



Zen – Die Kunst der Gelassenheit: Den Blick für Wesentliches schärfen

Mit persönlichem Coaching im traditionellen japanischen Stil

Zen – Die Kunst der Gelassenheit: Den Blick für Wesentliches schärfen

Mit persönlichem Coaching im traditionellen japanischen Stil

Zen ist ein Begriff, der unsere westliche Kultur in zunehmendem Masse beeinflusst und der für unser heutiges Verständnis von Entspannung, Ruhe und Klarheit steht. Schon im Japan des 12. Jahrhunderts entdeckten die Samurai Zen als einen Weg zur Verbesserung ihrer Fähigkeiten. Später wurden dann im Bushido, dem ZEN-Weg des Kriegers, aus Schwert und Bogen Hilfsmittel für die Meditation.

In dem heutigen Szenario aus Globalisierung und Fusionen, in dem „äussere Aspekte“ wie Kostenoptimierung oder der Abbau der Hierarchieebenen dominieren, verstärkt sich der Druck auf die Führungskräfte. Viele geraten an persönliche Grenzen und stellen sich die Frage nach dem Sinn ihres Tuns. Was kann das ZEN-Training hier beitragen?

Reflektieren Sie Ihr persönliches Lebensbalance-Konzept

Zen fördert die Entfaltung der persönlichen und sozialen Potentiale und leistet einen Beitrag bei gesundheitlichen Aspekten wie z.B. dem Umgang mit Stress. Durch die Übung des Zazen, dem „Sitzen in Stille“ lernen wir den bewussteren Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen. Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training sind Disziplin und Ausdauer sowie die Bereitschaft sich mit sich selbst auseinander zu setzen.

Referent



Sensei André Daiyū 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

- Mentale Entspannung: Den Gedankenstrom zur Ruhe bringen
- Wache Wahrnehmung: Die Klarheit des Geistes
- Konzentrierte Selbstbesinnung: Vitalität, Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit
- Zazen: Meditation als Werkzeug zur Selbstführung

Nutzen

- Sie lernen Zen als Instrument zur Selbstführung kennen, entwickeln Ihre Selbstmanagement-Kompetenzen weiter und wirken mit erhöhter Präsenz, starkem Willen und entspannter Wachheit im Alltag.
- Sie lernen Zen als Weg kennen, um sich zu regenerieren und um neue Kraft zu schöpfen.
- Sie gewinnen den Blick fürs Wesentliche und erfüllen die alltäglichen Anforderungen mit einem klaren Geist.
- Sie üben sich im aktiven Loslassen, in der Distanzierung vom Stress und in vorurteilsloser Wahrnehmung.
- Sie profitieren vom persönlichen Coaching im japanischen Stil durch den Dozenten.

Arbeitsmethodik

Das Seminar ist in erster Linie ein Training. Durch Zazen (Zen Meditation) und entsprechende Atemübungen machen die Teilnehmer erste Erfahrungen mit Zen und werden damit an die eigenen Ressourcen heran geführt. Übungen in Bewegung, wie Kinhin (Gehmeditation) ergänzen das Seminar. Wichtiger Bestandteil dieses Seminares ist das persönliche Gespräch unter vier Augen, das sowohl im traditionellen japanischen (Taiwa), als auch im europäischen Rahmen (Coaching) stattfindet. Das Taiwa hilft die eigene Form der Zen-Übung zu finden und befähigt, nach dem Seminar den Zen-Weg weiter zu gehen.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen, die Zen als Instrument zur Selbstführung kennenlernen möchten.

Link

➔ zfu.ch/go/zen

Zen – Die Kunst der Gelassenheit: Den Blick für Wesentliches schärfen

Preis

CHF 2980.00

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

Wichtig:

Das Seminar findet in kleiner Runde statt.
Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

24.03.-25.03.2022

In Thalwil
Hotel Sedartis

24.11.-25.11.2022

In Thalwil
Hotel Sedartis

Tag 1: 09.00-22.00 Uhr

Tag 2: 05.45-17.00 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!



Melden Sie sich jetzt an!

zfu.ch/go/zen