



GdP-Seminar "Persönlichkeitsentwicklung"
26. bis 29. Oktober 2014 in Playa de Muro/Mallorca

Urlaub & Meerwert

Es gibt nicht einen Weg für alle...

Es gibt für alle einen Weg!



Meer erleben - Meer erreichen Persönlichkeitsentwicklung auf Mallorca vom 26. - 29.10.2014

Ein Wandel beginnt oft genau dann, wenn wir bereit sind, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Ziel ist es, mit dem Stress im Beruf und Alltag besser zurechtzukommen.

Wer bin ich, wenn keiner zuguckt?!
Tue ich viele Dinge einfach nur deshalb, weil man es von mir gewohnt ist und folglich erwartet?

Reisen verändert den Blickwinkel fern von den Vorstellungen, die die anderen und ich selbst im Kopf haben.

Reisen bedeutet auch festzustellen -
Wer bin ich und was will ich wirklich?

Time Out - Meine Auszeit am Meer, mein Urlaub mit Meerwert in jeder Hinsicht.

Glück ist ein Gefühl von Möglichkeit!

Themen

Meine Lebensmotive mit Reiss Profile
Wie ticke ich, wie ticken die anderen?
Warum ist es so wichtig, ICH selbst zu sein?

Mentaltraining & Gehirnaktivierung

Vom Wirken zum Bewirken
Hindernisse - Stress - Konflikte
Selbstmanagement & Fokus
für erfolgreiches Berufs- und Privatleben

Aktives Mentaltaining powerbrain
Renntour als Outdoortraining
Lebens...Gas & Bremse dosieren

Wann: 26.10.14 - 29.10.2014

Ort: Playa de Muro – Mallorca

Das Seminar ist durch die Investitionsbank Schleswig-Holstein als Bildungsfreistellungsveranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz Schleswig-Holstein in Verbindung mit der Bildungsfreistellungsverordnung anerkannt.

Inhalt , Ziel & Wirkung

Die einzigartige Kombination aus Information, Entspannung und Bewegung unterstützt jeden Menschen, sich geistig und mental auf Vordermann zu bringen. Ziel ist u.a. das Schaffen neuer synaptischer Verbindungen in der „Schaltzentrale“ Gehirn. Auf Basis der modernen Gehirnforschung, der Bioenergetik, dem Wissen der Sportkinesiologie, der Kommunikationswissenschaft und der Erfahrung aus dem Leistungssport verhilft das Mentaltraining zu mehr Konzentration, reduziert die Fehlerquoten, fördert die geistige Kreativität, erhöht die Stressresistenz und macht zusätzlich noch viel Spaß. Sie erkennen Ihre inneren und äußeren naturgegebenen Antreiber, Ihre Lebensmotive!

1. Tag Flug ab Hamburg nach Mallorca

Transfer zu Ihrem Hotel

Teil I Einstieg & Zieldefinition

Bedeutung & Verständnis von „Sich selbst bewusst sein“
im beruflichen und privaten Kontext

Teil II Lebensmotive

Wie ticke ich - wie ticken die anderen?

Warum ist es so wichtig ICH selbst zu sein?

Entspannungsmethoden „Mein Kraftplatz“

2. Tag Mentaltraining & Gehirnaktivierung, aktiv mit powerbrain

Mit dem Stress im Beruf und Alltag besser zurecht kommen

In Bewegung kommen - mit Bällen, Seilen und viel Spaß!

Entspannungsmethoden „Mein Kraftplatz“

3. Tag Outdoor - geführte Rennradtour

Gas & Bremse dosieren - wie im richtigen Leben

Entspannung nach einer mentalen & körperlichen Arbeit

Schatzkiste ICH - meine Fähigkeiten - meine Erfolge

4. Tag Coachinggame mit eigenem Ziel

Mein Ziel ist...

Realität, Optionen, Vertrag mit mir selbst

Maßnahmen für den Transfer in den Alltag -

damit auch passiert was Sie sich vorgenommen haben!

Rückreise

Leistungen

- Flug ab / an Hamburg - Mallorca
- Transfer
- Teilnahme am 4 Tage Seminar
- geführte Rennradtour (exkl. Radleihgebühr)
- 3 Übernachtungen im 4* Sporthotel direkt am Meer, in der gebuchten Kategorie Hotel Iberostar Playa de Muro (Alcudia)
- Halbpension

Zum Preis von **887 €** pro Person im Doppelzimmer

938 € pro Person im Doppelzimmer zur Alleinnutzung.

Informationen und Anmeldungen bei:

Christina Kropp

Coaching & Beratung

Mit Sinn für Meer

Telefon: 04841-6685959

Handy: 0160-98120683

eMail: info@christina-kropp.de

Uli Kropp, Polizeibeamter, geb. 1964, wohnhaft in Husum



Schulischer Werdegang, Aus- und Fortbildungen:

- **1983 Abitur**

Beruflicher Werdegang:

- **1986 Dipl. Verwaltungswirt Fachbereich Polizei**
- **seit dem verschiedene Führungsfunktionen Landespolizei Schleswig-Holstein**
- **12 Jahre Personalratsvorsitzender**
- **seit 2002 Durchführung von Personalräteschulungen im Bereich Innenministerium & Justizministerium**
- **seit 2013 Dozent an der Fachhochschule für Verwaltung Altenholz**
- **seit 2014 powerbrain Trainer mit PBI Lizenz**

Christina Kropp, Dipl. syst. Coach, Reiss Profile Master geb. 1967, wohnhaft in Husum, www.christina-kropp.de



Schulischer Werdegang, Aus- und Fortbildungen:

- **1990 Fachhochschulreife**

Beruflicher Werdegang:

- **1983 Abgeschlossene Berufsausbildung zur Arzthelferin**
- **Dipl. syst. Coach**
- **Reiss Profile Master**
- **seit 2014 powerbrain Trainer mit PBI Lizenz**