



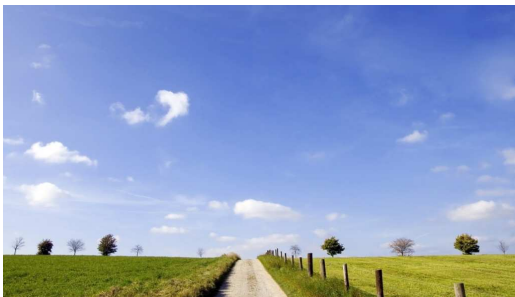
Mensch

An Schulen, Universitäten und im Rahmen beruflicher Ausbildungen liegt der Focus weitgehend in der Vermittlung von Sachkompetenz. Schlüsselqualifikationen wie Kommunikationsfähigkeit, Sozialkompetenz, Bereitschaft und Freude am lebenslangen Lernen, sowie Flexibilität und mentale Stärke werden kaum berücksichtigt.

umdenken21 will auf innovative und ganzheitliche Weise dazu beitragen Menschen zu inspirieren und zu befähigen, eigene mentale Ressourcen zu erkennen, zu aktivieren und erfolgreich zu nutzen, um individuelle Potenziale effizient und authentisch zu (er)leben und nach Innen und Außen zur Wirkung zu bringen.

Der Ansatz von umdenken21 ist grundsätzlich ganzheitlich ausgerichtet und beruht darauf Körper, Geist und Seele als gleichwertige Komponenten begreifen und in Balance zu bringen.

Dies schafft die Basis für persönliche Weiterentwicklung, um neue Kraft und Motivation zu schöpfen oder dem Leben Sinn und Richtung zu geben.



umdenken umplanen umhandeln



umdenken ist...

- in einer Welt des Wandels den Weg zum Wesentlichen zu finden
- immer Wert und Folgen unseres Tun und Handelns zu beachten – jede Handlung hat eine Wirkung und einen Preis
- die Erkenntnis heute entscheiden zu können, wer wir morgen sein werden
- unser eigenes Denken und Handeln immer wieder zu hinterfragen – einschließlich unserer Komfortzonen
- den Focus auf die Lösung, statt auf das Problem zu richten
- Nachhaltiges wirtschaften und handeln
- hinsehn und handeln, nicht wegsehn und weggeh
- Kooperation statt Konfrontation
- Leben bewusst gestalten und tragfähige Brücken bauen

*Ellen Weller,
umdenken, umplanen und umhandeln aus Leidenschaft*

umdenken21

werte **mensch** potenziale ressourcen

Beratung & Entwicklung
Ellen Weller

Am Blankstadt 2 0049 (0)89 90245409
81549 München 0049 (0)171 3730598

weller@umdenken21.de
www.umdenken21.de



umdenken21

werte **mensch** potenziale ressourcen



*Wahre **Intelligenz** ist die **Fähigkeit**
des **Verstandes** die*

Weisheit des Herzens

*zu **achten**...*

Pat Rodegast

Lebensperspektive

umdenken umplanen umhandeln





Lebensperspektive

Unser Leben ist geprägt von rasanten Veränderungen. Chancen aber auch Risiken und Anforderungen sind so groß wie noch nie. Dabei geht es mehr und mehr nicht nur um die Frage, wie wir leben und handeln, sondern auch um das Warum. Nur Aktivitäten, die wir mit Sinn füllen, können wir motiviert und damit erfolgreich bewältigen. Es liegt an uns selbst, durch das Wissen um die Zusammenhänge, die persönliche Lebensführung und die Nutzung individueller Potenziale mit diesen Entwicklungen Schritt zu halten.

So komplex die Thematik, so grundlegend sind die Elemente, mit denen wir unser Leben positiv beeinflussen können. Bewegung, Ernährung, Entspannung, mentale Stärke und Kommunikations- und Lernfähigkeit sind entscheidend für körperliche und geistige Fitness, Lebensqualität und Balance.

Gemeinsam mit uns entwickeln Sie Ihr ganz individuelles Potenzial-Programm, das jederzeit in Beruf und Privatleben integrierbar ist. Damit schaffen Sie die Grundvoraussetzung kommende Herausforderungen erfolgreich zu meistern und ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen

Lebensimpuls

Impulse führen zu Bewegung – Bewegung eröffnet neue Perspektiven - neue Perspektiven geben den Blick frei auf neue Möglichkeiten - neue Möglichkeiten erschließen neue Wege.

Unsere Impulsgespräche finden immer in einer inspirierenden, entspannten Atmosphäre, mal Drinnen, mal Draußen und manchmal auch im Gehen statt.

Was Sie erwarten dürfen:

- Einen wertefreien Blick von Außen
- Impulse in schwierigen Lebenssituationen
- Erkennen von Potenzialen und Reserven
- Frische Denkanstöße und Perspektiven



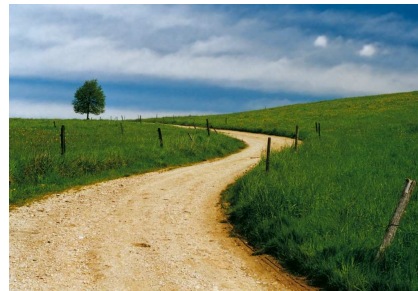
ZukunftsKompetenz

Non scolae vitae discimus – Lernen fürs Leben hatte seit jeher einen hohen Stellenwert. In einer sich schnell verändernden Welt zählt nicht mehr nur das einmal gelernte Wissen, sondern das rasche und doch souverän entspannte Reagieren auf immer neue Herausforderungen. Untersuchungen bestätigen, dass Kommunikationsfähigkeit, Bereitschaft an lebenslangem Lernen, sowie Flexibilität und mentale Stärke die Schlüsselqualifikationen für Zukunfts-kompetenz sind.

Die Ausbildung ZukunftsKompetenz ist ein themenübergreifender modularer Lehrgang mit Elementen aus Projektmanagement, Gehirnforschung, Mentaltraining, Kinesiologie, Entspannung, Bewegung, NLP und Kommunikationswissenschaften und vermittelt nachhaltige Methoden- und Handlungskompetenzen in zukünftigen Schlüsselqualifikationen.

Inhalte der Ausbildung ZukunftsKompetenz:

- Bewegung - Entspannung - Ernährung
- Visionen - Ziele - Entscheidungen
- Prioritäten - Zeit - Achtsamkeit
- Kommunikation - Beziehung - Wirkung
- Stressmanagement - Burnoutprävention



umdenken umplanen umhandeln



Seminare & Workshops

Wie wir leben...

- Bewegung - Entspannung - Ernährung
- Visionen - Ziele - Entscheidungen
- Prioritäten - Zeit - Achtsamkeit
- Kommunikation - Beziehung - Wirkung
- Stressmanagement - Burnoutprävention

Wie wir denken...

- Das merk ich mir! (Gedächtnistraining)
- Mentale Stärke als Zukunfts-kompetenz (Mentaltraining)
- Lernen lernen (Lernmethoden)
- Dem Denken Beine machen (Walkshop)

Was wir tun...

- Dem Stress entgehen (Walkshop)
- Der Berufung auf der Spur (Lebensziele)
- Teamwork mit Genuss (Kochen & Kommunikation)
- MemoCooking (Kochen & Mentaltraining)
- Zeichen setzen (Zeichnen & Mentaltraining)
- Wir sind dann mal weg... (Walkshop)

