

mensch

Ellen Weller

Geboren und aufgewachsen in Nürnberg. Mutter von drei erwachsenen Kindern. Unternehmensberaterin, Regionalmanagerin, Dipl. Mentaltrainerin, Fotografin und Gründerin von **umdenken21**.

Langjährige Auslandsaufenthalte - u.a. mehr als 10 Jahre in Süditalien. Zahlreiche Zertifikate und Weiterbildungen in Projektmanagement, Gemeinwesenentwicklung, Kommunikation, NLP, Konfliktmanagement, Kinesiologie, Healthmanagement, Burnoutprävention, Entspannungstechniken und Zen-Meditation.

Seit 13 Jahren als Beraterin, Coach, Projektmanagerin und Geschäftsführerin für Regionen und Organisationen u.a. in EU-Projekten in Deutschland, Österreich und Italien tätig.



werte

umdenken ist...

- in einer Welt des Wandels den Weg zum Wesentlichen zu finden
- Wert und Folgen unserer Entscheidungen zu beachten – jede Handlung hat eine Wirkung und einen Preis
- 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 hingehn - nicht wegsehn und weggeh
- Kooperation statt Konfrontation
- das Leben bewusst gestalten und tragfähige Brücken bauen
- Achtsamkeit, Dankbarkeit und Mitgefühl
- Zeit für Stille in einer lauten Welt
- Lebensqualität und Lebensfreude

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

umdenken21

werte **mensch** potenzielle ressourcen

Beratung & Entwicklung
Ellen Weller

Am Blankstadt 2
81549 München

0049 (0)89 90245409
0049 (0)171 3730598

weller@umdenken21.de
www.umdenken21.de

werte

mensch

potenzielle

ressourcen

werte

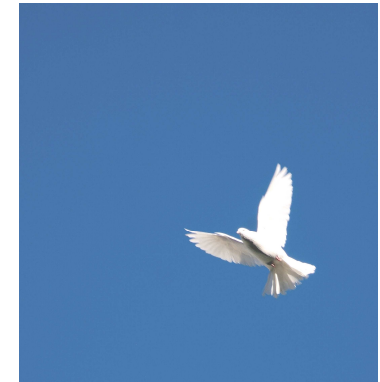
mensch

potenzielle

ressourcen

umdenken21

werte **mensch** potenzielle ressourcen



*Was HINTER uns liegt,
und was VOR uns liegt,
sind WINZIGKEITEN im Vergleich
zu dem, was IN UNS liegt.*

Oliver Wendell Holmes

Wie wir handeln

Ethikmanagement & Zukunftskompetenzen

umdenken um**planen** um**handeln**

werte

mensch

potenzielle

ressourcen



Projekt Leben

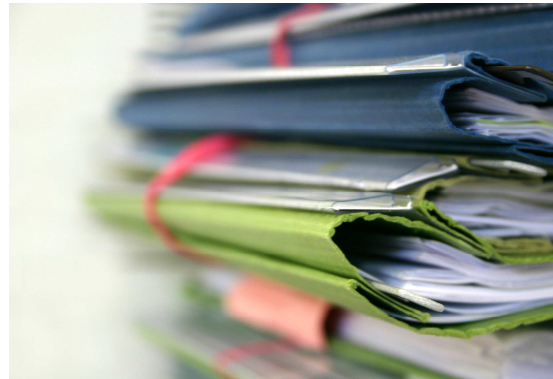
- Leben = Berufsleben + Privatleben ???
- Spannung - Entspannung
- Körper-Geist-Seele - ein starkes Team
- Lebensmatrix
- Leben in Balance

Ziele und Visionen

- Situationsanalyse
- Zielentwicklung
- Vision und Mission
- Sinn und Werte

Kommunikation

- Erfolgsfaktor Kommunikation
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Auftritt und Wirkung
- Präsentation und Performance
- Elevator Pitch



Projektmanagement

- Definition
- Methoden
- Praktische Umsetzung

Zeitmanagement

- Bewusster Umgang mit der Zeit
- Zeit-Diebe erkennen
- Zeit-Oasen schaffen
- Prioritäten setzen
- Termine mit mir selbst
- Große Berge besteigt man Schritt für Schritt

Krisenmanagement

- Probleme und Lösungen
- Krisen als Chance

Zukunftskompetenz mentale Stärke

- Aufbau und Funktion des Gehirns
- Methoden und Wirkungen mentalen Trainings
- Einführung in Mentaltechniken

Zukunftskompetenz Flexibilität

- Veränderungsmanagement
- Aktives Denken
- Anpassung und Souveränität

Zukunftskompetenz Lernen

- Lernbereitschaft und Lernfähigkeit
- Innovative Lernmethoden

Zukunftskompetenz Entspannungsfähigkeit

- Wie viel Stress braucht der Mensch?
- Aktive und passive Entspannungsmethoden
- Meditation und Zeiten der Stille
- Achtsamkeit im Alltag



umdenken umplanen umhandeln

