

NLP Trainer Testing

Lifestyle - Training

- sich selbst bewusst sein und Freiheit genießen
- die eigenen Potentiale leben und Chancen ergreifen
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Identifikation und Selbstverwirklichung

... sowohl im Businesskontext als auch in der Energie spendenden Freizeitkultur!

*„Veränderung ist Wachstum –
Wachstum ist Veränderung!“*

Marina Orth

Entwicklung Beratung Training Coaching
Dachsbergstraße 16

34131 Kassel

www.Marina-Orth.de
info@marina-orth.de

01732843805



Inhaltsangabe

Was ist die Vision beim Lifestyle - Training?	03
Für berufliches Wachstum und Erfolg	04
Für privates Glück und Gesundheit	04
Für körperliche und geistige Fitness	04
Wer bietet das Lifestyle - Training an?	05
Lebensführung Marina Orth	05
Berufliche Vita und Expertise	06
Das Persönlichkeitsprofil	07
Wie läuft das Lifestyle - Training ab?	08
Die Vorgehensweise im Training	08
Der Nutzen des Trainingsprogramms	10
Die Inhalte der Trainingstage	11
Welche Nachhaltigkeit bietet das Training?	13
Kompetenznetzwerk	13
Erfahrungsberichte	14

Anlagen

Trainingsablauf	
Dokumentation Supervision	

Was ist die Vision beim Lifestyle Training?

Grundsätzlich bedeutet das Wort Lifestyle frei übersetzt die Art und Weise der Lebensführung - Der persönliche Lebensstil. Dieser Lebensstil wird auf unterschiedlichsten Ebenen individuell interpretiert und gestaltet. Ein positiver Lebensstil beeinflusst maßgeblich die Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

Beim Lifestyle - Training ist es mein Anliegen, die Bedürfnisse in Bezug auf die eigene Lebensplanung systematisch und zielorientiert herauszuarbeiten. Mit dem Ziel das Maximum an Glücks- und Erfolgspotential erreichbar zu machen. Die Überprüfung der Fähigkeiten und des Verhaltens, der Werte und der Glaubenssätze unterstützt die Selbsterfahrung und die Identifikation mit den persönlichen Zielen. So wird die persönliche und berufliche Zielerreichung als positives, ganzheitliches, selbstbestimmtes und glückliches Lebenskonzept spürbar.

Es gibt Gemeinsamkeiten in der Weise, wie erfolgreiche und glückliche Menschen ihr Leben gestalten. Interessant bei der Betrachtung ist, die in der Gegenwart gelebte individuelle Essenz aus den Chancen der Vergangenheit. Diese Form der Lebensgestaltung ist erlernbar. Das Engagement und die Motivation der „aktiven Lebensgestalter“ sind eine bedarfsgerechte und harmonische Synergie von besonderen Erfolgsstrategien, modernen Veränderungsprozessen und hilfreichen Modellen. Bei diesem Lifestyle - Training steht die offene, herzliche und wohlwollende Kommunikation im Fokus. Sie dient als Basis für eine aufrichtige Zusammenarbeit und unterstützt den Mut die eigenen Lebensbereiche als Regisseur der persönlichen Erfolgsgeschichte zu idealisieren.

Ein solches Training bringt gekoppelt mit dem Einsatz individueller Kreativität die Chance mit sich, Träume und Wünsche zu wohlgeformten Zielen zu gestalten, die realisierbar werden. Die Ressourcen für Veränderung liegen in uns selbst. Deshalb wird die Art und Weise der Lebensführung im Umgang mit sich selbst und Anderen als verantwortliches Miteinander vor-, ge-, und erlebt.



Programm für berufliches Wachstum und Erfolg

In Zeiten wie diesen stehen alle Arbeitnehmer und Selbstständige beruflich vor immer größeren Herausforderungen. Die Fach- und Sachkompetenzen stehen im Widerstreit mit Sozialkompetenz. Es gilt wirtschaftliche Ziele zu erreichen und gleichzeitig das respektvolle Miteinander im beruflichen Umfeld zu pflegen. Die Herausforderung besteht darin, die Erreichung der Firmenziele mit den eigenen Zielen in Einklang zu bringen. Erfolg ist Planbar! Ziele sind da, um erreicht zu werden...



