

Außergewöhnliche Ziele brauchen außergewöhnliche Methoden !

Die hohe Kunst des Aufschiebens - ein außergewöhnliches Selbst- und Zeitmanagement-Seminar

In diesem außergewöhnlichen Seminar spielt Frank Astor als Einstieg sein bewährtes Zeit- und Selbstmanagement-Kabarett „8 Wege, seine Arbeit aufzuschieben“, in dem er die Mechanismen der „Aufschieberitis“ auf humorvolle Weise vor Augen führt.

(Aufschieben- auch Prokrastination - ist eine Bezeichnung für das Verhalten von Menschen, das Erledigen notwendiger, aber unangenehmer Dinge immer wieder zu verschieben.) Durch den humorvollen Einstieg mit dem Aufschieber-Kabarett

entsteht eine kreative, lockere Atmosphäre, in der Sie einmal auf unkonventionelle Weise, die eigenen Verhaltensmuster Ihres Zeit- und Selbstmanagements untersuchen können!

Letztlich geht es um eine ausgewogene Work-Life-Balance, in der für alle beruflichen und privaten Bereiche des Lebens genügend Zeit und Raum vorhanden sind, um ein erfülltes, erfolgreiches und gesundes Leben führen zu können.

1. Was nehmen Sie mit?

- Humorvolle Selbstbespiegelung durch das Zeitmanagementkabarett „8 Wege, seine Arbeit aufzuschieben!“
- Differenzierte Standortbestimmung.
- Bewusstheit entwickeln für eine dynamische Balance zwischen den Bereichen: Beruf, Gesundheit, Sozialkontakte/ Partnerschaft, Finanzen, Lebenssinn/Werte.
- Inneres Gleichgewicht stärken und die Kompetenz für Belastungssituationen erweitern.
- Einstieg in das persönliche Balance-Konzept. Nutzung der persönlichen Werte für größeren Erfolg im Berufs- und Privatleben.

2. Verantwortung übernehmen und das Leben gezielt steuern.

- „Energie-Vampire“ erkennen und loswerden.
- Dem „inneren Schweinhund“ auf die Schliche kommen.
- Vom Dringenden zum Wichtigsten. (Priorisierung)
- Die 3 Grundqualitäten der Zeit. (Bewusstsein - Veränderung - Struktur)

3. Das Beste zum Schluss – Ausklang

- Entdeckungsreise auf unsere persönliche Zeitinsel.
- Persönliches Gedicht oder Song, in dem ein Anker für die erfolgreiche Umsetzung des Erlebten geschaffen wird.



Scheiter- und Verhaltensmuster erkennen

Das Leben wieder genießen!

In diesem außergewöhnlichen Seminar spielt Frank Astor als Einstieg sein bewährtes Seminar-Kabarett „20 Methoden, sein Leben zu verplempern“, in dem er die Mechanismen des „Inneren Schweinehundes“ auf humorvolle Weise vor Augen führt.

Durch den humorvollen Einstieg mit diesem speziellen Seminar-Kabarettprogramm entsteht eine lockere Atmo-

sphäre, in der Sie auf unkonventionelle Weise die eigenen Verhaltens- und Scheitermuster untersuchen können! Denn das Leben ist einfach zu kurz, um es unbewusst zu verplempern!

1. Was nehmen Sie mit?

- Humorvolle Selbstbespiegelung durch das Seminarkabarett „20 Methoden, sein Leben zu verplempern!“
- Klarheit über Ihre unproduktiven Verhaltensmuster.
- Bewusstheit entwickeln für Genuss, Freude und Ihr persönliches Glück.

2. Verantwortung übernehmen und das Leben gezielt steuern

- Dem „inneren Schweinehund“ auf die Schliche kommen.
- Diesen im Theaterspiel spielerisch entlarven.
- Und transformieren!

3. Das Beste zum Schluss – Ausklang

- Entdeckungsreise zur „inneren Schatztruhe“
- Persönliches Gedicht oder Song, in dem ein Anker für die erfolgreiche Umsetzung des Erlebten geschaffen wird.

Der Trainer

Frank Astor ist seit über 25 Jahren als Schauspieler, Kabarettist, Regisseur, Coach und Trainer für Führungskräfte tätig.



