

MPM *Mind & Personal Mastery* Lehrgang

***Unkonventionelle Strategien, um Ihre Selbstführung zu stärken
auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse***

*Carmen Zanella & Jorge Cendales
in Kooperation mit Beatrice Eyer*



«Persönliche Meisterschaft geht über die Kompetenzen und Fähigkeiten hinaus. Es bedeutet, Leben als eine schöpferische Arbeit; Leben aus einer kreativen Sicht, im Gegensatz zu einer reaktiven» .

Peter M. Senge, «Die 5. Disziplin»

Altes abwerfen, damit Neues entsteht

Die meisten Menschen glauben, dass sie auf der Leiter des Lebens eine Sprosse nach der anderen erklettern, sich ständig behaupten und kämpfen müssen, um Anerkennung zu erreichen und Erfolg zu haben. Irgendwann vielleicht resignieren sie und geben auf.

Es geht auch anders. Sie können kreativ neue Wege gehen, um ein höheres Maß an Leistung, Sinn und Zufriedenheit zu erreichen.

Dazu müssen Sie nicht «härter arbeiten», «intelligenter arbeiten» oder «Ihre Zeit besser verwalten» sondern die Art und Weise radikal ändern, wie Sie sich und die Welt sehen.

Wenn Sie die Art und Weise ändern, wie Sie über sich und andere denken (innere Welt), wird sich auch Ihre äussere Welt ändern.

Ihr Geist in Fülle & Zufriedenheit

Dieser Lehrgang wird Sie in beiden Ebenen unterstützen (innere und äussere Welt):

- Sie werden einerseits herausfinden, was Sie davon abhält, sich zufrieden, gelassen und authentisch zu fühlen.
- Andererseits hilft es Ihnen, Ihr Gehirn und Geist auf Fülle und Glück zu fokussieren und Ihr Leben auf Ihre persönlichen Werte und Stärken auszurichten.

Dies wird

- Ihre Beziehung zu sich selbst, zu Ihren Mitarbeitenden, Vorgesetzten, Kollegen, Kunden, Partner und Partnerin, Familie und Freunden positiv beeinflussen
- Ihre Resilienz und Stresskompetenz stärken
- Ihre Effektivität steigern
- und Sie werden, ohne es gezielt zu suchen, sich und andere Menschen inspirieren.

Ihr Leben ist eine Schöpfung – Ihre Schöpfung. Sie sind der Künstler! Kunstwerke werden zuerst im Geist des Künstlers erschaffen.

Dieser Lehrgang ist eine Einladung an Sie zu erforschen, zu definieren und zu verwirklichen, was Sie erschaffen möchten.

Die zweite Stufe zünden

Betrachten Sie sich als Mondrakete. Sie zünden die Basisrakete und diese nimmt Sie bis zu einer gewissen Höhe.

Dies ist ein notwendiger erster Teil der Reise; der Start. Aber dann geht der Kraftstoff aus.

Es ist Zeit, die zweite Stufe zu zünden und die Basisrakete abzuwerfen. Wenn Sie sich dagegen wehren und es nicht tun, wird Ihr Gewicht Sie womöglich unaufhaltsam nach unten ziehen.

Mit Ihrer Wahrnehmung der Welt und Ihren mentalen Modelle verhält es sich genauso: Mit ihnen ist Ihnen vielleicht einiges gelungen, doch irgendwann haben sie ihren Zweck erfüllt.

Wenn Sie Ihr volles Potenzial erreichen wollen, müssen Ihre Basisrakete abwerfen und Ihren Geist neu fokussieren lernen. Das braucht regelmässiges Trainieren, um neue Synapsen im Gehirn zu bilden und es braucht Zeit.

«Beim Glück geht es darum zu lernen, wie man die Denkweise und das Verhalten kultiviert, um Erfolg und Erfüllung zu erreichen».

Shawn Achor, «The Happiness Advantage»

Für wen ist dieser Lehrgang?

Wir arbeiten sehr gerne mit Menschen, die an persönlichem und gesellschaftlichem Wachstum interessiert sind und nach einem neuen Bewusstsein & mehr Wirksamkeit in ihrem Wirkungsfeld streben. Das sind z.B.

- Menschen, die kreativ sind und neue, unkonventionelle Wege finden wollen, um zu (er)leben und zu (er)reichen, was ihnen wichtig ist
- Selbst-bewusste Vordenkerinnen und Vordenker, die den anstehenden evolutionären Schritt wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Entwicklung mitgestalten und bei sich persönlich anfangen wollen
- DienstleisterInnen, UnternehmerInnen, Führungskräfte, ProjektleiterInnen, etc. die ihr Wirkungsfeld sinnstiftend und nachhaltig weiter entwickeln wollen

Zulassungsbedingungen

Für diesen Lehrgang brauchen Sie einen offenen Geist, den Mut aus der Komfortzone zu gehen und die Bereitschaft, das Gelernte konsequent im Alltag zu vertiefen, um profitieren zu können.

