



Dauerhaft leistungsstark als Führungskraft

Wirkungsvolle Strategien der Stressbewältigung

Situation

In Ihrer Position als Führungskraft gehören Hektik, Zeitdruck und enge Terminpläne zu Ihrem Tagesablauf. Es wird von Ihnen erwartet, dass Sie auch unter außergewöhnlichen Belastungen hohe Leistungen erbringen. Geht auch Ihnen die Fähigkeit immer mehr verloren, sich vollkommen zu entspannen und vital zu regenerieren? Damit Sie in turbulenten und herausfordernden Situationen in Balance bleiben, lernen Sie in diesem Training, wie Sie Zugang zu Ihren Ressourcen finden und zusätzliche innere Kraftquellen erschließen. Gehen Sie mit beruflichen und privaten Anforderungen auch unter Belastungen souverän um!

Zielsetzung

In diesem Seminar werden Sie dazu befähigt, körperlich-seelisches Wohlbefinden herzustellen und dauerhaft zu erhalten. Sie lernen, aktuelle Stresssituationen zu bewältigen und vorhandene Energieressourcen langfristig zu verstärken, ohne die Substanz anzugreifen. Beleben Sie Ihre körperlich-seelischen Kräfte zügig und dauerhaft!

Meditation stellt eine Möglichkeit dar, den Geist zu sammeln und zu beruhigen. In vielen Kulturen gilt sie als grundlegende, zentrale bewusstseinsweiternde Übung. In diesem Seminar üben wir zusammen verschiedene Meditationstechniken um zu spüren, welcher Weg Ihnen persönlich hilfreich ist. Der Blick nach innen unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und den Zugang zu Ihrer Intuition zu erweitern. Wir legen besonderen Wert darauf, dass Sie das erlernte Wissen unmittelbar in Ihren beruflichen Kontext umsetzen und verschiedene Methoden der Stressbewältigung in Ihren Arbeitsalltag integrieren können.

Inhalte

- Theorie zum Thema Überforderung und Stress
- Woher kommt Stress, was bewirkt Stress, wie äußert sich Stress?
- Das eigene Stressprofil kennen lernen (eigene und fremde Stressoren differenzieren)
- Persönliche Bewältigungsstrategien entwickeln
- Rhythmisieren des Arbeitstages (individuelles Zeitmanagement)
- Ressourcenorientiertes Arbeiten
- Wertearbeit (Life Balance)
- Formen der Meditation

Methoden

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Situationssimulationen, Übungen
Meditationsübungen
Gruppengespräche mit dem Trainer am Abend

Trainer

Dipl.-Psychologe Michael Rixen als Experte für Work-Life Balance
Kerstin Reimann als Expertin für Meditation

Termin

14. + 15. Oktober 2010

Kosten

1350 € zzgl. MwSt.

Der Preis versteht sich als Komplettpreis inkl. Unterbringung, Verpflegung sowie sämtlicher Seminarunterlagen