



## Susanne F. Gopalan

Training | Performance Coaching | Beratung  
Am Römerkastell 9  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon: +49 (0) 172 8725231  
Mobil: +49 (0) 7171 37665  
Fax: 49 (0) 7171 998999  
Email: susanne@gopalan.de



reset - die eigenen Ressourcen zu 100 Prozent nutzen

Susanne F. Gopalan zählt zu den erfolgreichsten Führungskräfte-Trainerinnen in Deutschland.

Ihre Seminare bieten auf ganzheitlich methodischer Grundlage genügend Raum zur Entwicklung von emotionaler Intelligenz, tiefgreifender Empathie und dem zeitgemäßen Führungsstil mit Herz und Verstand.

Nach ihrem BWL-Studium in Pforzheim sowie dem Studium von Management, Speech und Communication an der San Francisco State University arbeitete sie bei Zeitgeist Films New York und IBM Stuttgart. Es folgten die Ausbildung zum Trainer und Coach in San Francisco, die Qualifikation zur Trainerin an der Akademie Deutscher Genossenschaften Montabaur sowie der Erwerb der Ausbildereignung in Frankfurt. Im Anschluss wechselte sie zu McKinsey & Company, bis sie 1998 die Susanne F. Gopalan Performance Coaching & Training gründete.

Mit dem Lernforum „Mönch trifft Manager“ und dem Wissensaustausch „Kultur-Grenzen“ macht Susanne F. Gopalan deutschlandweit von sich reden. Ihre Bücher „Die Gopalan-Strategie“ und „Energie-vampire“ sind Bestseller.

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

Im Hauptquartier der Vereinten Nationen in New York können Sie wertvolle Geschenke der Mitgliedstaaten an die UNO entdecken.

Ein eindrucksvolles Präsent ist nicht zu übersehen: ein handgeknüpfter Teppich aus Persien, das Werk der besten Knüpfer ihrer Epoche. Niemals sei ein Teppich in höherer Perfektion gefertigt worden. Zum Schluss, als jeder der abertausenden Knoten saß wie er sitzen musste, webten die Knüpfer eine kleine Unregelmäßigkeit ein.

Weil, sagten sie, der Mensch nicht perfekt ist.

Es ist gerade dieser kleine Fehler, der uns so einzigartig macht.

Stattdessen vergeuden viel Zeit, Energie und unsere Ressourcen, unsere Einzigartigkeit zu eliminieren.

### Wenn Sie sich die Fragen stellen...

- Wie perfekt muss ich sein?
- Kenne ich meinen kleinen Fehler und damit meine Einzigartigkeit?
- Nutze ich meine Ressourcen zu 100 Prozent?

... ist Reset das perfekte Training für Sie.

Für Fach- und Führungskräfte, die Transformationsprozesse bei sich und ihrem Umfeld professionell gestalten wollen.

**Reset** ist die auf Sie perfekt zugeschnittene Möglichkeit mit drei Bausteinen, um in nur einem Jahr Ihr Transformationspotenzial zu entwickeln.

#### 1) 360° Rundum-Blick

In diesem Einzelcoaching entwickeln wir Ihr Lernjahr. Sie bekommen ein Feedback über Ihr Selbst- und Fremdbild. Sie erhalten Lösungen für Ihre Performance und für aktuelle berufliche Herausforderungen.

#### 2) Reset

In diesem Seminar erhalten Sie Einsichten über Automatismen Ihres Unterbewusstseins und lernen dadurch, unbewusste Hindernisse zu überwinden. Sie erfahren, wie Sie sich nicht länger verbiegen und persönliche und kraftvolle Realitäten schaffen. Sie erhalten Ihre individuelle Reset-Taste, um Überflüssiges loszulassen, damit Sie sich auf das wirklich Wichtige in allen Lebensbereichen konzentrieren können.

