

Energie-Management



Einleitung

Dieses Seminar ist an Sie gerichtet, wenn Sie sich nicht "gegen" burn-out, sondern "für" eine gesunde Lebensqualität in ihrem beruflichen Alltag ausrichten wollen. Wohlbefinden sollte nach diesem Seminar zur Regel werden. Sie begegnen Ihren Aufgaben mit Klarheit,

Einsatzfreude, Ambition und Motivation. Energie-Management hilft Ihnen, mit kreativen Ideen konkret an Ihrer Zukunft zu arbeiten.



Ziele

Ausgangspunkt sind dabei weder reine "Mentaltechniken" noch ein sportlicher "Eventcharakter". Nachhaltige Effekte sind uns wichtig. Sie lernen, das harmonische Zusammenwirken von Körper und Geist als wertvolle Kraft für sich zu nutzen und entwickeln Sicherheit in Ihrem Handeln und Sein. Darauf aufbauend erfahren Sie, wie Sie infolge Ihrer Ausgeglichenheit auch nach außen hin verändert wirken. Sie lernen Ihr inneres Erleben immer mehr mit Ihrem äußeren Wirken zu harmonisieren. Sie fokussieren Ihre Wahrnehmung mehr und mehr auf das Wesentliche und bleiben so zentriert und konzentriert. Dadurch entsteht die Kraft der Authentizität. Regelmäßige Reflexionen vertiefen das Erfahrene. Inputs, viel Praxis und Übung runden das ganzheitliche Portfolio ab.

Inhalte

TEIL 1: GRUNDLAGEN

Ihr inneres Erleben steht im Mittelpunkt

- Spezielle Dehnungs- und Kräftigungsübungen bringen Wohlbefinden in die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers
- Die langsamen Übungen eines speziellen Qi Gong bringen mehr Bewusstheit Ihre Bewegungen
- Was sagt Ihnen Ihr Körper? Die Sprache des Körpers und wie Sie Ihren Körper verändern
- Meditationen der Stille und geführte Meditationen
- Umgang mit der Stille bzw. wie Sie Kraft aus der Stille ziehen
- Das Zusammenspiel von körperlicher Aktivierung und innerer Stille: Wie Sie Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Präsenz erheblich steigern
- Sie erhalten individuelle Tipps zu Bewegung und Stille für die Zeit nach dem 1. Teil des Seminars

TRANSFORMATIONSPHASE

Sie führen Ihr persönliches Übungsprogramm regelmäßig durch und machen wertvolle neue Erfahrungen. Ihre Perspektive verändert sich.

TEIL 2: MASTERSHIP

Ihr äußeres Wirken steht im Mittelpunkt

- Wie Sie mit Ausgeglichenheit bei anderen anders ankommen
- Mehr als präsent: Die Kraft der Trance - auch im Alltag
- Ihr Umfeld in neuem Licht: Wie Ihre eigene Sicherheit Vertrauen in anderen erzeugt
- Nähe und Distanz
- Harmonie im Innen und im Außen: Wie sich mit Ihnen auch Ihr soziales Umfeld ändert
- Wie Sie Intuitionen richtig bewerten und einsetzen
- Übungen, Reflexionen, Gespräche

Optional: Einzelcoaching

Für neue Perspektiven, die sich aus dem Seminar ergeben können bzw. zur Stabilisierung von Veränderungen steht der Seminarleiter optional für Einzelcoachings zur Verfügung.

Zielgruppe

Dieses Seminar ist an alle MitarbeiterInnen und Führungskräfte gerichtet, die eine gesunde Lebensqualität in ihrem beruflichen Alltag anstreben und zugleich mit Motivation und Besonnenheit weiterkommen möchten.

Haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an unter [+436509805853](tel:+436509805853) oder schreiben Sie uns ein E-Mail an office@e-consult.net.

Gerne informieren wir Sie näher und besprechen individuelle Wünsche mit Ihnen.