

ANTONIYA HASENÖHRL - SELBSTBILD

# LEADERSHIP PROGRAMM FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE, DIE SELBSTREFLEKTIERT UND EFFEKTIV FÜHREN WOLLEN



“

Nur wer sich selbst führen kann,  
kann andere führen.

*Pater Anselm Grün*

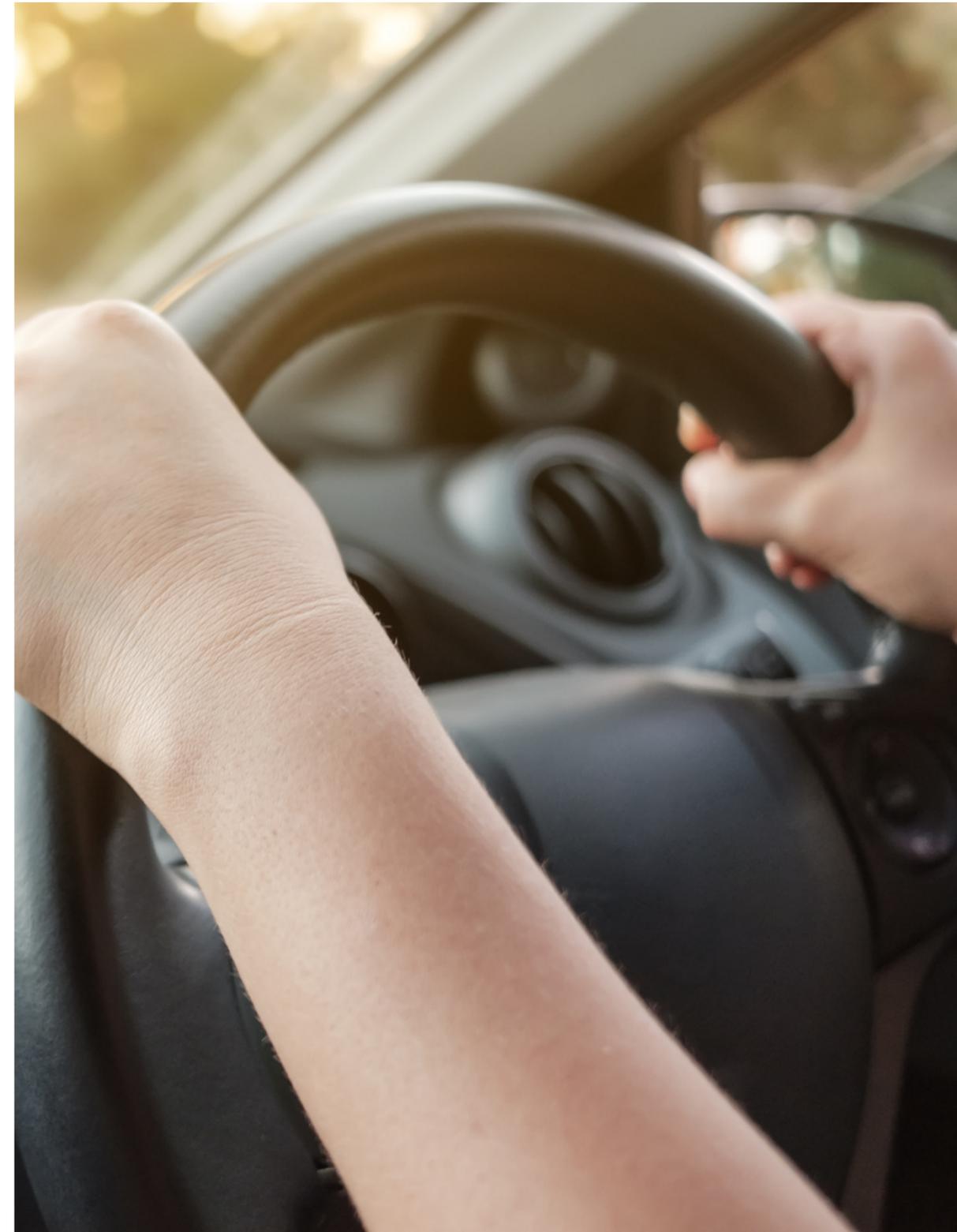
SELBSTBILD

# SELBSTFÜHRUNG

Unter Selbstführung versteht man die Fähigkeit, das eigene Handeln bewusst an den persönlichen Werten und Zielen auszurichten. Es geht um Selbstkenntnis und Selbstverständnis, um Selbstreflexion und Selbstmanagement.

Du kennst dich selbst und weißt über deine Gefühle und Bedürfnisse Bescheid, du verstehst dich dadurch besser und bist fähig dein Verhalten immer wieder selbst zu reflektieren und zu steuern. Du bist selbst bestimmt und handelst selbstverantwortlich.

