Seminar Nr. PPSNR: 8004
Seminar für Privatpersonen

KARRIERE & INNERE BALANCE -

KLARHEIT. FOKUS & SELBSTFÜRSORGE.
EIN SEMINAR FÜR MENSCHEN DIE VIEL LEISTEN UND DABEI NICHT SICH SELBST VERLIEREN WOLLEN.

Beruflicher Erfolg und persönliche Zufriedenheit schließen sich nicht aus –
Jedoch benötigen sie ein stabiles Fundament. In einer Arbeitswelt, die von Tempo, Veränderung und hoher Verantwortung geprägt ist, geraten die eigenen Bedürfnisse, Werte und Grenzen oft in den Hintergrund.

Viele Menschen funktionieren über Jahre hinweg zuverlässig, engagiert und erfolgreich. Gleichzeitig wächst häufig das Gefühl, ständig leisten zu müssen, den eigenen Ansprüchen kaum noch gerecht zu werden oder den Kontakt zu sich selbst zu verlieren.

Dieses Seminar lädt dazu ein, bewusst innezuhalten und den Blick nach innen zu richten.
Es schafft Raum für Reflexion, Orientierung und persönliche Entwicklung. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie berufliche Ziele mit innerer Klarheit, bewusstem Fokus und nachhaltiger Selbstfürsorge verbunden werden können. Nicht Selbstoptimierung steht im Vordergrund, sondern ein stimmiger Berufsweg, der Leistungsfähigkeit, psychische Gesundheit und persönliche Zufriedenheit miteinander verbindet.

Inhalte

Im Mittelpunkt des Seminars stehen:

- Karriere zwischen äußeren Erwartungen und persönlicher Stimmigkeit
- Fokus und Aufmerksamkeit bewusst steuern
- Stress verstehen und persönliche Belastungsmuster erkennen
- Innere Antreiber reflektieren
- Selbstfürsorge als professionelle Kompetenz entwickeln
- Werte, Grenzen und Prioritäten im Berufsalltag
- Nachhaltige Leistungsfähigkeit und innere Balance fördern
- Entwicklung persönlicher Strategien für den beruflichen Alltag

Warum dieses Seminar?

Karriere bedeutet weit mehr als berufliches Weiterkommen. Sie ist Ausdruck persönlicher Entscheidungen, individueller Werte und der Art und Weise, wie Menschen Verantwortung übernehmen und ihr Leben gestalten.

Psychologische Forschung zeigt, dass nachhaltige Leistungsfähigkeit nicht allein von Fachwissen oder Motivation abhängt. Ebenso entscheidend sind Selbstwahrnehmung, emotionale Selbstregulation, ein bewusster Umgang mit Stress sowie die Fähigkeit, persönliche Grenzen rechtzeitig zu erkennen.

Dieses Seminar setzt genau an diesem Punkt an. Es verbindet fundierte psychologische Erkenntnisse mit praxisnaher Reflexion und unterstützt die Teilnehmenden dabei, berufliche Herausforderungen mit mehr Klarheit, innerer Stabilität und Gelassenheit zu gestalten.

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an:

- Fach- und Führungskräfte
- Selbstständige und Professionals
- Menschen in beruflichen Veränderungs- oder Entscheidungsphasen
- Personen mit hoher Eigenverantwortung und hohem Leistungsanspruch
- Menschen, die ihre berufliche Entwicklung bewusst mit ihrer psychischen Gesundheit verbinden möchten

Voraussetzung sind Offenheit für Selbstreflexion und die Bereitschaft, sich aktiv mit den eigenen beruflichen und persönlichen Themen auseinanderzusetzen.

Das nehmen Sie mit

Nach dem Seminar verfügen Sie über ein vertieftes Verständnis Ihrer persönlichen Arbeitsweise, Ihrer Werte und Ihrer inneren Antreiber.

Sie gewinnen mehr Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und Prioritäten, stärken Ihre Fähigkeit zur bewussten Steuerung von Aufmerksamkeit und Energie und entwickeln einen konstruktiven Umgang mit Stress und Belastung. Darüber hinaus erarbeiten Sie individuelle Strategien, um Selbstfürsorge als festen Bestandteil Ihres beruflichen Handelns zu etablieren und langfristig leistungsfähig, gesund und innerlich ausgeglichen zu bleiben.
Sie verlassen das Seminar mit konkreten Impulsen, persönlichen Erkenntnissen und einem individuellen Transferplan für Ihren Berufsalltag.

Seminarinformationen

Seminarformat: Präsenzseminar
Dauer: 1,5 Tage

Seminarzeiten

Tag 1
09:30 – 17:00 Uhr

Tag 2
09:00 – 16:30 Uhr

Seminarorte

Münchner Süden – Grünwald
Gardasee – Solferino / Sirmione

Gruppengröße
8–14 Teilnehmende

Seminarpreis
890 € pro Person zzgl. Mwst.

