

# 2019 Mein bestes Jahr

TAGESSEMINARE IN HAMBURG

SA 1.12.2018 | SA 12.01.2019. | SA 26.01.2019



debes training   
BERATUNG, COACHING, SEMINARE

**Freiheit bedeutet  
Verantwortlichkeit;**  
das ist der Grund, warum die  
meisten Menschen sich vor ihr  
fürchten.

George Bernard Shaw

BILANZ heute

# alles ok?

Der Job läuft, die Beziehung funktioniert, gesundheitlich ist alles ganz ok. Kein Grund zur Klage. Aber einer zur Freude? Soll es die nächsten Jahre so weitergehen? Oder ist da dieses Gefühl: Es ist Zeit für eine Veränderung. Noch einmal durchstarten, einen Traum verwirklichen, selbst bestimmen, wo es lang geht und eigene Ziele setzen. Im Beruf, in der Beziehung und im Alltag.

Dann los!

Nehmen Sie sich einen Tag Zeit und machen Sie 2019 zu Ihrem besten Jahr. Dieses Tagesseminar von Angela Debes unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu mehr Leistung, mehr Freude, mehr Freiheit.

Wussten Sie, dass der Nutzungsgrad des menschlichen Leistungspotentials in der Wirtschaft auf unter 40% geschätzt wird? Die meiste Energie verpufft, weil klare Ziele, Planung und Prioritäten fehlen. Das gilt genauso für die eigene Lebensgestaltung – es wird viel Potential vergeudet, weil Menschen aus ihren beruflichen und persönlichen Wünschen selten klare Ziele entwickeln.

Erfolg ist keine Frage von Kraft, sondern eine Frage der richtigen Ziele. Jetzt die Gelegenheit nutzen! Für mehr Leistung, mehr Freude, mehr Freiheit in 2019.

2019 - MEIN BESTES JAHR

# der Weg.

10 Stunden für mehr Leistung, mehr Freude, mehr Freiheit. Hoffnungen, Träume und Ziele sind die Antriebskräfte unseres Lebens. Wenn der Mensch sich entschließt, ihre Erfüllung selbst in die Hand zu nehmen, entsteht automatisch Tatendrang.

Wichtiger, als schnell voran zu kommen, ist es, in die richtige Richtung zu gehen.



Im Seminar entwickeln und definieren Sie Ihre wichtigsten Jahresziele 2019. attraktive berufliche Perspektiven, Leistungsziele, wirtschaftliche Ziele, Zielsetzungen im Bereich Partnerschaft, Familie und Freundschaft.

Sie entdecken die Power visionären Denkens und erleben, welche Dynamik Ihr Leben bekommt, wenn Sie konkrete Ziele ansteuern.

Sie schaffen Raum für Ihre persönlichen Interessen, Ihre Wünsche nach Veränderungen, mehr Fitness oder mehr Ruhe und Gelassenheit.

Sie lernen, selbstbestimmter zu handeln, Fremdbestimmung zu vermeiden und entdecken, wie Sie selbst gesetzte Grenzen überwinden.

Sie bekommen eine konkrete Anleitung, Kräfte zu bündeln, effektiv zu handeln und große Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen.

Sie entwickeln einen realistischen Entwurf dafür, wie 2019 als Ihr bestes Jahr aussehen kann, und werden es kaum erwarten können, Ihre Vorhaben zu starten.

DIE 360° Methode

# klare Sicht.


Langfristige Motivation und gute Leistung setzen voraus, dass die Anforderungen im Beruf mit den persönlichen Zielen und Prioritäten im Einklang sind. Das 360° Konzept von Angela Debes macht die Entwicklung einer individuell stimmigen Lebensarchitektur möglich und schafft Raum für neue Vorhaben und realistische Veränderungen.

debestraining erzielt häufig deshalb überraschend gute Ergebnisse und hat einen hohen Erlebniswert, weil es unterschiedliche Lehrmethoden und Ansätze kombiniert.

Nutzen Sie diese facettenreiche Kombination aus neuen Denkansätzen, bewährten Methoden und Tools für das Kostbarste, was Sie haben – Ihr Leben.

