

Innehalten im Job, mehr Gelassenheit ist mehr Effizienz

Zielsetzung:

Sie lernen entspannen und mobilisieren Ihre Kräfte. Sie erkennen noch besser welche Prioritäten Sie setzen und überprüfen diese. Dieses Seminar trägt dazu bei, dass Sie Ihre Ressourcen erkennen und das eigene Potenzial entwickeln. In unterschiedlichen, praxiserprobten Übungen wird Gelassenheit geschult.

Inhalt:

- Energiefresser ermitteln und abstellen
- Welche Bedürfnisse hat die Persönlichkeit?
- Was stärkt, was schwächt?
- Den inneren Dialog erkennen und steuern lernen
- Kurzentspannung am Arbeitsplatz
- Achtsamkeit für sich und andere entwickeln
- Welchen Fokus braucht das Denken?
- Techniken zur Entwicklung der inneren Ruhe
- Ausbau der persönlichen Ressourcen

Worum geht es?

In einer Zeit, in der Termin Termin jagt, bleibt das Innehalten oft auf der Strecke. Nach Untersuchungen führt innere Unruhe zu mangelnder Konzentration und die Fähigkeit Wichtiges von weniger Wichtigem zu unterscheiden geht verloren. Es entsteht das Gefühl von Getriebensein. Genau dieses Gefühl führt zu noch mehr Stress. Darüber hinaus wird der zwischenmenschliche Umgangston ruppiger und die Konfrontationsbereitschaft steigt.

Wenn wir uns neu besinnen lernen und mit Gelassenheit auf die Aufgaben schauen, haben wir die größte Chance, den Alltag wieder mit Freude zu meistern und damit mehr Effizienz zu erreichen. Dafür wurde dieses Seminar konzipiert.

Preis:

970,00 Euro + Mehrwertsteuer pro Seminar und Teilnehmer
Im Preis enthalten: Seminarunterlagen, Pausengetränke, Mittagessen

Termin:

Berlin: 28. – 29.03.2019

Penzberg/Oberbayern: 06. – 07.05.2019

Veranstaltungsorte:

Berlin, nähere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor dem Seminar.
Penzberg / Oberbayern, Grube 21, 82377 Penzberg, Telefon: 08856 9017717
(bei der Hotelbuchung sind wir Ihnen gerne behilflich)