Im Seminarpreis enthalten:

✔️ Psychologisch fundierte Seminarleitung
✔️ Umfangreiche Seminarunterlagen und Reflexionsmaterialien
✔️ Praxisnahe Übungen und Transferhilfen
✔️ Persönliche Arbeitsmaterialien
✔️ Pausenverpflegung während der Seminarzeiten

Hinweis
Dieses Seminar ist ein präventives, psychologisch fundiertes Bildungsangebot und ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

Termine

- **MÜNCHNER SÜDEN – GRÜNWALD**
- 18. – 19.04.2026

- **GARDASEE – SIRMIONE:**
- 27. – 28.06.2026
- 15. – 16.08.2026

*Änderungen vorbehalten

©Citrusthinking - Alle Rechte vorbehalten. Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304

Persönliche Begleitung vor dem Seminar

Mir ist wichtig, dass Sie sich bereits vor Seminarbeginn gut aufgehoben fühlen.
Deshalb erhalten alle Teilnehmenden vorab ein persönliches telefonisches Informationsgespräch.

Auf Wunsch vereinbare ich gerne auch einen individuellen Beratungstermin, um Fragen zu klären und gemeinsam zu schauen, ob das Seminar Ihren Erwartungen und Bedürfnissen entspricht.

Anmeldung & Kontakt
Fragen zur Veranstaltung

Die Anmeldung erfolgt über das unten folgende **Anmelde- und Reservierungsformular**.

Sie haben die Möglichkeit:

- sich verbindlich anzumelden
- oder zunächst eine unverbindliche Reservierung vorzunehmen

Gerade bei klein gehaltenen Gruppen empfiehlt sich eine frühzeitige Reservierung.

Nach Eingang Ihrer Anfrage erhalten Sie zeitnah eine Rückmeldung mit allen weiteren Informationen zum Seminarablauf.

Ansprechpartner: Solveig Cornelia Ziemens
Office: +49 8170 9985 304
Mobil: + 49 1578 3617 708
Email: sole@citrusthinking.de

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Klarheit, innerer Balance und nachhaltiger beruflicher Wirksamkeit begleiten zu dürfen.

Citrusthinking

SEMINARAGENDA MIT ZEITPLAN

Tag 1 | 09:30 – 17:00 Uhr

09:30 – 10:00 Uhr | Ankommen & Begrüßung

- Herzliches Willkommen und Kennenlernen
- Einführung in das Seminar und den gemeinsamen Rahmen
- Vorstellung der Seminarziele und Arbeitsweise
- Erste persönliche Standortbestimmung

10:00 – 11:30 Uhr | Karriere bewusst gestalten

- Reflexion des persönlichen Karriereverständnisses
- Berufliche Werte und individuelle Motivation
- Äußere Erwartungen und innere Haltung
- Austausch und erste Reflexionsübungen

11:30 – 11:45 Uhr | Kaffeepause

11:45 – 13:00 Uhr | Fokus & Aufmerksamkeit

- Psychologische Grundlagen von Aufmerksamkeit
- Umgang mit Ablenkung und Informationsflut
- Konzentration bewusst stärken
- Praxisnahe Wahrnehmungsübungen

13:00 – 14:00 Uhr | Mittagspause

14:00 – 15:30 Uhr | Stress verstehen – Ressourcen stärken

- Persönliche Stressmuster erkennen
- Innere Antreiber reflektieren
- Eigene Ressourcen aktivieren
- Strategien für mehr innere Stabilität

15:30 – 15:45 Uhr | Kaffeepause

15:45 – 17:00 Uhr | Tagesreflexion

- Erkenntnisse des ersten Seminartages
- Austausch in der Gruppe
- Persönliche Reflexionsimpulse

Tag 2 | 09:00 – 16:30 Uhr

09:00 – 09:30 Uhr | Ankommen & Rückblick

- Gemeinsamer Einstieg in den zweiten Tag
- Reflexion der bisherigen Erkenntnisse
- Offene Fragen aufgreifen
- Aktivierende Einstimmung

09:30 – 11:00 Uhr | Selbstfürsorge als Kompetenz

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Grenzen erkennen und kommunizieren
- Selbstfürsorge im Berufsalltag
- Entwicklung persönlicher Strategien

11:00 – 11:15 Uhr | Kaffeepause

11:15 – 12:45 Uhr | Werte, Klarheit & Entscheidungen

- Persönliche Werte vertiefen
- Prioritäten bewusst setzen
- Stimmige Entscheidungen treffen
- Berufliche Orientierung stärken

