



BodyVital®-Naturheilschule

BodyVital- Center Selb

Wellerthal 1

D 95100 Selb

selb@bodyvital-center.com

www.selb.bodyvital-center.com

## Bescheinigung

Frau Alina Geishofer hat das Selbstmanagement Seminar am 08.09.2009 abgeschlossen. Für das Erlernen der vermittelten Seminarinhalte wurden 30 Stunden benötigt.

In unserem BodyVital® Seminar Selbstmanagement wurden nachfolgende Themen vermittelt:

- Selbstmanagement, Stress, Stressreaktionen, Energie-Blockaden, Stressauslöser, Stressanzeichen, Stresstagebuch, Stressabbau
- Burnout-Syndrom
- Bilanz, Kompetenzen, Private Kompetenzen, Berufliche Kompetenzen, Kompetenzen-Analyse
- Problemanalyse, Mögliche Probleme: mangelndes Selbstwertgefühl, Mobbing, Sexualstörungen, Traumata
- Reflexion, Big Five, Big Five Test zur Ermittlung des Persönlichkeitsprofils
- Zielfindung, Zielsetzung, Zielrealisation
- Zeit, Zeitprotokoll, Prioritäten
- Eisenhower-Methode, Eisenhower Tabelle
- Tagesplanung, Tagesaktivitäten-Plan, Timeplaner, Aktivitäten-Listen
- Organisation, Motivation, Kreativität
- Brainstorming, Veränderungsprozesse
- Kommunikation, Kommunikationsformen, Kommunikationsaspekte
- Kommunikative Fähigkeiten, Kommunikationsfähigkeiten-Test
- Gestik & Mimik, Autonome Zeichen, Körperhaltung, Körpersprache, Stimme
- Konflikte, Konfliktsymptome, Lösungsmöglichkeiten bei Konflikten
- Gesprächstechnik, Gesprächsvorbereitungen, Strategien, Verhaltens-Checklisten
- Visuelle Medien, Vorträge & Präsentationen, Telefonate
- Sicheres Auftreten, Entspannung



*Birgit Geisner-Schubert*

BodyVital® Seminarleitung/Stempel  
Selb, 08.09.2009