

Achtsamkeit: Wege zu mehr Gelassenheit und Stress-Resistenz

Gezielt zu mehr Vitalität und Lebenskraft

Weiterbildung Persönlichkeitsentwicklung

Achtsamkeit: Wege zu mehr Gelassenheit und Stress-Resistenz

Gezielt zu mehr Vitalität und Lebenskraft

Stressmanagement ist das Stichwort unserer Zeit. Steigende Belastungen im Beruf und in Beziehungen fordern uns täglich. Um mit den Anforderungen zurechtzukommen, ist sinnvolles Stressmanagement enorm wichtig. Nur so schaffen wir es, bei uns und gesund zu bleiben. Um sich vor den Folgen von zu grosser Stressbelastung zu schützen und einem Burn-Out vorzubeugen, sollten Sie vor allem genau auf sich, Ihren Körper und Ihre Seele hören.

Schützen Sie sich vor zu grosser Stressbelastung

Nur wer achtsam mit sich selbst umgeht, der kann lernen, sich im richtigen Moment Ruhe zu gönnen, Verantwortung abzugeben bzw. Leistungsdruck standzuhalten, ohne sich dabei aufzureiben.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die nach einem Ruhepol und innerer Orientierung suchen, damit Sie vitaler werden und mehr Lebensfreude verspüren.

Referent



Sensei André Daiyû Steiner

ZEN-Lehrer und Samuraitrainer; Studium der Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsphilosophie und Organisationspsychologie. Über 10 Jahre Erfahrung in verschiedenen Managementfunktionen bei grossen Konzernen sowie als Geschäftsführer. ZEN-Ausbildungen bei japanischen ZEN-Meistern (Reiko Mukai Roshi, Hozumi Roshi, Yamakawa Sogen Roshi, Oisaidan Roshi usw.). Seit vielen Jahren Beschäftigung mit Kendo- und Iaido. Noch heute regelmässige Aufenthalte in japanischen ZEN-Klöstern. Mitglied des Hoko-ji-Ordens. Seit mehreren Jahren verbindet André Steiner Coaching-Konzepte mit ZEN.

Themenschwerpunkte

- Anforderungs-Dilemma: Balance zwischen Fremd- und Selbstbestimmung
- Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil
- Rollenkonflikte zwischen Beruf, Familie und persönlicher Erfüllung. Rollen und Soziogramm
- Verborgene Potenziale entdecken
- Achtsamkeit: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung
- Das Phänomen Stress: Stressverhalten, Stressfaktoren und Stressbewältigungstechniken
- Inwiefern ist Stress auch gut für unsere Leistungsfähigkeit?
- Das Bewusstsein im Umgang mit sich selbst erlangen
- Was führt zu nachhaltigen Veränderungen?
- Persönlicher Umgang mit Konflikten
- Ruhe im Kopf: Das Kopfkino ausschalten
- Belastungsfrei mit Ängsten und Sorgen umgehen
- Burn-Out Prävention, Anzeichen und Bekämpfung
- Stimmungs-Management und Work-Life-Balance

Nutzen

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressfaktoren und meistern latente Konfliktpotenziale erfolgreich.
- Sie erreichen durch Achtsamkeit mehr Gelassenheit, Vitalität und Lebensfreude.
- Sie gehen souverän mit Rollenkonflikten und dem Anforderungs-Dilemma Arbeit – Freizeit – Familie um.
- Sie erschliessen sich Sinn, Spass und Zufriedenheit durch aktives Selbstmanagement im täglichen Leben.

Arbeitsmethodik

Das Training besteht aus Vorträgen, Diskussionen sowie zahlreichen geistig-mental und körperlichen Übungen.

Kleidung

Bitte kommen Sie in Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

Zielgruppe

Führungskräfte des mittleren und oberen Managements aus allen Branchen, die sich mit der Auswirkung von positiven und negativen Stressfaktoren und dem erfolgreichen Umgang mit sich selbst auseinandersetzen wollen.

Link

➔ zfu.ch/go/sbw

Achtsamkeit: Wege zu mehr Gelassenheit und Stress-Resistenz

Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind:
Seminarunterlagen, Mittagessen,
Kaffeepausen und Testat.
Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

11.03.-12.03.2021

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

17.06.-18.06.2021

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

14.10.-15.10.2021

In Feusisberg
Hotel Panorama Resort

Tag 1: 09.00-18.00 Uhr

Tag 2: 09.00-17.00 Uhr

Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger
Anmeldung gelten
folgende Rabatte:
Ab 2 Buchungen 10%
Ab 4 Buchungen 15%

Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85
info@zfu.ch

Firmeninterne Weiterbildung

Dieses Seminar ist auch
als Inhouse-Veranstaltung
buchbar. Wir begleiten Sie!

Hybride Durchführung

Bei diesem Seminar
ist Präsenz- und Online-
Teilnahme möglich.

Melden Sie sich jetzt an!

zfu.ch/go/sbw