12:45 – 13:45 Uhr | Mittagspause

13:45 – 15:15 Uhr | Innere Balance nachhaltig entwickeln

- Balance zwischen Leistung und Regeneration
- Resilienz und psychische Stabilität
- Individuelle Ressourcen festigen
- Transfer in den Berufsalltag

15:15 – 15:30 Uhr | Kaffeepause

15:45 – 17:00 Uhr | Abschied & Persönlicher Transfer

- Individuellen Entwicklungsplan erstellen
- Persönliche Erkenntnisse zusammenführen
- Konkrete nächste Schritte festlegen
- Gemeinsamer Abschluss und Verabschiedung

Über die Seminarleitung

Ich bin Solveig Cornelia Ziemens, Psychologin, Organisationsberaterin und Dozentin, mit einer tiefen Leidenschaft für emotionale Gesundheit, menschliche Entwicklung und die leisen, aber kraftvollen Veränderungen, die in alltäglichen Momenten entstehen. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen, Teams und Familien dabei, innere Stärke aufzubauen, alte Muster zu verstehen und neue Wege mit Klarheit und Herz zu gehen.

Mein Arbeitsstil verbindet psychodynamisches Wissen, moderne Präventionspsychologie und einen achtsamen Blick auf das, was Menschen im Kern zusammenhält: Beziehung, Zugehörigkeit und Selbstfürsorge. In meinen Seminaren schaffe ich einen Raum, der sicher, herzlich und zugleich professionell geführt ist; ein Ort, an dem man atmen kann, lernen darf und sich gesehen fühlt.

Ich arbeite mit fundierten Modellen, lebendigen Übungen und einer Prise Humor, denn Wachstum geschieht oft dort, wo Erkenntnis und Leichtigkeit sich die Hand reichen. Ein Seminar mit mir ist eine Einladung, sich auf den eigenen Weg einzulassen; mit Mut, Wärme und dem Vertrauen, dass innere Stärke immer wieder neu entstehen kann.

Seminare für Privatpersonen – Raum für Wachstum im Alltag

Die Seminare für Privatpersonen bieten einen geschützten Ort, um innezuhalten, Kraft zu sammeln und neue Wege im eigenen Leben oder Familienalltag zu entdecken. In kleinen Gruppen vermittle ich psychologisches Wissen verständlich, praxisnah und mit einem liebevollen Blick auf das, was Menschen stärkt.

Ob Selbstfürsorge, Stressbalance oder ein starkes Zuhause im Familienalltag, die Seminare verbinden Fachkompetenz, Reflexion und konkrete Übungen, die direkt im Alltag wirken. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, Klarheit und innere Stabilität zu entwickeln.
Ein Ort, an dem Veränderung sanft beginnt und Halt wächst.

Kontaktaufnahme

Für die Anmeldung oder erste Fragen stehe ich Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Alle Teilnehmenden erhalten im Vorfeld ein ausführliches persönliches Telefonat, in dem wir offene Fragen klären und individuelle Anliegen berücksichtigen.

Wenn gewünscht, kann vorab zusätzlich ein persönlicher Beratungstermin vereinbart werden, um Anliegen noch gezielter zu beleuchten und den Einstieg ins Seminar optimal vorzubereiten.

© Citrusthinking - Alle Rechte vorbehalten. Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304

ANMELDE- UND RESERVIERUNGSFORMULAR

Vorname Name _____ Geboren _____

Anschrift _____

Stadt _____ Postleitzahl _____

Kontakt

Email: _____

Telefon: _____

Seminar I TimeOut I Coaching

Teilnahme: ☐ Seminar ☐ Einzel- Coaching ☐ Timeout

Bezeichnung: _____

Seminar- Nummer: _____

Datum / Zeitraum: _____

Veranstaltungsort: _____

Infomationen

- Beruf. Funktion (optional) _____
- Ggf. Diagnose, Beschwerden. Symptome. Problematik _____

Anmeldung / Reservierung

☐ Verbindliche Anmeldung zum Seminar I Timeout I Coaching

☐ Unverbindliche Reservierung eines Platzes

Rechnungsdaten (falls abweichend von den persönlichen Angaben)

Firma / Rechnungsadresse: _____

Teilnahmegebühr: _____

☐ Privatperson ☐ Unternehmen / Organisation

Hinweis

Mit meiner Anmeldung erkenne ich die Teilnahmebedingungen, sowie die Datenschutzbestimmungen an.
Mir/ uns ist bekannt, dass die verbindliche Anmeldung verbindlich ist und bei Nichterscheinen ggf. Stornogebühren anfallen können.

_____ _____

Unterschrift **Datum**

© Citrusthinking - Alle Rechte vorbehalten. Kontakt: info@citrusthinking.de Telefon: +49 8170 9985304