Der Jahreskreis im Inneren

Ein Kreis für vier Frauen in Führung, die in derselben Organisation arbeiten.

Worum es geht

Vier Führungskräfte auf derselben Ebene, aus unterschiedlichen Bereichen, die oft erstaunlich wenig voneinander wissen, jedoch viel gemeinsam haben. Vor allem Themen. Sechs Samstage im Jahr treffen sie sich in meinem Gedanken-Raum und entwickeln gemeinsam unter anderem ihre Selbstführung, ihre Kommunikation, ihre Resilienz und Selbstfürsorge sowie ihre Zusammenarbeit.

Vielleicht entscheidest du über die Beauftragung. Vielleicht bist du selbst eine der vier Frauen und möchtest den Jahreskreis in deine Organisation bringen. In beiden Fällen findest du hier alles, was du für einen ersten Überblick brauchst. **Dies ist kein Netzwerktreffen. Es ist persönliche Entwicklung mit Wirkung über Bereiche hinweg und auf die gesamte Organisation.**

Was daraus entsteht

- **Gemeinsam statt einsam:** Wer ein Thema allein trägt, kann es im Kreis teilen, feststellen, damit nicht allein zu sein, und es gemeinsam mit mir in Bewegung bringen.
- **Verbundenheit über Grenzen hinweg:** Der Kreis stärkt die Zusammenarbeit zwischen den Bereichen und hilft, Silodenken zu überwinden.
- **Wirkung in die Organisation:** Die persönliche Entwicklung der Führungskräfte wirkt bereichs- und abteilungsübergreifend in die gesamte Organisation hinein. Win-win-Situation.

Auf einen Blick

WER	4 Führungskräfte derselben Führungsebene aus einer Organisation
TERMINE	6 Samstage, 10:00 bis 17:00 Uhr
ORT	Ausschließlich in Präsenz: Mein Gedanken-Raum auf dem Salamander-Areal in Kornwestheim
START	Beginn und Termine stimmen wir individuell mit deiner Organisation ab
BEGLEITUNG	Nadine Pötz, Coachin und Hüterin des Kreises
INVESTITION	2.850,00 Euro pro Teilnehmerin, für vier Führungskräfte 11.400,00 Euro. Alle Preise netto zzgl. gesetzlicher MwSt.
MEHRWERT	Bei Gesamtbeauftragung und Vorauszahlung: acht zusätzliche Stunden Einzelcoaching (Details auf Seite 4)

Die sechs Samstage

Jeder Samstag hat einen eigenen Schwerpunkt. Die Reihenfolge baut aufeinander auf:
erst der Blick auf dich selbst, dann auf dein Gegenüber und schließlich auf deine Kraft und Wirkung.

1 Führung

Wie führe ich mich eigentlich selbst?

- Selbstreflexion auf Basis des iTYPE-Leaderships (Persönlichkeitsverfahren)
- Herausforderungen als Frau in Führung
- Das eigene Zielbild nach dem Jahreskreis

2 Kommunikation

Wie kommuniziere ich, dass auch das gehört wird, was ich sagen möchte?

- Eigene Kommunikationsmuster erkennen
- Der schmale Grat zwischen Klarheit und Sensibilität
- Individuell statt in Phrasen

3 Verantwortung

Wo höre ich auf, meine Position zu führen, und fange an, alles Mögliche mitzutragen?

- Die eigene Rolle klar umreißen, Abgrenzung („Nein“ sagen)
- Klarheit als Führungsinstrument
- Selbstfürsorge im Führungsalltag

4 Widerstand

Umgang mit Widerstand: mit dem eigenen und dem der anderen.

- Der eigene, innere Widerstand
- Widerstand von außen
- Souverän, sicher und empathisch statt verbissen und unnahbar

5 Energie und Resilienz

Woher nehme ich meine Energie, und wo verliere ich sie, ohne dass es mir bewusst ist?

- Energiequellen erkennen
- Die stillen Energiefresser aufspüren
- Resilienz, die dich trägt

6 Vertiefung

Vertiefung mit Fokus und Integration des Erlebten. Der Inhalt entsteht während unserer Zusammenarbeit.

- Das persönliche Fokusthema vertiefen, Lerntransfer
- Das eigene Vision-Board
- Bewusster Ausklang

Du möchtest tiefer einsteigen?

Im PDF **„Im Inneren – die Details“** findest du die ausführlichen Inhalte und Schwerpunkte aller sechs Samstage.

