

Personal Patterns of Success.

Sich selbst als Instrument kennen und pflegen.

Ein hohes fachliches Niveau und das Beherrschung von relevanten Techniken sind zentrale Grundpfeiler Ihres Erfolgs, ob als Führungskraft, als professionelle MusikerInnen oder als Lehrende.

Zugleich sind Sie stets selbst – als Ganzes, mit Körper, Hirn, Geist & Persönlichkeit – Ihr wichtigstes Instrument, das es ebenso zu kennen, zu entwickeln und zu pflegen gilt, insbesondere mit Blick auf eine angestrebte langfristig hohe Leistungsfähigkeit mit Phasen hoher Beanspruchung und zuweilen unter hohem Druck.

Grund genug, die Begegnung mit sich selbst frühzeitig aufzusuchen und die jeweils ganz individuellen Hebel zu mehr persönlicher Reife und Stärke als Motor für Exzellenz fest in sich zu verankern.

Aktuelle neurobiologische Erkenntnisse helfen uns, Zusammenhänge besser zu verstehen und mit Mitgefühl und einer guten Selbstfürsorge klug & besser mit uns selbst umzugehen.

**What is
What if
What matters
What works
?!!**

Inhalte:

- * Neurobiologie von High Performance: Grundlagen; Körper und Hirn unter Stress; zwei Hemisphären machen einen ganzen Menschen
- * Persönliche Erfolgsmuster in herausfordernden Situationen erkennen, damit experimentieren und sie zu individueller, proaktiver Stärke entwickeln
- * „The Theater of Patterns“ – mit Analogien zu Jazz & Improvisation voneinander lernen
- * Wie helfen uns Resonanz und Dissonanz bei Lernen und Veränderung?
- * Den persönlichen „Vector of Change“ als Kompass für die nächste Phase entwickeln
- * Sich fit machen, das Gelernte und Erfahrene erfolgreich im Alltag zu etablieren

**Workshop 2-tägig. Dauer: 9:30 - 17:30 Uhr. Workshopsprache: Deutsch / Englisch.
Für bis zu 16 TeilnehmerInnen. Entspannte Kleidung und Aufgeschlossenheit erwünscht.**

Wohlbefinden und Leistung sind wie Geige und Bogen, besser zusammen.

Zusammenhänge verstehen, Perspektiven
wechseln, Spielräume erweitern. Passende
Lösungen für effektive Zusammenarbeit und
Veränderung in Echtzeit.

Christina Neuhoff

Positive Change Choreographer
Certified Narrative Coach™ Practitioner
Certified NeuroTransformational Coach CNTC
Certified ProReal Facilitator



Christina Neuhoff • Köln • 0221 / 5000671 • hello@christinaneuhoff.com
www.christinaneuhoff.com • facebook.de/christinaneuhoff-coaching

Workshops. Prozessbegleitung. Coaching.

christinaneuhoff 