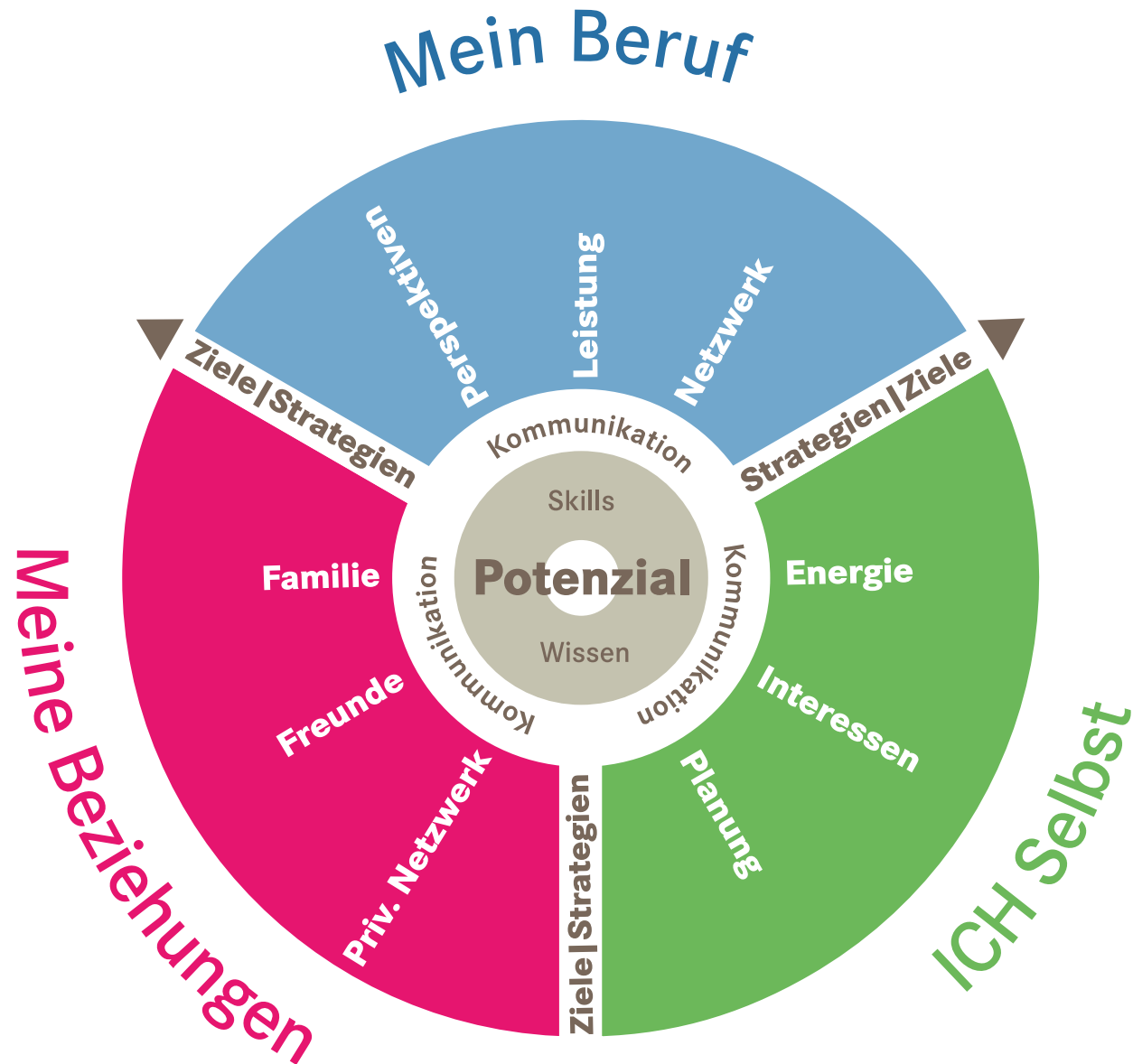
Instrumente und Methoden:

