

**Ihr Trainer und Coach**  
**Thorsten Fincke**



- Seit 2003 Trainer und Coach
- Ausbildung zum NLP Practitioner
- Ausbildung zum NLP Master
- Ausbildung zum Mediator
- Ausbildung zum Business Coach

**Stimmen von Teilnehmern**

„Toller, erfahrener Trainer, höchst interessante Themen, die uns alle betreffen. Dieses Seminar kann ich nur empfehlen!“ (Bahar Wendland)

„Ein so umfassendes Thema in kurzer Zeit doch so belebend und intensiv zu erarbeiten – das habe ich nicht erwartet!“ (Bettina Wusowski)

„Das Seminar gibt sehr gute Denkansätze, um sich auf künftige Veränderungen vorzubereiten.“ (Roland Merkel)

„Das Seminar hält, was es verspricht und noch einiges mehr!“ (Jana Gottwald)

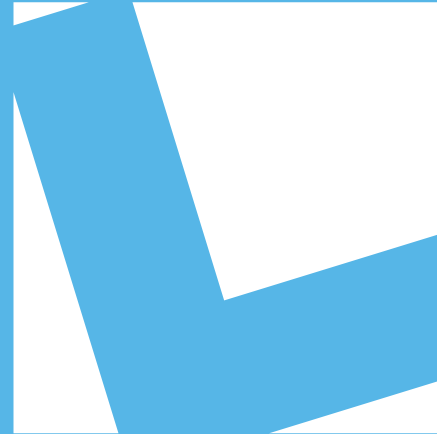
„Die besprochenen Methoden sind so einfach, dass es keine Ausrede mehr gibt, warum man nicht einfach anfängt.“ (Michael Zimmermann)

„Wenn du wirklich was verändern willst, dann besuche dieses Seminar!“ (Waldemar Ochs)

**Nehmen Sie gern direkt Kontakt mit mir auf!**  
**Ich freue mich auf Sie!**

Thorsten Fincke

Stand 03/2018



**LICLATO** GmbH  
Eichelberge 43  
16727 Oberkrämer  
Tel. +49 (0) 3304 20 62 48  
Fax +49 (0) 3304 20 61 89  
info@liclato.de  
www.liclato.de



Offene  
Seminartermine  
und  
Inhouse buchbar

Mein Leben | Meine Arbeit | Mein ICH

“Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

-Albert Einstein -

**Mein Leben – meine Arbeit – mein ICH**

Das Seminar für das Ich und den Weg der Veränderung!



## Haben Sie schon oft über Dinge nachgedacht, aber nie begonnen, etwas zu ändern?

Vieles bleibt im Privatleben liegen, Dinge, die schon immer auf der Agenda stehen. Ideen warten, umgesetzt zu werden, doch der Anfang fällt schwer? Der Job ist mal gut und mal weniger gut?

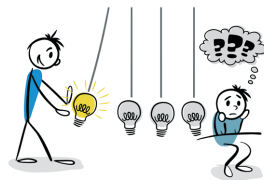
Wie bekomme ich „MICH“ in den Griff? Welche Blockaden hindern mich an der Umsetzung dieser Dinge? Was muss ich beachten, damit meine Ziele zur Realität werden? Wie schaffe ich Unangenehmes aus meinem Leben bzw. wie kann ich es bewältigen?

Viele Fragen, die sich sicherlich jeder schon einmal gestellt hat.

Das Seminar „**Mein Leben – meine Arbeit – mein ICH**“ hat das Ziel, genau diese Themen auf einfache Art und Weise nachvollziehbar zu behandeln und Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren können. Das Ergebnis ist: **Eine „Reise ins „Ich“!**

Zusammenhänge werden klar und verständlich. Durch das Wechseln von Perspektiven und Überwinden von Ängsten erkennen Sie Lösungsansätze, die motivieren und schlussendlich Taten folgen lassen.

LICLATO arbeitet immer nach dem Prinzip, dass Dinge einfach sein müssen, damit diese angenommen und umgesetzt werden können. Entsprechend ist es auch bei diesem Seminar unser Anspruch, Ihnen Dinge authentisch, nachvollziehbar und annehmbar zu vermitteln und Sie mit dem gewonnenen Tatandrang in den Alltag zurück zu lassen. Zwei Tage, die Ihr Leben positiv beeinflussen werden!