Programm für privates Glück und Gesundheit

Für die meisten von uns ist Gesundheit das höchste Gut. Keine Zeit für die Gesundheit zu investieren bedeutet nicht selten, sich Zeit für die Krankheit nehmen zu müssen. Die Definition – was ist Glück? - und der Einfluss unseres Glücksgefühls auf unsere Gesundheit (und umgekehrt) ist ebenso vielschichtig wie individuell. Hier stellt sich die Frage: „Lebe ich oder werde ich gelebt? gefolgt von der Frage nach dem eigenen Beitrag selbstbestimmt und achtsam zu leben. Glück und Gesundheit sind eine Entscheidung! Das Erleben dazu ist eine Folge daraus...



Programm für körperliche und geistige Fitness

Sowohl bewusste, gesunde Ernährung, regelmäßiges – durch Experten gesteuertes - Muskeltraining als auch die tägliche Beachtung der eigenen Gedanken sind für die positive Beeinflussung unseres Lebens gleichermaßen von entscheidender Bedeutung. Ein ausgewogenes Zusammenspiel schenkt uns ein hohes Maß an individueller Flexibilität. Dieser Energiezuwachs im doppelten Sinne unterstützt Kreativität, gute Laune und Wohlfühlmomente Tag für Tag! Einfach machen! *einfach machen...*



Wer bietet das Lifestyle - Training an?

Marina Orth lebt ihr Leben positiv, ganzheitlich und selbstbestimmt und versteht es, ihre Ziele zu erreichen.

Sie gibt ihre Glücks- und Erfolgsstrategien in den verschiedenen Coaching - Trainingsprogrammen weiter und zeigt „aktiven Lebensgestalten“, wie sie ihre persönlichen Chancen für ein besseres Leben nutzen können.

Die ganzheitliche Lifestyle - Kultur, die sich daraus entwickeln lässt, hält Herz und Verstand im Gleichgewicht und ist aufrichtig. Vorsicht, Ansteckungsgefahr!

Lebensführung Marina Orth

„Mein Lifestyle zeichnet sich aus durch die Übernahme von Verantwortung für mich selbst und meine Mitmenschen. Grundsätzlich ist es egal, ob es darum geht, sein Gewicht zu managen, oder seine Mitarbeiter zu führen. Auch ist es gleich, ob es darum geht, z.B.: Rückenschmerzen los zu werden oder einfach fit für die persönliche Alltags- und Freizeitkultur zu sein. Letztendlich ist es die gleiche Energie, die zum Einsatz kommen muss!

Es geht darum, das eigene Verhalten zu reflektieren und die Aufmerksamkeit konsequent auf die gesetzten Ziele zu richten.

Ich habe zu dem gelernt, dass eine Ausrichtung des Verstandes auf das Ziel alleine nicht ausreicht. Das Unterbewusstsein muss ebenfalls gewinnbringende Erfahrungen beisteuern. Denn das Wissen unseres Verstandes ist nur ein kleiner Beitrag in jeder Zielerreichung.

Das bedeutet in meiner Lebensinterpretation, sich immer im Klaren darüber zu sein, dass Wissen allein Verhalten nicht ändert. Nur die Übertragung in den Alltag macht den eigentlichen Mehrwert im Leben aus. Mein Fazit: ein tägliches Üben des gewünschte Lifestyle - Konzepts ist zum erfolgreichen und glücklichen Einsatz in unserem Leben unabdingbar!“

Berufliche Vita und Expertise

Marina Orth ist ursprünglich gelernte Groß- und Außenhandelskauffrau. Ihr persönliches Interesse machte sie zum Beruf durch die Ausbildung zur Fitnessfachwirtin mit Ausbildereignung und Fachtrainerin für Fitness, Gesundheit und Prävention IHK. Neben weiteren zahlreichen Zusatzqualifikationen in unterschiedlichen Branchen ergänzte sie ihr Portfolio durch die Zertifizierung als NLP Coach und Trainer DVNLP.