- Selbstkenntnis
- Selbstverantwortung
- Selbststeuerung



LERNE MICH KENNEN

# ÜBER MICH

Mein Name ist Antoniya. Ich blicke auf eine langjährige Erfahrung als Führungskraft in einem großen Konzern zurück und begleite heute angehende Führungskräfte mit meinem Leadership Onlineprogramm. Ich biete Coaching und Beratung auf dem Weg zu einer souveränen und selbstbewussten Führungskraft an.

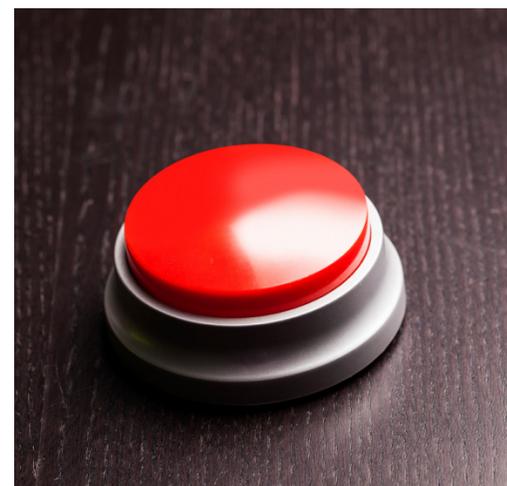
[www.selbstbild.com/ueber-mich](http://www.selbstbild.com/ueber-mich)



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG- SELBSTBILD

# UM WAS GEHT ES EIGENTLICH?

- Lerne deine Triggerpunkte kennen
- Sei dir über deine Wirkung bewusst
- Übernimm die Verantwortung für dich und deine Handlungen
- Stärke dein Selbstbewusstsein und deine Resilienz



# SELBSTBILD-RAD

In fünf aufeinander folgenden Schritten beinhaltet es wissenschaftlich anerkannte, systemische und psychologische Methoden und umfasst alle relevanten Themen für mehr Selbstbewusstsein und Selbstkenntnis.

Alle Module enthalten praktische Übungen und Aufgaben, die dir dabei helfen und dich fordern, deine Führungskompetenzen und dich als Persönlichkeit zu stärken und weiterzuentwickeln.



SELBSTBILD-RAD

# BASIS

Wenn du eine erfolgreiche Führungskraft werden willst, sind dies die wichtigsten Dinge, die du über dich wissen musst. In einem ersten Schritt schauen wir uns gemeinsam deine Werte an. Du bist dir im Klaren darüber, welche Art von Führungskraft du sein möchtest, wofür du einstehen möchtest und wofür nicht. Danach folgen:

- Glaubenssätze
- Stärken
- Schwächen
- Ressourcen



SELBSTBILD-RAD

# KNOW-HOW

Wir arbeiten an deinem Know-how, bedeutet also: Dir wird bewusst, was du schon weißt und wo du noch Lücken hast, welche Fähigkeiten du bereits besitzt. Auf welche Erfahrungen du schon zurückblicken kannst und wie du sie in anderen schwierigen Situationen nutzen kannst.

Nach diesem Modul glaubst du an dich und deine Fähigkeiten und trittst selbstbewusst auf, du stehst hinter deiner Meinung und selbst wenn jemand gegen dich ist, weißt du, dass du zu deinen Werten stehen kannst. Gleichzeitig kommunizierst du ab jetzt so, weil du deine Grenzen zu setzen weißt und Nein sagen kannst.

- Erfahrung
- Fähigkeiten
- Kommunikation
- Rollen



SELBSTBILD-RAD

# UMFELD & FÜHRUNG

Jede Führungskraft braucht einen starken Halt. Dafür braucht es eine starke Partnerschaft, eine gesunde Beziehung zu Freunden und Familie.

Welche Erwartungen du an dich selbst hast, dein Team an dich und dein Chef an dich, sind ein weiterer Unterpunkt in diesem Modul.

- Beziehungen
- Erwartungen
- Selbstverantwortung
- Die Grundlagen effektiver Führung



SELBSTBILD-RAD

# BALANCE

Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Wir schauen uns deine Routinen an und wie du dafür sorgst, einen Ausgleich vom stressigen Alltag zu finden. Eine selbstbewusste Ausstrahlung geht Hand in Hand mit der Körperhaltung und der nonverbalen Kommunikation.

