



Martin Sutoris · Aachenerstr. 429 · 50933 Köln
Tel. 0221-964 383 66 · info@coaching-smart.de

Gabriele Engels, Personalentwicklern, Köln

"Eine der besten Fortbildungen, die ich je besucht habe. Auch die anderen Teilnehmer waren rundum begeistert und haben viel mitgenommen. Es war toll zu sehen, wie Inhalte durch positives Vorleben vermittelt werden, anstatt durch unechte Rollen-spiele."

Das Geheimnis des Selbst-Management

Wie kommt es, dass manche Menschen anscheinend mühelos jede Hürde meistern, die Karriereleiter immer weiter rauf klettern, viel erreichen und dabei auch noch gut aussehen? Sind diese Menschen schlicht privilegiert und dazu noch vom Glück verfolgt? Oder wenden diese Menschen, ob bewusst oder unbewusst, bestimmte Techniken an, die das „Management des eigenen Selbst“ beflügeln? Natürlich ist es letzteres!

Lernen auch Sie im Workshop, wie Sie sich mental und emotional besser organisieren und effektiver vorwärts kommen.

Selbst-Management ist ein Sammelbegriff und meint, wie man den eigenen Lebensweg oder Teile dessen selber managen kann. Ob beruflich oder privat, es geht darum, sich von äußeren Einflüssen zu verabschieden und zu lernen, wie man selbst bestimmt voran kommt.

Im Selbst-Management geht es zunächst darum herauszufinden, was man selber will. Mit welchen Zielen und Visionen wollen Sie Ihren Weg gestalten? Sie finden heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist, wie Sie sich motivieren können, wie Sie daraus Schritte ableiten und umsetzen, wie Sie mit Hindernissen fertig werden, ständig auf neue Lösungen und Sichtweisen kommen und dabei jederzeit entspannt bleiben. Dies alles darf durchaus auf kreative Weise geschehen. Die heutige Gesellschaft bietet jedem Individuum mehr Möglichkeiten, als je zuvor da gewesen sind - nutzen Sie diese Möglichkeiten!

Götz Hinüber, BWL-Student, Bonn

"Vielen Dank für den spannenden Workshop, der für mich wirklich ein Gewinn war! Gerade als Student macht es Sinn - dies habe ich nun festgestellt - über Ziele, eigene Fähigkeiten, Prioritäten nach-zudenken. Aus dem Workshop habe ich konkrete Ideen mitgenommen, die ich direkt anpacken werde."

Spitzen-Politiker, Top-Manager, erfolgreiche Sportler und Künstler nutzen bereits die effektiven Möglichkeiten des Selbst-Management! Wann fangen auch Sie damit an?

Referent

Martin Sutoris, Jg. 1978, Dipl. Kulturwissenschaftler, integrativer Coach, Betriebswirt

- Coachings & Trainings: seit 2010 für verschiedene Universitäten und Ausbildungsinstitute; mit Unternehmen und Teams; Projektgruppen und Einzelpersonen
- Erfahrungen: seit 2005 in der Bildungsbranche; Selbständig als Kulturmanager mit der Agentur Smart Kultur; Leitung der Bildungseinrichtung Pustebblume-Zentrum
- Ausbildungen: systemische Beratung, NLP (neuro-linguistisches Programmieren), lösungsfokussierendes Coaching, Mediation, Kommunikation, Rhetorik, Konfliktlösung
- Studium Universität Hildesheim: Psychologie, Musikwissenschaften, Kulturpolitik
- Fernstudium ILS: Betriebswirtschaftslehre