Wir bitten Sie bei der Anmeldung um ein kurzes Motivationsschreiben, warum Sie teilnehmen wollen.

Typische Fragen unserer Teilnehmenden

- Haben Sie das nagende Gefühl, dass die Zeit verrinnt und Sie nur einen Teil dessen erreichen, was Sie in der Lage sind?
- Fühlt sich Ihr Leben an, als hätten Sie auf die schnelle Vorlauftaste gedrückt und Sie kämpfen ständig darum, das Gleichgewicht zu halten?
- Spüren Sie oft unterschwelligen Stress oder eine innere Unzufriedenheit, die sich auf all Ihre Lebensbereiche auswirken?
- Haben Sie das Gefühl, in einigen Bereichen Ihres Lebens festzustecken ... als ob Sie durch Melasse zu schwimmen versuchen?
- Beschäftigt Sie der schnelle Wandel, die Digitalisierung und die steigenden Anforderungen von allen Seiten, auch an sich selbst?
- Möchten Sie die unbeschwertere und zeitlose Freude aus Ihren jüngeren Tagen wiedererlangen?
- Erinnern Sie sich gerne an Momente in Ihrem Leben, in denen Sie im Flow waren und vieles mühelos gelang?
- Wollen Sie die Flow-Erfahrungen zum festen Bestandteil Ihres Lebens werden lassen?

Wenn Sie «Ja» auf eine dieser Fragen geantwortet haben, sollten Sie ernsthaft in Erwägung ziehen, sich für dieses Programm anzumelden.

Wenn Sie «Ja» auf drei oder mehr Fragen geantwortet haben, sind Sie genau auf dem Weg, den wir in diesem Programm mit Ihnen weitergehen wollen.

Für wen dieser Lehrgang NICHT ist

Sie sollten diesen Lehrgang nicht besuchen, wenn

- Sie unerschütterlich davon überzeugt sind, dass Sie genau wissen, was Sie wollen und wie man dorthin kommt
- Sie Zweideutigkeit nicht tolerieren können und die Welt in Schwarz-Weiss mit einigen Grauschattierungen sehen
- Sie nicht akzeptieren können, wenn Ihre Überzeugungen und das gewohnte Weltbild in Frage gestellt werden
- es Ihnen zu unbequem oder sogar zu riskant ist, eigene mentale Modelle, Werte und Ihre Wahrnehmung zu hinterfragen
- für Sie im Leben nur zählt, was der Verstand erfassen kann und will
- Sie ein weiteres Seminar besuchen wollen, ohne nachhaltige Verankerung im Alltag

Der Nutzen für Sie

Es braucht einiges, damit wir Menschen neue Denkweisen und Verhalten etablieren und unsere Ressourcen wirkungsvoll aktivieren. Wer kennt das nicht aus eigener Erfahrung?

Der vertrauensvolle Rahmen und das regelmäßige Dranbleiben während 6 – 7 Monaten, macht den Erfolg dieses Lehrgangs aus.

Modul	Datum*	Thema	Ziel	Inhalte
1*	11.09. – 12.09.19 1. Tag: 16 - 20 Uhr 2. Tag: 09 - 17 Uhr	Wer führt hier wen?	Eigene mentale Programmierungen des Gehirns und Geistes erkennen und mit diesen selbstbestimmt umgehen	<ul style="list-style-type: none"> • Standortbestimmung und persönliches Mottoziel • Neurobiologie der Führung • Bewusstheit über eigene mentale Modelle gewinnen • Die Kunst der selbsterfüllenden Prophezeiungen • Reflektion der eigenen Geschichte und Prägungen
2	12.11. – 13.11.19 1. Tag: 16 - 20 Uhr 2. Tag: 09 - 17 Uhr	Vom Mangel in die Fülle	Durch unkonventionelle Strategien das Gehirn und den Geist neu zu fokussieren	<ul style="list-style-type: none"> • Neuprogrammierung mentaler Realitäten • Gehirnwissenschaft der Glücksforschung • Der Weg zur Weisheit • Bewusstheit und Achtsamkeit im Alltag integrieren • Dankbarkeit, Vergebung, Flow und Freiheit
3	22.01. – 23.01.20 1. Tag: 16 – 20 Uhr 2. Tag: 09 - 17 Uhr	Vertrauen und Intuition stärken	Sich der inneren Führung öffnen und Klarheit über eigene Werte und Vision gewinnen	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliches Leitbild und Schlüsselrollen • Neurowissenschaft der Intuition und des Vertrauens • 3 Ebenen-Modell des Gehirns: Synchronizität zur inneren Führung • Konstruktivismus: Wahrgebung statt Wahrnehmung • Evolutionärer Sinn und Universum: Tanzen mit der Energie
4	25.03. – 26.03.20 1. Tag: 16 - 20 Uhr 2. Tag: 09 - 17 Uhr	Authentizität und Mut leben	Seinen Einflussbereich gestalten und den eigenen Beitrag in die Welt bringen	<ul style="list-style-type: none"> • Pro-Aktiv Einflussbereiche gestalten • Emotionales Beziehungskonto und Energiebalance • Meisterschaft im Leben und authentisch werden • Sinnstiftend in der Organisation wirken • Persönliche Reflektion zum Leitbild

