



WORKBOOK

exgenio masterclass

SELBSTCOACHING-SWOT

mit Jan Exner



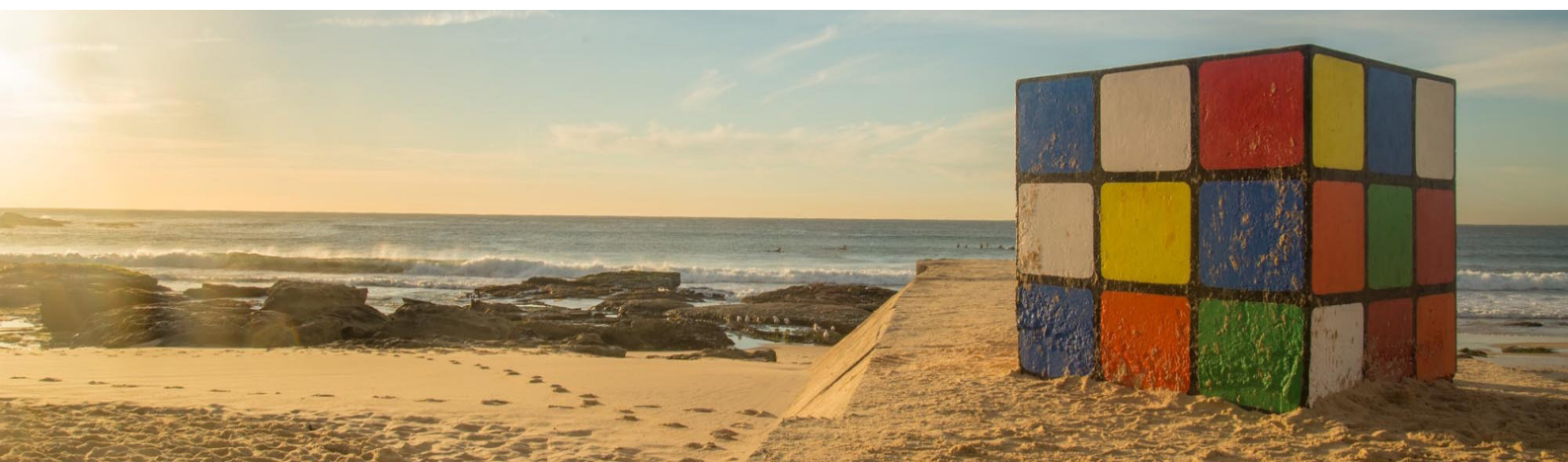
DEIN WORKBOOK ZUR EXGENIO MASTERCLASS

Dieses Workbook ist der Begleiter auf deinem Weg zum Selbst-coaching. Es hat das Ziel, dich in der Theorie zu unterstützen, dir bei Schwierigkeiten eine Lösung zu bieten und bei Fragen Antwort zu geben.

Um möglichst viel herauszuholen, druckst du das Workbook am besten aus und legst es, während du die masterclass ansiehst, neben dich. So kannst du dir Notizen machen, Jans Ausführungen nachlesen und deine Aufgaben sofort starten, solange du noch alles im Kopf hast.

Neben allen Inhalten aus der masterclass erwarten dich hier außerdem noch vertiefende Informationen und einige Tipps und Tricks zur Bewältigung deines eigenen SWOT-Coachings. Du kannst also gespannt sein, einen Blick hinter die Kulissen unseres Meisters zu werfen!

Wir wünschen dir viel Erfolg und noch mehr neue Erkenntnisse – **leg gleich los!**



DAS ERWARTET DICH

- 1 Vorwort des Trainers: „Die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen ...“
- 2 Keine graue Theorie: Die SWOT – Ein Klassiker in der Unternehmensstrategie
- 3 Bringe es auf den Punkt: Die Details der Persönlichkeits-SWOT als Lückentext
- 4 Deine erste Aufgabe: Starte die Selbstanalyse!
- 5 Ergänze die SWOT ein Leben lang
- 6 Selbstcoaching: Wie du die Erkenntnisse aus der SWOT nutzt
- 7 Deine zweite Aufgabe: Werde zu deinem eigenen Coach
- 8 Weitermachen!

1 VORWORT DES TRAINERS

„Die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen ...

... ist die Fähigkeit, die den Unterschied macht.“ Ganz in diesem Sinne möchte ich dir in dieser masterclass zeigen, wie du dich selbst nicht nur besser kennenlernen kannst – ich möchte dir auch helfen, diese Erkenntnisse wirkungsvoll dafür einzusetzen, dich selbst wirklich weiterzuentwickeln.

Entwicklung kann nur dort stattfinden, wo die Bereitschaft besteht, etwas tiefgreifend ändern zu wollen. Das bedeutet, dass du dich hier in dieser masterclass darauf einlassen wirst, deine eigene Haltung, dein Handeln und dein Denken zu hinterfragen – du wirst deine Komfortzone verlassen.