#### 3) Dyn-Stability

Dieses Einzelcoaching rundet Ihr Lernjahr ab. Sie erhalten die nötigen Werkzeuge für innere Stabilität und Dynamik. Sie lernen, wie Sie durch nachhaltiges Wirken mit neuer Lebensharmonie Ihre Umwelt positiv gestalten.

die eigenen Ressourcen zu 100 Prozent nutzen

## Ihr Lernjahr



### 360° Rundum-Blick

Das **Einzelcoaching** findet in Schwäbisch Gmünd im hauseigenen Seminarraum „Am Römerkastell 9“ mit wunderschönem Blick in die Natur statt. Am Vorabend stimmen wir Programm und Erwartungen individuell ab, um auf Ihre aktuellen Bedürfnisse einzugehen.

Gerne können Sie im Gästezimmer „Am Römerkastell 9“ übernachten oder auf Wunsch im Kloster oder Hotel. Wir beginnen den Tag um 9 Uhr mit einem Coachingfrühstück. Der Tag endet um 18:00 Uhr.

- Ist-Analyse mit 360° Grad-Rundum-Blick
- Fokusbildung und Zielformulierung
- Kommunikationsstilanalyse und Coach-Feedback
- Wertschätzung der Vergangenheit
- Stärkenmanagement und mentale Stressbewältigung durch Selbstsicherheitstraining
- Umgang mit schwierigen Charakteren und kreative Problemlösungen
- Teamlernen und Interventionswerkzeuge
- Stakeholdermanagement und Rollenkompetenz
- Transferaufgabe für das Reset-Seminar



### Reset-Seminar

Das **Seminar** über 2,5 Tage findet in Schwäbisch Gmünd im hauseigenen Seminarraum „Am Römerkastell 9“ mit seinem wunderschönem Blick in die Natur statt. Sie übernachten nach Wunsch im Kloster oder im Hotel. Wir beginnen am Freitag um 9:00 Uhr und enden am Sonntag um 14:00 Uhr. Eine kleine Gruppe von ca. 6 Teilnehmer garantiert Ihnen intensives Arbeiten.

#### Revision:

- Tabu-Analyse
- Überwindung unbewusster Hindernisse
- Verdrehte Lebensperspektiven ordnen

#### Ressourcen:

- Die Kraft der Stille
- Erweiterung von Glaubenssystemen
- Lernen aus Fehlern

#### Re-Dream:

- Die Kunst des Loslassens
- Die Reise zum Selbst
- Ja zum „Nein-Sagen“
- Von der Reaktion zur Aktion
- Wirklich Wichtiges fokussieren
- Persönliche Re-Set-Taste und Reset-Aktionsplan



### Dyn-Stability

Das **Einzelcoaching** findet in Schwäbisch Gmünd statt. Gerne können Sie wieder im Gästezimmer „Am Römerkastell 9“ übernachten oder auf Wunsch im Kloster oder Hotel. Wir beginnen den Tag um 9:00 Uhr mit einem Coachingfrühstück. Schwerpunkt der Arbeit ist ein Walk & Talk auf dem „Lebensweg“. Der Tag endet um 18:00 Uhr.

- Umgang mit Macht und Ohnmacht
- Konflikte durch Win-Win lösen
- Gesunde Grenzen setzen
- Die Innere Mitte finden
- Selbstgesteuertes Lernen
- Im Flow die Schöpferkraft steigern
- Rituale zum Verankern
- S-O-S Strategien
- Multiplikator sein

## Gut investierte Lebenszeit

Ihr Lernjahr „Reset“ besteht aus drei Bausteinen mit insgesamt 4,5 Einzelcoaching- und Seminartagen sowie virtuellen Lernimpulsen. Die garantierte Kleingruppe im Seminar sowie die individuelle Gestaltung der Einzelcoachings ermöglicht Ihnen einen maximalen Nutzen. Nach Abschluss der drei Bausteine erhalten Sie das Weiterbildungszertifikat „Reset - Jahrestraining“ der Akademie Susanne Gopalan.

#### Teilnahmebedingungen:

Nach Ihrer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie eine Seminarbestätigung. Damit ist Ihr Platz fest gebucht. Der Seminarpreis ist nach Eingang der Rechnung direkt zu überweisen.

Die Kosten für das Lernjahr „Reset“ betragen 5.500,- € + gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Darin sind alle Verpflegungspauschalen enthalten. Ihre Übernachtung in Hotel oder Kloster buchen Sie selbst.

Für das Gästezimmer beim Einzelcoaching berechnen wir 20,- € pro Nacht.

RESET

reset