

**Gebrauchsinformation: Information für Anwender | Konzept****„Beipackzettel“**

Was ist das **PAHL PERFORMANCE PROFIL®** und wofür wird es angewendet?

Das **PAHL PERFORMANCE PROFIL®** ist ein Trainings- und Coaching-Konzept auf der Basis des **SELF-LEADERSHIP** Ansatzes.

Dieser Ansatz bezieht sich auf die Fähigkeit, sich selbst zu führen, zu motivieren und bewusst so auszurichten, dass die gewünschten Ziele erreicht werden.

Das Ziel ist es, eine **bestmögliche Leistung - bei optimaler Gesundheit** zu erreichen.

Was sollten Sie vor der Anwendung beachten?

Das **PAHL PERFORMANCE PROFIL®** ist ein Trainings- und Coaching-Format, das ein **aktives Einbringen jedes Teilnehmers fordert und fördert**.

Von der Teilnahme mit dem Wunsch nach reiner Unterhaltung oder ausschließlich passiver Teilnahme (Konsum) ist abzuraten.

Wie ist das **PAHL PERFORMANCE PROFIL®** anzuwenden?

Eine Anwendung ist möglich als **Einzel-Coaching (1:1)**, als **Gruppen-Coaching** oder im Rahmen eines **Impuls-Vortrages**.

Was ist bei der Anwendung als Gruppen-Coaching zu beachten?

Die ideale **Gruppengröße** beträgt **6 - 8 Teilnehmer**.

Die einzelne Veranstaltung dauert **2 Tage** und findet möglichst an einem inspirierenden Ort - außerhalb des Unternehmens - statt.

Je nach Wunsch und Bedarf werden bis zu **3 Veranstaltungen** über einen Zeitraum von **12 Monaten** empfohlen.

Welche positiven Nebenwirkungen sind möglich?

### **#MentalHealth**

umfasst unser emotionales, geistiges und soziales Wohlbefinden. Es beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Unsere mentale Gesundheit ist entscheidend, wie wir mit Stress umgehen, uns anderen gegenüber verhalten und Entscheidungen treffen. Eine gesunde, positive Mentalität ist die Grundlage für ein Ausschöpfen unseres Potenzials und einer erfolgreichen Weiter-Entwicklung unserer Persönlichkeit.

### **#Empowerment**

Das Ziel ist es, Stärken zu entdecken, Ressourcen zu aktivieren und Kompetenzen weiterzuentwickeln - insbesondere im Umgang mit unseren Herausforderungen und Veränderungen. EMPOWERMENT beschreibt den Prozess zur Stärkung der Eigenmacht, des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit.

### **#Performance**

steht für die Lust auf Leistung, für den Spaß und die Leichtigkeit die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, um eine bestmögliche Leistung - bei optimaler Gesundheit zu erreichen.

## PAHL PERFORMANCE PROFIL®

Das **Profil** eines Menschen beschreibt die individuellen Persönlichkeitsmerkmale.

Zu einem **Persönlichkeitsprofil** gehören u.a. die charakteristischen Muster von Verhaltensweisen, Denkweisen und emotionalen Reaktionen.

Das jeweilige Profil entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.

**Vgl. Profi-Sportler: Erfolg = Kondition + Technik + Persönlichkeitsprofil**

Die entscheidenden Persönlichkeitsmerkmale sind erlern- und trainierbar.

**POSITIVITÄT.** Emotionen gehören zum Kern unserer Persönlichkeit. Sie entscheiden maßgeblich über Erfolg oder Misserfolg. Wer die Macht der Emotionen erkennt, versteht und gezielt für sich einsetzt, nutzt das eigene Potenzial maximal aus. Eine positive Grundhaltung macht uns mental stärker, gesünder und kreativer.

**MENTALE STÄRKE** ist die Fähigkeit - unabhängig von den äußeren Rahmenbedingungen - die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten optimal zu nutzen. Dies ist die fundamentale Voraussetzung für einen erfolgreichen Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen. Unsere Mentale Stärke können wir gezielt mit Techniken, Impulsen und dem entsprechendem Training nachhaltig fördern.

**SELBST-FÜHRUNG (SELF-LEADERSHIP)** ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten, Denken und Fühlen bewusst so auszurichten, dass die gewünschten Ziele erreicht werden.

## Anbieter / Kontakt

Steffen Pahl

[www.PAHL.management](http://www.PAHL.management)

Hollerallee 85 | 28209 Bremen

© 2024 PAHL management GmbH