- Routinen
- Achtsamkeit
- Körpersprache



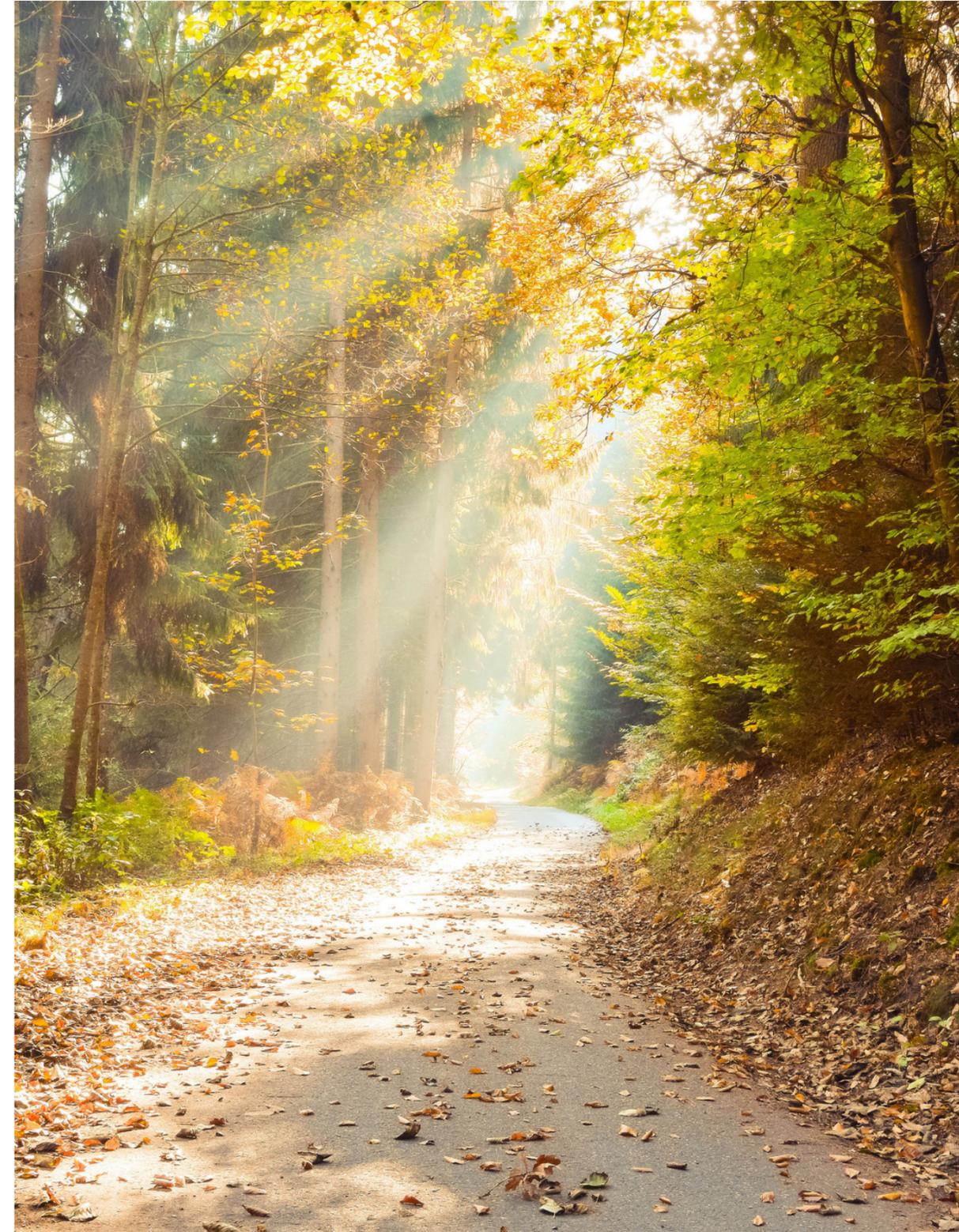
SELBSTBILD-RAD

# RICHTUNG

Im fünften und letzten Modul gilt es herauszufinden, was du erreichen willst, was dich antreibt, warum du das erreichen willst und wie du dahin kommst.

Entschieden und mit einer klaren Richtung, die zu dir passt. Damit du eine klare Richtung im Leben hast und weißt, wie du in großen Schritten deinem Ziel näher kommst.

- Mission
- Ziele
- Vision Board



# ZUSAMMENFASSUNG

## BASIS

- Werte
- Glaubenssätze
- Stärken
- Schwächen
- Ressourcen

## KNOW-HOW

- Erfahrung
- Fähigkeiten
- Kommunikation
- Rollen

## UMFELD & FÜHRUNG

- Beziehungen
- Erwartungen
- Selbstverantwortung
- Grundlagen effektiver Führung

