Körpersprache, Mimik, Gestik, rhetorische Prozesse, Redevorbereitung, Redeaufbau, Statement, Einsatz der ganzen Persönlichkeit, die Kunst des Formulierens, ... Übungen mit Video, Rollenspiele.
Tag 3:
Diskussions- und Argumentationstechniken, Einsatz von Medien, Stimme, ... Übungen mit Video, Rollenspiele
Abreise nach dem Mittagessen.
- Teilnehmer: max. 12 Personen
- Transfertag nach einem gewissen zeitlichen Abstand möglich und sinnvoll.

14. Zeit- und Selbstmanagement

- Dauer: 3 Tage
- Inhalt / Zielgruppe:

Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die Arbeit, Freizeit und Familie in eine gesunde Work-Life-Balance bringen wollen. Zeit ist abstrakt und wird daher mit dem Thema der eigenen Person und deren Verhalten gekoppelt.
- Ablauf:

Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr
Ankommen, Ablauf, Erwartungen, persönliche Situationsanalyse, persönliches Seminarziel.

Tag 2:
Leistungskurve und persönliche Tagesplanung, Prioritäten, ABC-Analyse, Zeitfresser, Zielbildung und Erfolgsmanagement, physiologische und psychologische Stressoren, die täglichen „stillen Minuten“.

Tag 3:
Die Balance zwischen Muss und Muße, was mir wichtig ist, meine Prioritäten, meine Disziplin, meine „Aufpasser“.
Abreise nach dem Mittagessen.
- Teilnehmer: max 15 Personen
- Transfertag nach einem gewissen zeitlichen Abstand möglich und sinnvoll.

15. Systemische Organisations- und Teamaufstellungen

- Dauer: 3 Tage
- Inhalt / Zielgruppe:
Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die in der Organisation oder im Team immer wiederkehrende Schwachstellen oder Probleme haben und Bisheriges nicht zur Lösung beigetragen hat.
- Ablauf:
 - Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr
Ankommen, Ablauf, Einführung in Organisations- und Teamaufstellungen, Themen und Problemfelder erkennen bzw. feststellen.
 - Tag 2:
Praktische Aufstellung der am Vorabend festgestellten Problemfelder mit Ermöglichung einer Lösungsfindung.
 - Tag 3:
Praktische Aufstellung – Fortführung, Rekapitulation und Diskussion der gefundenen Lösungsansätze.
Abreise nach dem Mittagessen.
- Teilnehmer: etwa 15 Personen oder nach Absprache (max. 6 Themen möglich)
- Transfertag nach einem gewissen zeitlichen Abstand möglich und sinnvoll

16. Angeleitete Meditationen und/oder Kontemplation

- Dauer: 3 Tage
- Inhalt / Zielgruppe:
Das Seminar ist für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter gedacht, die sich eine Auszeit in weitgehender Stille mit dem Angebot von begleitenden Gesprächsmöglichkeiten gönnen wollen.
- Ablauf:
Tag 1: Anreise – Beginn: 18:00 Uhr
Ankommen, Ablauf, Einführung in Meditationsmöglichkeiten und/oder Kontemplation.
Tag 2:
Neben dem Innehalten in Stille werden über den Tag verteilt angeleitete Meditationen und/oder Kontemplation angeboten.
Tag 3:
Fortführung Tag 2 mit Abschlussbetrachtung. Entscheidung für die nächsten persönlichen Schritte in diese Richtung in Beruf und Alltag. Abreise nach dem Mittagessen.
- Teilnehmer: max. 15 Personen
- Folge-seminar nach Abstimmung möglich