Sie setzt ihre systemische Arbeitsweise, ihren großen Praxisbezug und ihre Innovationsfähigkeit seit Jahren als erfahrene INJOY Qualitätsauditorin, Referentin, Konzeptentwicklerin, Buchautorin und Betreuerin für das actiweight/INJOY Ernährungs- und Abnehmzentrum ein.

Als Verkaufs- und Kommunikationsexpertin bietet sie ihren Kunden in erster Linie Chancen zur Umsatzsteigerung und arbeitet zugleich Potentiale und Strukturverbesserungen in allen Betriebs- und Betreuungsbereichen heraus.

Sie bietet unter Berücksichtigung der vorhandenen Stärken und Schwächen im Mitarbeiterteam große Motivation mit nachhaltiger Wirkung, beispielsweise auf die Einstellung der Mitarbeiter und deren Arbeitsprozesse.

Das Persönlichkeitsprofil

„Bei jedem Training arbeite ich stets mit Herz und Verstand am Erlebnis und am Ergebnis des Veränderungs- oder Zielfindungsprozesses. Die nachfolgenden Essenzen sind meine Erfolgsstrategien zur aktiven Lebensgestaltung. Sie sind mir wertvolle Begleiter geworden und fließen in meine Arbeitsweise ein.

In meiner Wahrnehmung geht es bei einem glücklichen Lebenskonzept darum, eine Brücke zu schlagen, zwischen dem gegenwärtigen Fokus auf die persönlichen und beruflichen Ziele und der Möglichkeit und Fähigkeit, das Leben im Hier und Jetzt intensiv zu genießen.

Ich glaube, jeder hat das Recht, auch einmal der wichtigste Mensch in seinem Leben zu sein. Sich selbst kennen zu lernen, sich selbst Wert zu

schätzen und mit Achtung für die eigenen Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Ziele zu handeln – das braucht es, um sich selbst zu verwirklichen.“

Ich finde immer die gute Absicht in meinem Gegenüber und bleibe stets lebensbejahend!

Ich frage Experten, wenn ich alleine keine Antworten finde!

Ich suche Gleichgesinnte und überprüfe deren Lösungsideen auf Anwendbarkeit für mich!

Ich gehe neue Wege um neue Erkenntnisse zu erlangen!

Ich gehe offen mit meinen Herausforderungen um und Teile sie mit!

Ich setze Prioritäten oder bitte um individuelle Hilfestellungen!

Ich baue mir mutig eine Essenz aus allen Infos und Möglichkeiten und handle danach!

Ich feiere jede Zielerreichung als Riesenerfolg und wiederhole das gute Gefühl!

Ich nutze die Vogelperspektive um mich regelmäßig zu reflektieren!

Ich suche mir Vorbilder oder vorbildliches Verhalten was ich nachahmen kann!



Wie läuft das Lifestyle – Training ab?

In erster Linie ist jedes Training individuell, das jeder Teilnehmer nur seine persönlichen ausgewählten Lebensthemen in die verschiedenen Übungen legt.

Professionalität bedeutet für mich: Verschwiegenheit ist selbstverständlich; ich begegne meinen Teilnehmern mit Aufrichtigkeit und Zuwendung; jedes Lifestyle Training wird aus meinem vorhandenen Repertoire individuell auf den Bedarf der Teilnehmer in der Gruppe angepasst; so wie ich meine Möglichkeiten zur Verfügung stelle, müssen auch die Teilnehmer sehr aktiv mitarbeiten.“

Die Vorgehensweise im Training

Der erste Schritt ist die gewissenhafte und ausführliche Selbstanalyse der einzelnen Teilnehmer mit Hilfe von Fragebögen. Dieser Persönlichkeitstest umfasst eine aktuelle Analyse der Eigenschaften, der Fähigkeiten, der Werte und der Team Rollen.

Die logischen Ebenen der Veränderung nach Robert Dilts:



- Unternehmensberatung
- Konzeptentwicklung
- Führungscaching
- Mitarbeitertraining



Des Weiteren erstellt jeder Teilnehmer in Vorbereitung auf die anstehenden drei Trainingstage eine persönliche Zielcollage. Jeder ist aufgefordert seine Wünsche und Ziele in acht Lebensbereiche aufzuteilen. Diese Themenbereiche gilt es zu prüfen, Klarheit zu entwickeln und gehirngerecht zu visualisieren.



