

## „FIT AT WORK – MEETING“

**FIT AT WORK**



Sie haben wichtige Entscheidungen bei Ihrem nächsten Meeting zu treffen und sind besorgt um die Stimmung und um die Konstruktivität der TeilnehmerInnen?

Die langjährige Erfahrung zeigt: In nur wenigen Minuten ändert sich die Stimmung signifikant, wenn der Körper mit einigen gezielten Bewegungen aktiviert und der Geist zugleich beruhigt wird. Hintergrund: Der Stress des Tages „klebt“ an uns, und durch spezifische Bewegungen befreien wir uns – zumindest teilweise – davon. Werden wir zudem durch kurze Meditationseinheiten innerlich ruhig, ändert sich die Ausstrahlung, ändert sich die Stimmung.

### The Meeting Spirit

Wir kommen zu Ihnen. 15 Minuten vor Beginn des Meetings. Wir führen „ACTIVATION & CONCENTRATION“ in einer kompakten Kurzform mit dem Team des Meetings durch. 15 Minuten lang. Dann startet Ihr Meeting. Gerne moderieren wir es auch.

### Das Ergebnis

Vielredner werden ruhiger und gebremst, Schweiger werden aktiviert. Emotionell überschäumende Menschen werden ausgeglichener, andere wagen sich vielleicht ein wenig weiter vor. Kurz: Sie erleben ein konstruktives, offenes und zielgerichtetes Meeting, das Probleme löst und Resultate bringt.

**Haben Sie noch Fragen?** Rufen Sie uns an unter [+436509805853](tel:+436509805853) oder schreiben Sie uns ein E-Mail an [office@e-consult.net](mailto:office@e-consult.net). Gerne informieren wir Sie näher und besprechen individuelle Wünsche mit Ihnen.

## Leistungen

- Vorbesprechung bei Bedarf
- 15 Minuten „ACTIVATION & CONCENTRATION“
- Nachbesprechung auf Wunsch
- Begleitende/s Einzelcoaching/s optional
- Informationsmaterial
- Optional: Regelmäßige Vorbereitung auf bzw. Begleitung von Meetings

## Vorteile

- Aktive und zugleich ausgeglichene Meeting-TeilnehmerInnen
- Wertschätzende und respektvolle Meeting-Kultur
- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Konsequente Zielorientierung
- Konstruktive Kooperation
- geringer Zeitaufwand
- hohe Effizienz und Effektivität

## Investition

Kontaktieren Sie uns. Gerne erstellen wir ein für Sie passendes Angebot.