* Modul 1 kann als Schnuppermodul gebucht werden

Seminar – Ort

Haus Schönstatt, Brig

Weitere Informationen zum Programm:

mail@humanmindacademy.com

Tel. 079 449 30 62 (Carmen Zanella)

Kosten

- Programmkosten CHF 2'650.--
- Beinhaltet 4 Module inklusive 2 Vertiefungsabende à 3 Stunden zwischen den Modulen.
- Modul 1 (Schnupperkurs) CHF 550.-- .
- Ein Rabatt für Studierende und Selbstzahlende mit beschränkten finanziellen Möglichkeiten nach Absprache möglich.

Hinweise

- Die Termine für die 2 Übungstreffen werden gemeinsam vereinbart.
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, insofern berücksichtigen wir die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungseingänge.

Ihre Coaches

Carmen Zanella

Lehrgangleiterin, Organisationsberaterin & Coach

ACT- und Mentaltrainerin

Master in Leadership & Change Management, Eidg. dipl. Betriebsausbilderin

25 Jahre internationale Erfahrung in HR-Leitungs- und Expertenfunktionen

Dozentin für Leadership; interkulturelles Management und Skills 4.0



Jorge Cendales

Unternehmensberater & Coach

Master in Kognitiver Neurowissenschaft

MSC – Civil Engineering TH

30 Jahre internationale Führungserfahrung in IT-Unternehmen (IBM, HP)

Dozent für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie

Mitglied Akademie für Neurowissenschaftliches Bildungsmanagement



Beatrice Eyer (leitet den Achtsamkeitstag)

Organisationsberaterin & Coach

MSc, Master in Social Sciences, St. Louis University, USA

Systemtherapeutin, SLU, Lehrcoach für OE und Coaching

Als Geschäftsführerin „mga coachingcenter“ seit über 25 Jahren

tätig in Führungs-, Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung

MBSR Trainerin, Vorstandsmitglied IFM Institute for Mindfulness



«Wenn ich dem, wonach ich verlange, nachrenne, sind meine Tage eine Hölle aus Stress und Angst; wenn ich still sitze, an meinem eigenen Ort der Geduld, strömt alles, was ich benötige, ohne jede Anstrengung auf mich zu. Darin liegt ein großes Geheimnis für jeden, der es verstehen kann». Rumi

Mind & Personal Mastery Lehrgang

Das sagen unsere ehemaligen Teilnehmenden

«Ich kann die Welt nicht verändern, aber meiner eigenen inneren Welt mit einer anderen Einstellung begegnen. Durch den Lehrgang habe ich alltagstaugliche Rituale und Übungen kennengelernt, welche mir helfen mich auf das Positive zu fokussieren und meine innere Welt nachhaltig zu verändern.»

Monika Lorez-Meuli, Geschäftsleitung palliative GR, Studentin, FH Soziale Arbeit, Dipl. Bäuerin und Mutter

«Dieser Lehrgang war absolut bereichernd. Die Gruppe und die tollen Coaches haben mich in meiner Persönlichkeitsentwicklung stark unterstützt. So habe ich mein persönliches Leitbild gefunden und damit begonnen, es noch bewusster und mutiger in die Tat umzusetzen.»

Christoph Kronig, Mitglied Geschäftsleitung Matterhorn Gotthardbahn AG

«Dank der MPM-Weiterbildung konnte ich zu einem guten Zeitpunkt in die eigene Persönlichkeitsentwicklung investieren. Das hat mich persönlich weiter gebracht. Die Mischung von Theorie und Praxis, Vorträgen und Diskussionen im Plenum, Einzel- und Gruppenarbeiten waren ausgewogen und haben den Lernprozess optimal unterstützt. Empfehlenswert für alle die gewillt sind, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich auf Neues einzulassen.»