- Der kompetente Einsatz von *Kreativitätstechniken* – um Perspektiven zu wechseln, unbewusste Denkbarrieren zu überwinden, einengende Paradigmen zu erkennen und neue Ideen zu entwickeln. Denn Effektivität ohne Kreativität landet häufig in der Sackgasse.
- *Psychologisches Know-how* – Angela Debes ist ausgebildete Gestalttherapeutin und verfügt über ein sicheres Einschätzungsvermögen. Sie ist in der Lage, Menschen wirkungsvoll dabei zu unterstützen, stimmige Ziele zu definieren, kreative Strategien und Wege zu entwickeln und Hindernisse zu überwinden.
- Der *systemische Denkansatz* – er ist unerlässlich, um komplexe Systeme zu steuern, um Symptome von Ursachen zu unterscheiden, die wichtigsten Hebel für Veränderungen zu finden und Wechselwirkungen frühzeitig und vorausschauend zu erkennen.
- Die Anwendung bewährter *Effektivitätsprinzipien* – wie sie von Management-Experten wie Stephen Covey, Peter Drucker und anderen beschrieben werden.
- Die *360° Grad Methode* – sie hilft dabei, das aktuelle Leben als Ganzes im Blick zu behalten. Der Fokus bleibt auf den Lebensprioritäten – damit auch im Alltag das Wichtigste das Wichtigste bleibt.



Entweder bestimmen  
Sie Ihr Leben selbst, oder  
andere tun es für Sie.

# DAS 360° MODELL AUF EINEN BLICK



DAS SEMINAR

# der Ablauf.

Im Seminar haben Sie Zeit, gute Ideen zu sammeln und schriftlich weiterzuentwickeln. Wir arbeiten mit kreativen Gedankenspielen, die Denkhorizonte erweitern und Zugang zu ungenutzten Ressourcen öffnen. Der Wechsel von Trainer-Input und eigenen Übungen beschleunigt die individuellen Zielfindungsprozesse. Er sorgt für Spaß und ein entspanntes Seminar Klima. Die Grenzen von Erkenntnis, Experimentierfreude und Mitteilungsbereitschaft steckt jeder für sich selbst.

„Für mich neu, einleuchtend und wirklich interessant waren die Beispiele, wie Souveränität und Leistung im Job durch ein erfülltes Privatleben entstehen können.“

Paul B., Creative Director, 34

„Der Fluss des Seminars war so stimmig und abwechslungsreich, dass man nie das Gefühl hatte, in irgendeinem Programm zu sitzen.“

Jörg P., Vertriebsleiter, 47

„Man merkt, dass Angela Menschen wirklich helfen will, mehr aus ihrem Leben zu machen. Sie bietet keine platten Lösungen an für komplexe Situationen.“

Stefan R., Wirtschaftsjournalist

„Angela Debes macht komplizierte Zusammenhänge leicht verständlich, bringt Sachen schnell auf den Punkt und motiviert Menschen, Dinge zu tun, die sie sich nicht zugetraut haben.“ Herbert St., Schulleiter, 54

„Ich habe endlich kapiert, dass ich niemandem einen Gefallen damit tue, mich selbst so zurückzunehmen.“

Susanne P., Unternehmerin und Mutter von 3 Kindern, 52

„Ich war überrascht, wie gut die Neu- und Umprogrammierung von Denkmustern mit den Brainwriting-Übungen funktioniert.“

Heinz W., Arzt, 38

## Anmeldung

[www.debestraining.de](http://www.debestraining.de)

Mobil 0171 611 9191

[angela@debestraining.de](mailto:angela@debestraining.de)

## IHRE ANMELDUNG

# so geht's.

### WANN

Das Seminar findet an folgenden Terminen von 10<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> Uhr mit ca. 8 -14 Teilnehmern statt:

Samstag 1.12.2018

Samstag 12.01.2019

Samstag 26.01.2019

### WO

Der Ort wird noch bekannt gegeben.

**Honorar** (in Euro; zzgl. gesetzlich gültigen MwSt.)

**Geschäftskunden 395,- €**

**Privatpersonen 295,- €**

**Kosten vor Ort 62,- € pro Person**

(Mittagessen, Abendimbiss und 2 Kaffeepausen)

Das Elsa- Brandström-Haus bietet Übernachtungsmöglichkeiten (mit Elbblick), die bei Bedarf direkt gebucht werden können: [www.elsa-braendstroem-haus.de](http://www.elsa-braendstroem-haus.de)

**SEMINAR-VORBEREITUNG:** Sie bekommen bei Anmeldung eine Seminarvorbereitung per Mail mit einigen Fragen, die Sie auf Ihre Seminarziele einstimmen und der Seminarleiterin Gelegenheit geben, Ihre wichtigsten Anliegen im Vorfeld zu erfahren.