Auf Basis der Eingangsfragebögen folgt anschließend ein individuelles Gespräch zur Testauswertung mit persönlichen Handlungsempfehlungen.

Im dritten Schritt wird zum ersten Trainingstag die Zielcollage der aktuellen Lebens- und Arbeitssituation besprochen und vertieft. Das Lifestyle – Training startet danach und bindet in den vorgesehenen Übungen sowohl Veränderungsmanagement, als auch Persönlichkeitsentwicklung und Zielfindungsprozesse in die Tagesabläufe ein.

Zu guter Letzt werden Einzelcoaching und Supervisionselemente zur Verfügung gestellt. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit die Potentiale, Lernfelder und Chancen aus dem Workshop durch ein anschließendes Lifestyle - Coaching individuell fort zu führen.



Der Nutzen des Trainingsprogramms

Für berufliches Wachstum und Erfolg

Überprüfung der Fähigkeiten / Führungsverhalten /Zielearbeit /
Erfolgsstrategien / Zeitmanagement / Kommunikationsmuster /
Mitarbeiterprofile / Überprüfung der Werte / Motivation /
Unternehmenskultur / Konfliktmanagement / Gesprächsführung



Buchautorin Erfolgsstrategien



Bereichsleitercoaching Bistro/Ernährung



Vortragsrednerin

Für privates Glück und Gesundheit

Glücks- und Zieldefinition / Wünsche- und Zielearbeit /
Selbstverwirklichung / Glücksinvestition / Familienplanung /
Freizeitkultur / Zeitbudget / Rehabilitation Beziehungsmanagement
/ Veränderungsprozesse / Glücksgedanken / Gedankengesundheit /
Prävention



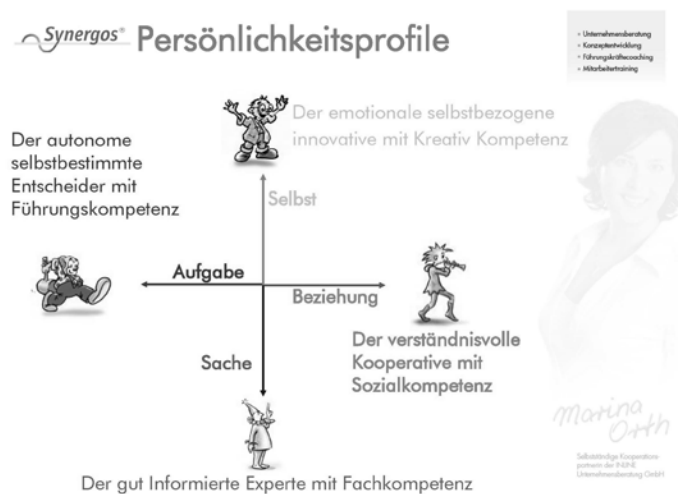
Für körperliche und geistige Fitness

Wohlfühlfigur / körperliche Leistungsfähigkeit / Rückengesundheit /
Gewichtsmanagement / Ess- und Trinkverhalten / Körperbedarf
Mentale Stärke / Zielorientierte Denk- und Verhaltensweisen /
Glaubenssatsarbeit / Lebensaufgaben / Selbstbestimmung



Die Inhalte der Trainingstage

Zunächst bietet der Seminarstart eine Eingewöhnungsphase in die Arbeitsweise und dient dem Kennenlernen der anderen Teilnehmer in der Gruppe. Dies geschieht mit dem Ziel, das nötige Vertrauen und die geforderte Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken. Erst dann werden die einzelnen Stressmuster, Stärken und Lernfelder des Persönlichkeitstest anhand von Beispielen gemeinsam differenziert und tiefer betrachtet. Sich selbst wirklich zu (er)kennen und sich (selbst)bewusst zu sein, ist die Basis jeder erfolgreichen Zielarbeit.