Lust am Ausdruck - Präsenz - Bewusstheit durch Theaterspielen

Mit Frank Astor

Selbst- und Fremdwahrnehmung

Wie nehmen wir uns selber wahr und wie sehen uns Andere? Oft sind die Eindrücke, die wir von uns selbst haben und die Eindrücke, die Andere von uns gewinnen, nicht deckungsgleich. Diese Unterschiede in der Selbst- und Fremdwahrnehmung können zu Störungen in der Kommunikation führen.

Lernen Sie, Ihre Sensibilität in zwischenmenschlichen Prozessen zu steigern und somit ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern. Hierzu gehört es auch, unsere körpersprachlichen Signale zu entschlüsseln, sowie Gestik, Mimik, Stimme und Ausdruck und unser Gespür für Atmosphären zu schulen.

Ihr Nutzen in diesem Seminar

- Erweitern Sie Ihren sprachlichen und kommunikativen Ausdruck.
- Optimieren Sie Ihre Wirkung und Präsentationsfähigkeiten
- Erweitern Sie mit Spontantheater Ihre kreativen Möglichkeiten
- Lernen Sie effiziente Übungen aus dem professionellen Schauspielertraining für Ihren Berufsalltag kennen
- Entwickeln Sie auf spielerische Weise Ihre Wahrnehmung und Präsenz
- Stärken Sie Ihr Bewusstsein durch professionelles Feedback

Inhalte

„Kommunikation ist das, was beim anderen ankommt.“ Um dabei effizienter, wirkungsvoller und glaubwürdiger zu sein, ist es wichtig, dass wir unser Bewusstsein über unseren Kommunikationsstil, unsere Wirkung auf andere und unsere Ausdrucksmöglichkeiten erweitern.

Der Trainer: Frank Astor ist seit über 25 Jahren als Schauspieler, Kabarettist, Regisseur, Coach und Trainer für Führungskräfte tätig.



Der Eine hat einen Betriebsunfall - der Andere ein Projekt

Ein außergewöhnliches Projekt - Managementseminar

In diesem außergewöhnlichen Projekt-Managementseminar spielt Frank Astor als Einstieg sein deutschlandweit einziges Projekt-Kabarett „Projekte in den Sand setzen – leicht gemacht!“, in dem er auf humorvolle Weise sämtliche Konflikte und Pannen ganz „normaler“ Projektabläufe darstellt.

Durch den humorvollen Einstieg mit dem Projekt-Kabarett entsteht eine kreative, lockere Atmosphäre, in der Sie einmal auf unkonventionelle Weise, die Verhaltensmuster Ihres eigenen Projektmanagements untersuchen können!

1. Was nehmen Sie mit?

- Humorvolle Selbstbespiegelung durch das Projektmanagementkabarett
- „Projekte in den Sand setzen – leicht gemacht!“
- Standortbestimmung des eigenen Projektverhaltens
- Die Prinzipien klassischer Projektplanung
- Bewusstheit entwickeln für die Schaltstellen, die Projekte erfolgreicher machen
- Erfolgsteams als Struktur kollegialer Intervention

Der Trainer

Frank Astor ist seit über 25 Jahren als Schauspieler, Kabarettist, Regisseur, Coach und Trainer für Führungskräfte tätig. Und leitet große Projekte im Kultur- Event und Beratungsbereich.



Vertrieb kommt nicht von vertreiben

Ein außergewöhnliches Vertriebsseminar mit Frank Astor

In diesem außergewöhnlichen Vertriebsseminar spielt Frank Astor als Einstieg sein Vertriebskabarett „Was Sie schon immer über Kundenorientierung vergessen wollten“. Durch den humorvollen Einstieg entsteht eine kreative, lockere Atmosphäre, in der Sie einmal auf unkonventionelle Weise,

die eigenen Verhaltensmuster Ihres Vertriebs- und Marketingverhaltens untersuchen können!

Der Trainer: Frank Astor ist gelehrter Kaufmann und seit über 25 Jahren als Schauspieler, Kabarettist, Regisseur, Coach und Trainer für Führungskräfte tätig.

1. Was nehmen Sie mit?

- Humorvolle Selbstbespiegelung durch das Vertriebskabarett „Was Sie schon immer über Kundenorientierung vergessen wollten“
- Differenzierte Standortbestimmung.
- Bewusstheit entwickeln durch Feedback professioneller Gleichgesinnter.

2. Erfolgreich verkaufen

Was bedeutet das?

3. Das Beste zum Schluss – Ausklang

Eigenes Marketingprofil erarbeiten und visualisieren.