**SEMINAR-NACHBEREITUNG:** Ausführliche Arbeitsunterlagen mit Checklisten für regelmäßige Prioritäten-Planung und Manöverkritik sowie ein im Seminar gebildetes Power-Team unterstützen Sie in der wichtigsten Seminarphase – dem Leben danach. Die besten Ergebnisse entstehen durch eine Kombination aus Seminar und persönlichem Coaching

**DAS JAHRES-COACHING ANGEBOT 2013:**

Geschäftskunden: 12 x 90 min 2.980,- € oder 8 x 90 min 2.160,- €

Probe-Coaching: 90 min - 90,- €

Privatkunden: 8 x 90 min 1.780,- €

Probe-Coaching: 90 min - 75,- €

(zzgl. der gesetzlich gültigen MwSt.)

Das persönliche Coaching wird in Hamburg, Berlin und München angeboten. Weitere Informationen zum Coaching finden Sie auf der Website [www.debestraining.de](http://www.debestraining.de)

ANGELA DEBES

# der coach.

**Angela Debes verfügt über einen reichen Erfahrungsschatz aus über 30 Jahren „Human Development“-Arbeit. Sie bietet sowohl Führungskräfte trainings an, bei denen Unternehmenskultur und Führungskompetenz im Mittelpunkt stehen, als auch Seminare für Mitarbeiter, bei denen es um nachhaltige Vitalität und Leistungsstärke geht sowie um die optimale Verbindung von Kreativität und Effektivität, Eigenverantwortung und Teamgeist.**

Große und Mittelständische Unternehmen wie die Volksfürsorge, Mercedes-Benz Leasing, Tchibo, BAT, The Boston Consulting Group und viele andere, sowie Agenturkunden wie Scholz & Friends Hamburg, MetaDesign Berlin, Publicis Hamburg, Proximity Group Germany, Serviceplan Hamburg, Elephant Seven, Faktor 3, Heye & Partner, Drahtfab Deutschland, Sinner und Schrader u.a. nutzen Angela Debes für effiziente Lernprozesse ihrer Leistungsträger sowie für individuelles Coaching der Geschäftsleitung – Agenturen buchen sie auch für Strategieworkshops, Change-Prozesse, Corporate Culture- und Innovationsmanagement. Auch viele kleinere Unternehmen sowie Selbstständige und Freiberufler, Ärzte, Anwälte, Berater, Künstler und freie Kreative profitieren von der Zusammenarbeit.

Zahlreiche Menschen haben mit ihrer Hilfe neue Geschäftsfelder oder stimmige Konzepte für eine Selbständigkeit entwickelt und erfolgreich umgesetzt.

Angela Debes lebt in Hamburg und ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

debestraining | Angela Debes  
20253 Hamburg, Gneisenaustraße 13  
Telefon: 040 - 44 25 92 oder Mobil 0171 -611 91 91  
E-Mail: [angela@debestraining.de](mailto:angela@debestraining.de)



#### KREATIVITÄT

- 1977-83 freischaffende Künstlerin (Skulpturen und Lichtobjekte) mit Ausstellungen in Europa und USA
- Seit 1980 Talent- und Team-Coach für Künstler (Training am Esalen Institut, Big Sur, Kalifornien)

#### PSYCHOLOGIE

- 1980-1996 Aus- und Fortbildungen in verschiedenen Methoden der humanistischen Psychologie, Gestalt- und Körpertherapie, Psychosomatik, Familientherapie, Tiefenpsychologie C. G. Jungs
- 1986 bis 1996 Psychotherapeutische Gemeinschaftspraxis in Hamburg, Hohe Bleichen

#### LEISTUNG

- Seit 1993 bis heute: verschiedene Trainer- und Coaching Aus- und Fortbildungen: systemisches Coaching, Corporate Culture Entwicklung, Change Management, Strategisches Marketing
- Seit 1995 firmeninterne Coachings und Trainings
- Seit 2002 Business-Coaching für Unternehmer und Selbstständige, Neu- und Umorientierung für Angestellte
- Seit 2004 Unternehmensberatung, Top Executive- Coaching

#### GESUNDHEIT

- Seit 2010 Konzepte und Angebote im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung, Resilienztraining, Gesundheits- und Energiemanagement, Work-Life-Balance, Wege aus dem Burn-Out, Burn-Out-Prophylaxe.



Wer die Freiheit aufgibt, um Sicherheit zu gewinnen,  
wird am Ende beides verlieren.

Benjamin Franklin

Jetzt online  
anmelden  
unter  
[www.debestraining.de](http://www.debestraining.de)