Anhand eines Themenfeldes der vorbereiteten Zielcollage werden die darin fixierten Ziele zunächst nach SMART geprüft und mit einer Affirmation untermauert. Im nächsten Schritt durchlaufen die Teilnehmer einen wertvollen Kreativitäts- und Überprüfungsprozess. Dazu dient ein effektives NLP Format. Mit diesem wird die Zielerreichung im Unterbewusstsein verankert, idealisiert und schlussendlich gehirngerecht für die Zukunft gesichert.

Was ist eine Vision?

*„Wenn Du ein Schiff bauen willst,
so trommle nicht Menschen zusammen,
die Holz beschaffen, Werkzeuge vorbereiten,
Aufgaben vergeben und Arbeit einteilen, sondern
lehre sie die Sehnsucht nach der großen,
weiten Welt“*

*„Der kleine Prinz“
(Antoine de Saint-Exupéry)*



Master-Thesis 2013 von Daniela Fritz, INJOY Berlin

Um diese fixierten Ziele über den Trainingsprozess hinaus mit viel Selbstbewusstsein und Nachhaltigkeit maximal zu sichern, kommt ein weiteres NLP Format zur Verwendung. Aufgrund von bereits erreichten Zielen wird die erfolgsverursachende Methodik zur Zielerreichung des einzelnen Teilnehmers erinnert und verankert.



Menschenkenntnis mit Stefan Vossbruch und Marina Orth vom 01.-06. Oktober 2013

Die Trainingstage bieten viel Raum für Selbstreflektion, wertvolle Supervision. Die Einbindung zahlreicher Praxisübungen ist eingebunden, Voraussetzung um später mit Leichtigkeit der Regisseur der eigenen Erfolgs Geschichte zu sein.

herzlichen Dank...

ERFOLG

*besteht darin,
dass man genau die Fähigkeiten hat,
die im Moment gefragt sind.*

Henry Ford

- Unternehmensberatung
- Kompetenzentwicklung
- Führungstraining
- Mitarbeitertraining



Marina Orth

Schulungs- & Coaching-Kooperation
partner der NLPZ
Unternehmensberatung GmbH

Welche Nachhaltigkeit bietet das Training?

Durch die entstehende Gruppendynamik, die Weitergabe der unterschiedlichen Methoden und eine wohlwollende Auseinandersetzung zu den Erkenntnissen aus der gemeinsamen Arbeit, wird eine fachliche und emotionale Unterstützung für die alltägliche Wirksamkeit gesetzt.

Kompetenznetzwerk

Gleichgesinnte Trainingsteilnehmer finden sich in der Facebook oder anschließenden Whats App Gruppe zum Lifestyle – Training wieder und tauschen ihre Erfahrungen untereinander gewinnbringend aus. Des Weiteren runden hoch qualifizierte Kooperationspartner das gesamte Lifestyle - Trainingsprogramm ab. Durch weitere Lifestyle Coaching- und Trainingsangebote ist das bedarfsgerechte Hinzufügen von speziellen Expertisen ein selbstverständlicher Service.



Erfahrungsberichte

„Für meine berufliche Firmenerweiterung erhielt ich an den Trainingstagen nutzbare Impulse zur Erreichung meiner kurzen, - mittel- und langfristigen Ziele. Die Umstrukturierung und alle Anstehenden Veränderungen, weiß ich vorzubereiten und zu meistern“ K. aus K.

„Während meiner beruflichen Umorientierung in eine Teilselbstständigkeit, lieferte mir das Lifestyle - Training kostbare Erklärungen und Strategien über die Entwicklung meiner Stärken, meiner Motivation und meiner Verhandlungsstrategien. Auch fühle ich mich durch die vielen emotionalen Erfahrungen im Workshop weiterhin mit den anderen Teilnehmern verbunden.“ C. aus G.

„Mir eröffnetet sich durch das erfahrene Lifestyle - Training ein tieferes Verständnis zu meiner Arbeitsweise im Rahmen der bereits angefangenen Problemlösungsstrategien. Durch das Training habe ich Bestätigung und Hintergrundwissen zu meinen Fähigkeiten und meiner Persönlichkeit erhalten. Diese Erfahrungen und das Vertrauen in mich selbst helfen mir, neue Wege zu gehen und meine wirtschaftlichen Altlasten systematisch abzubauen“ A. aus W.