Thomas Meyer, Spezialist Personal- und Organisationsentwicklung, Post CH AG

«Die MPM-Weiterbildung hat mir sehr viel gebracht. Die Transferaufgaben und die Meetings zwischendurch mit der Seminarleitung, dem Lernpartner und den Teilnehmenden sorgen immer wieder für Auffrischung des Gelernten. Sowohl die Theorie wie die Praxis werden kompetent, einfach und übersichtlich an die Kursteilnehmenden vermittelt. Es wurde spezifisch auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen. Ich kann den Lehrgang allen empfehlen, die auf der Suche nach ihrem individuellen «Mindset» sind und in ihrem Leben die eigene Zufriedenheit und das eigene Glück gestalten möchten. Ich habe kein anderes Seminar besucht, das bei mir so viel Wirkung gezeigt hat.»

Denise Rohr, Teamleiterin, Lonza AG

«Die Lehrgangslitenden von MPM bringen fundierte Ausbildungen und viel eigene Lebenserfahrungen in den Lehrgang ein. Sie sprechen eine wunderbare Herzenssprache, die uns Teilnehmende begeisterte. Wir erhielten diverse Werkzeuge, um an unserem Menschsein zu schleifen zu polieren, um als Diamanten zu glänzen. Es ging um die Selbstliebe, ja um die Liebe zu sein und zu Wirken in dieser Welt. Ich danke für die grossartige Leitung und Begleitung, ein Stück auf meinem Lebensweg.»

Carmen Berchtold, Fachmitarbeiterin Institution «Mitmänsch»

Mind & Personal Mastery Lehrgang

Das sagen unsere ehemaligen Teilnehmenden

«Durch die wirkungsvollen Übungen und Hausaufgaben kam ich meinem inneren Wesen wieder näher. Ich fand mich in der Raum öffnenden, annehmenden und herausragend wertschätzenden Atmosphäre des MPM aufgehoben und auf meinem Weg bekräftigt, zweifelsfrei mich selbst zu sein. Und zu wissen, dann wird alles gut».

Monika Badreddine, Bewerbungsberaterin bei einer Fachstelle bei Arbeitslosigkeit

«Die Weiterbildung «Mind & Personal Mastery» verbindet in einmaliger Weise Elemente der Gehirnforschung mit solchen der Persönlichkeitsentwicklung. Besonders inspirierend ist die Mischung aus theoretischen und direkt in den Alltag integrierbaren praktischen Elementen. Das Programm ist sehr zu empfehlen – für Menschen, die bereit sind, sich auf eine Veränderung und persönliches Wachstum einzulassen».

Stephanie Escher, Leiterin Führung & Kultur SBB

«Wer diese Weiterbildung absolviert, erhält neben unzähligen Aha! Erlebnissen einen Schlüssel, um sich aus den Ketten der Erfahrungen und Bedingungen zu befreien, denen man sich oft ausgeliefert zu sein glaubt. Die letzten beiden Zeilen aus «Invictus» von William Ernest Henley “I am the master of my fate, I am the captain of my soul” beschreiben daher für mich sehr treffend, was ich aus dem Programm mitnehme. Ich erhielt viele wertvolle Impulse um (wieder) zu werden, wer ich bin bzw. wer ich sein möchte».

Mato Lapan, Projekt Manager Schweizerische Mobiliar

«Das Programm bietet eine Entdeckungsreise in die Fülle der eigenen Persönlichkeit, unter Anleitung von wunderbaren Menschen mit breitem Erfahrungsschatz - sehr inspirierend und jedem zu empfehlen!»

Matthias Kümin, Projekt Manager Expansion, Lidl GmbH

«Durch dieses Programm habe ich gelernt, mich auf das Positive zu fokussieren. Ich bin dadurch zufriedener und gelassener geworden. Wer persönlich einen Schritt weiter kommen will, dem kann ich das Programm wärmstens empfehlen».

Ruth Perracini-Liechi, Personalleiterin Spital Thun

«MPM ist eine herausragende Erfahrung im richtigen Moment für mich gewesen. Dank des Kurses habe ich Mut und Kraft gefunden, deutlich aus meiner Komfortzone zu gehen, tiefliegende persönliche Themen anzugreifen und zu überwinden, und somit mit einem grossen Schritt in die richtige Richtung meiner Entwicklung zu gehen. Ich kann das Programm jedem empfehlen, der ein persönliches Wachstum in einer vertrauten Atmosphäre anstrebt. »

Boryana Milova, HSG, Start-Up-Unternehmerin