## Seminarinhalt Erster Tag

### „Reise ins Ich“

#### Einführung

- Die innere Stimme
- Selbstreflektion zum inneren Dialog

#### Das Leben

- Ressourcen
- Das Leben in unserer Zeit
- Lebenszeit/ -phasen
- Fehler im Leben

#### Mein Leben

- Meine Aufgaben im Leben
- Zusammenspiel Privat/Beruf
- Die Struktur im Leben
- Wechselwirkungen der Lebensbereiche
- Meine Zeit des Nichtstuns

#### Mein Ich

- Was zeichnet mich aus?
- Feedback
- Energieräuber und Energielieferanten
- Freund oder kein Freund
- Körperliche und mentale Fitness
- Meine Woche und ich

#### Ängste

- Angst – na und?
- Ursachen der Angst
- Angst vor Veränderungen
- Angst: Freund und Feind
- Mein Umgang mit der Angst



## Seminarinhalt Zweiter Tag

### Der andere Start in den Tag (vor dem Frühstück)

#### Meine Arbeit

- Mein Arbeitgeber und ich
- Meine Rolle im Berufsleben
- Arbeit: Gibt oder nimmt mir etwas
- Es geht nicht weiter – was nun?
- Der Tag „X“
- Stress im Arbeitsleben

#### Werte

- Meine Werte
- Umgang mit Werten
- Werthierarchien
- Lebensmotto

#### Ziele

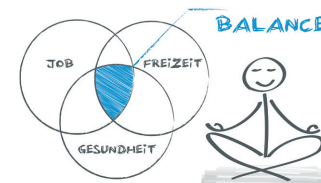
- Was sind echte Ziele?
- Die Wirkung von Zielen
- Zielformulierungen
- Sollte-Ziele
- Step by Step zum Ziel

#### Entscheidungen

- Entscheidungsfindung
- Der richtige Zeitpunkt
- Der Weg der Veränderung
- Entscheidungen treffen

#### Umsetzung

- Von der Passivität zur Aktivität
- Werte/Motive/Gefühle/Verstand
- Umgang mit Ergebnissen



## Das Seminar im Arbeitsumfeld:

### „Nach dem technischen Fortschritt brauchen wir den menschlichen Fortschritt.“

- Dr. Petra Bock -

Viele Themen hören sich nach „Privatthemen“ an. Was hat ein Unternehmen davon, seinen Mitarbeitern dieses Seminar zu empfehlen?

Jeder Mensch ist vor allem beruflich und privat immer wieder Veränderungen ausgesetzt. Stehen Arbeitsleben **und** Privatleben im Einklang, ist der Mensch in beiden Bereichen glücklich und damit leistungsfähig.

Die Themen von „Mein Leben – meine Arbeit – mein ICH“ kennen wir auch aus dem Arbeitsumfeld:

- Stärke und Stabilität trotz hoher Belastung
- Gleichgewicht im Alltags- und Berufsleben
- Gelassenheit anstatt Stress
- Negative Gedanken stoppen
- Change-Prozesse annehmen und mitgestalten
- Zielgerichtetes Einsetzen der Energie
- Selbstverantwortung
- Menschlicher Faktor bei Veränderungsprozessen
- Resilienz als Grundlage für Leistungsfähigkeit
- Dem Burnout vorbeugen
- Mitarbeitermotivation und -führung

Aussagekräftige Themen, die in diesem Seminar auf einfache und annehmbare Art und Weise vermittelt werden.

Es gibt Menschen, die suchen Wege aus der aktuellen Situation, beruflich oder privat. Es gibt Menschen, die eine „Bestandsaufnahme“ benötigen (wo stehe ich?).

Es gibt Menschen, die sich auf zukünftige Veränderungen im Job vorbereiten wollen. Es gibt Menschen, die einfach über den Tellerrand hinausschauen möchten.

Dieses Seminar wendet sich an alle Menschen.