## BALANCE

- Routinen
- Achtsamkeit
- Körpersprache

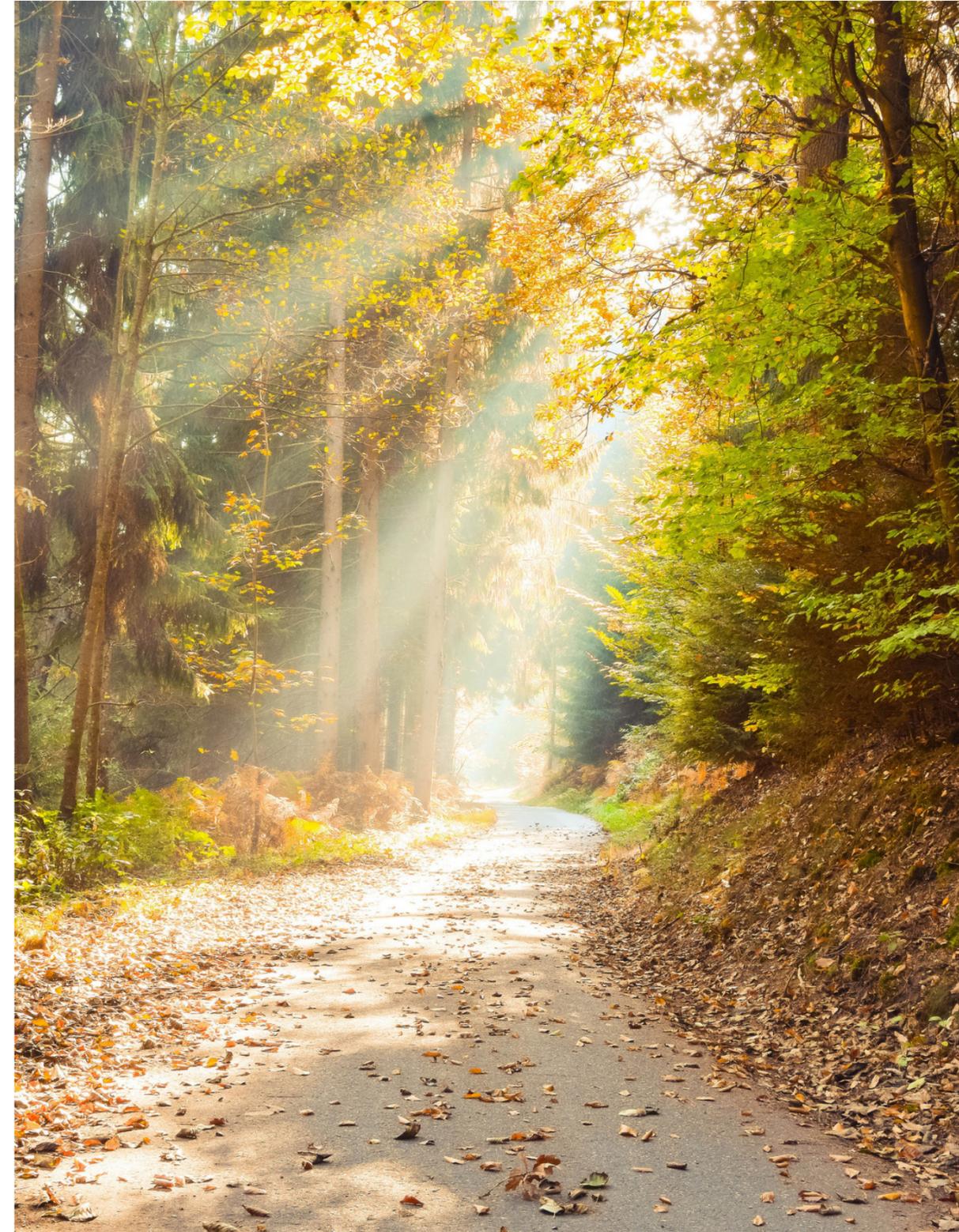
## RICHTUNG

- Mission
- Ziele
- Vision

SELBSTBILD-RAD

# DATEN & FAKTEN

- Beginn: Jederzeit möglich
- Videokurs mit 30 Lektionen und ca. zwei Stunden Videomaterial
- Dauer: 12 Wochen ab Kauf
- Mit Zertifikat
- Q&A Sessions mit Gleichgesinnten im Kurs
- Online Live Calls immer Mittwochs von 12:00 Uhr - 13:30 Uhr
- 1 Jahr Zugriff auf dem Onlinekurs
- Begleitende Aufgaben & Meilensteine
- Flexibles Lernen & Ortsunabhängigkeit
- Preis: 2.190 € Netto



“

Um sich selbst zu erkennen, muss man handeln.

*Albert Camus*



**KOMME JETZT INS LEADERSHIP PROGRAMM:**

[WWW.SELBSTBILD.COM/SELBSTBILD-LEADERSHIP-PROGRAMM](http://WWW.SELBSTBILD.COM/SELBSTBILD-LEADERSHIP-PROGRAMM)



## KONTAKT

E-Mail: [antoniya.hasenoehrl@selbstbild.com](mailto:antoniya.hasenoehrl@selbstbild.com)

Webseite: [www.selbstbild.com](http://www.selbstbild.com)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/antoniya-hasenoehrl/>

**Liebe Grüße**

*Antoniya Hasenöhrl*