Der Rhythmus an jedem Samstag

Ankommen	Selbstreflexion	Lösungswege & Umsetzung	Raum für Austausch	Bewusster Abschluss

Der Tag beginnt mit deinem Ankommen: mal mit einer Körperübung, die im Sitzen möglich ist, mal mit einer bewussten Atemtechnik, die auch mitten im stressigen Arbeitstag wirkt. Er endet ebenso mit einem bewussten Abschluss, damit das Erfahrene nicht nur verstanden, sondern in Kopf und Herz verankert wird und deine Füße in Bewegung kommen.

Meine Rollen im Kreis

Ich halte den Kreis, öffne den Blick, gebe Wissen und Impulse und achte auf den Gesprächsverlauf. Dabei wird gelacht, nicht nur nachgedacht, und gerne auch geweint. Ob vor lauter Lachen, aus Wut oder weil sich so vieles lösen und gehen darf.

Ich bin für dich da. Als:

Horizont-Öffnerin
Ich öffne dein Bewusstsein für Möglichkeiten, die du bisher nicht gesehen und gefühlt hast.

Disruptorin
Ich hinterfrage und störe Systeme, wenn sie nicht mehr haltbar sind. Auch wenn dir das Loslassen schwerfallen mag.

Hüterin der Klarheit
Ich finde gemeinsam mit dir deine Klarheit. Und behalte sie für dich im Blick, wenn es wieder nebliger wird.

Katalysatorin
Ich setze mit dir Kräfte frei, damit aus deinen Ideen echte Veränderungen werden.

Hintergrund und Methoden

Seit 2014 begleite ich Führungskräfte. Ausgebildet in Personal- und Business-Coaching, Persönlichkeitsberatung, dazu NLP-Masterin. Vor allem aber mit viel Erfahrung und einem sehr feinen Gespür für das, was zwischen den Zeilen gesagt, gefühlt oder lieber erst einmal verschwiegen wird.

Meine Methoden:
Ich arbeite unter anderem mit systemischem Life- und Business-Coaching, Kommunikationstechniken, dem iTYPE-Persönlichkeitsverfahren, NLP sowie emotionalen und visuellen Methoden. Ergänzend fließen Perspektiven aus tradierten Wissens- und Erfahrungswelten in meine Arbeit ein. Welche Methode zum Einsatz kommt, entscheidet nicht mein Methodenkoffer, sondern das, was euch in diesem Moment wirklich weiterbringt.

Die ersten Schritte

1

Das Telefonat
Kein Verkaufsgespräch, sondern ein aufrichtiger Bauchgefühl-Check. Passen die Inhalte zu dir? Passt es zwischen uns?

2

Die Abstimmung
Beginn und Termine stimmen wir individuell mit deiner Organisation ab.

3

Der Weg
Sechs Samstage in Präsenz in meinem Gedanken-Raum auf dem Salamander-Areal in Kornwestheim.

Investition und Mehrwert

Sechs Termine. Vier Führungskräfte. Eine Gesamtbeauftragung.
Acht zusätzliche Stunden unter vier Augen.

Gesamtbeauftragung für vier Führungskräfte	11.400,00 Euro
Rechnerischer Anteil pro Teilnehmerin	2.850,00 Euro
Mehrwert: zusätzlich enthalten*: Je Teilnehmerin zwei Stunden Einzelcoaching im Wert von 390,00 Euro. Insgesamt acht Stunden im Wert von	1.560,00 Euro
Gesamtwert der Leistung	**12.960,00 Euro**

Alle Preise netto zzgl. gesetzlicher MwSt.

*Der Mehrwert ist für Themen, die im Kreis sichtbar werden, aber nicht in den Kreis gehören. Oder für das, was unter vier Augen schlicht leichter gesagt ist: vier Frauen, je zwei Stunden. Als individuelle Ergänzung zum gemeinsamen Weg.

Die Rechnungsstellung kann zentral oder anteilig an die beteiligten Bereiche erfolgen. Beauftragt wird unabhängig davon immer der vollständige Jahreskreis. Die vollständige Vergütung ist vor dem ersten Termin fällig.

Dein nächster Schritt

Du möchtest den Jahreskreis für deine Organisation beauftragen oder ihn als Führungskraft dort ins Gespräch bringen? Ruf mich gerne an oder schreib mir mit dem Stichwort „Jahreskreis im Inneren“. Weitere Details findest du im PDF „**Im Inneren – die Details“.**

07141 – 30 985 50 | gedanken@fraupoetz.de
Montag bis Freitag, 10:00 bis 19:00 Uhr | Stammheimer Straße 10, 70806 Kornwestheim