Erst, wenn du dazu bereit bist, kannst du durch das Selbst-coaching echte Ziele erreichen. Du wirst dein Wohlbefinden steigern, Altlasten abstreifen, neue Energie in dir finden, den Fokus neu setzen und auch – ganz wichtig – dich selbst besser begreifen.


„Entwicklung kann nur
dort stattfinden, wo die
Bereitschaft besteht,
etwas tiefgreifend ändern
zu wollen.“



Warum ist gerade die SWOT hier so erfolgreich?

Nun, es gibt viele Methoden aus den Welten des Coachings und der Verhaltenspsychologie, die sich mit genau diesen Themen auseinandersetzen. Keine von ihnen schafft es aber, die Anwender in einer derart überschaubaren und fast simplen Weise selbst zu befähigen, sich die notwendigen Erkenntnisse für Veränderung selbst zu verschaffen. Sie gibt dir die Möglichkeit, die Fäden selbst in der Hand zu halten. Und genau deshalb ist die SWOT das Thema, welches ich in meiner ersten masterclass mit dir teilen möchte.

Mein Name ist Jan Exner. Seit mehr als 25 Jahren arbeite ich als Persönlichkeitscoach, Psychologe und Verhaltenstrainer. In meiner Arbeit mit Menschen aus allen Bereichen und Branchen wende ich eine von mir weiterentwickelte Form der klassischen SWOT an, um genau die Erkenntnisse zu ermöglichen, die den Unterschied machen.

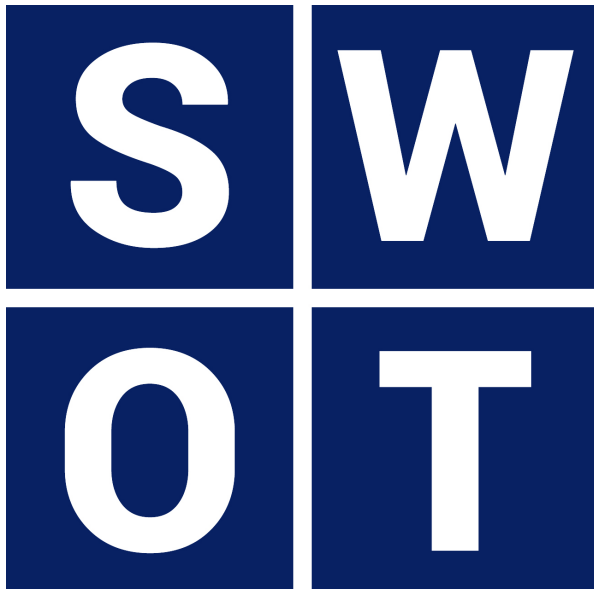


Jan Exner

2 KEINE GRAUE THEORIE

Die SWOT – Ein Klassiker in der Unternehmensstrategie

Die SWOT-Analyse hat mit ihren vier Kernelementen den Ursprung in der renommierten Harvard Business School der 1960er Jahre. Hier wurde sie als ein Instrument entwickelt, welches modernen Unternehmen helfen sollte, die Möglichkeiten der zeitgemäßen Industrie voll auszuschöpfen und den Risiken der Globalisierung geschickt zu entgehen.



Seit ihrer Entwicklung ist die SWOT eines der beliebtesten und erfolgreichsten Modelle für Unternehmen, um ihren eigenen Standpunkt zu ermitteln und Ausblicke für verschiedenste Felder zu gewähren.

Ganz klassisch besitzt die SWOT vier Quadranten. Jedes Feld dient der Analyse einer unternehmerischen Eigenschaft – also unternehmerischer Stärken, unternehmerischer Schwächen, Chancen und Bedrohungen.

So könnte die SWOT eines jungen Tech-StartUp's aussehen:

STRENGTHS

Die Stärken des Unternehmens

Jede unternehmerische Maßnahme ist digital erfüllbar, großes Know-How der digitalen Branche

WEAKNESSES

Die Schwächen des Unternehmens

Geringes Innovationsbudget
Kleines Team

OPPORTUNITIES

Die Chancen des Unternehmens

Geringe Investitions- und Produktionskosten, Technologiestandort München

THREATS

Die Chancen des Unternehmens

Zu viele Aufträge laufen parallel, manpower reicht nicht aus, um Auftragsvolumen zu decken

**Melde dich zur masterclass an, um Zugriff
auf die Vollversion zu erhalten!**



MARY
ME

The image shows the name 'MARY ME' written in the sand on a beach. The letters are formed by the ridges of footprints, with some small pieces of seaweed or debris embedded in the sand. The sand is a light, golden-brown color, and the background shows the texture of the beach surface.