



International **Business School**

Achtsamkeit: Wege zu mehr Gelassenheit und Stress-Resistenz

Gezielt zu mehr Vitalität und Lebenskraft

Achtsamkeit: Wege zu mehr Gelassenheit

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, in Balance 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.

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.

**Buchen Sie dieses Seminar
massgeschneidert und firmenintern!**

Weitere Informationen zur Veranstaltung

 www.zfu.ch/go/sbw

Referent



**Sensei André
Daiyū Steiner**
ist Zenlehrer,
Management &
Mental Trainer
sowie Coach. Er

verfügt über ein abgeschlossenes Studium der Wirtschaftsinformatik, Wirtschaftsphilosophie und Organisationspsychologie sowie über ein Diplom in Mediation und Familienberatung. Über 10 Jahre war er in Managementfunktionen bei grossen Konzernen tätig, unter anderem als Mitglied der Geschäftsleitung.

Ausserdem hat er Zen-Ausbildungen bei japanischen Zen-Meistern sowie über 27 Jahre Erfahrung in Kendo, Iaido, Karate und Jiu Jitsu. Noch heute gehören regelmässige Aufenthalte in japanischen Zen-Klöstern zu seinem Leben. Er betreut und begleitet Top-Manager, Künstler und Spitzensportler. Seine Coaching-Konzepte zeichnen sich durch seine Erfahrungen im Management wie auch im Zen aus und er vermag diese erfolgreich zu verbinden.

« Sehr beeindruckend und versehen
mit grossartigen Denkanstössen. »

Edgar Kaiser, Logistik Management / Referent
NürnbergMesse GmbH, Nürnberg

Seminarinhalt

Anforderungs-Dilemma: Balance zwischen Fremd- und Selbstbestimmung

- Analyse von Risikofaktoren im Lebens- und Arbeitsstil
- Rollenkonflikte zwischen Beruf, Familie und persönlicher Erfüllung. Rollen und Soziogramm – Die Inventarisierung des Umfelds
- Verborgene Potenziale entdecken

Achtsamkeit: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Stressbewältigung

- Das Phänomen Stress: Eigenes Stressverhalten erkennen und was Angst und Stress bewirken
- Welchen Stressfaktoren sind wir im beruflichen und privaten Alltag ausgesetzt?
- Inwiefern ist Stress auch gut für unsere Leistungsfähigkeit?
- Das Bewusstsein im Umgang mit sich selbst erlangen, Stressbewältigungstechniken lernen
- Was führt zu nachhaltigen Veränderungen?
- Persönlicher Umgang mit Konflikten
- Welcher Problemlösungs-Typ sind Sie?

Ruhe im Kopf: Das Kopfkino ausschalten

- Neue Wege, um mit Empfindungen, Gefühlen und Emotionen umzugehen
- Wie man möglichst belastungsfrei mit Ängsten und Sorgen umgehen kann
- Umgang mit Ärger und Wut: Wie lässt sich Ärger auflösen?
- Stimmungs-Management: Sich der eigenen Stimmung bewusst werden
- Wie funktioniert das eigene Ego?

Burn-Out Prävention

- Wie man Anzeichen eines Burn-Outs und körperliche Reaktionen rechtzeitig erkennen kann
- Burn-Out: Chronischer Stress, Erschöpfung des täglichen Lebens
- Wer ist besonders gefährdet? Antreiber für ein Burn-Out kennen und beachten
- Die Phasen eines Burn-Outs: Engagement – Erschöpfung – Entfremdung – Einbruch
- Work-Life-Balance – Wege zur Mitte oder Flucht in die Extreme

Kleidung

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

« Neue Perspektiven, Grenzen sprengen und überwinden, bewegt jeden! »

Karl Grölly, Mgr. of Broker Relations
PAX Schweizerische Lebensversicherungs AG, Basel

Jetzt anmelden

www.zfu.ch/go/sbw

Achtsamkeit: Wege zu mehr Gelassenheit und Stress-Resistenz

Preis: CHF 2950.–

**23.06–24.06.2020 in Feusisberg am Zürichsee,
Panorama Resort & Spa******

**27.10.–28.10.2020 in Feusisberg am Zürichsee,
Panorama Resort & Spa******

Tag 1 9.00–18.00 Uhr

Tag 2 9.00–17.00 Uhr

Kontakt und Beratung

Customer Care Center

Tel. +41 44 722 85 00, anfragen@zfu.ch

Allgemeines

Im Preis inbegriffen sind: Seminar-
unterlagen, Verpflegung und Testat.

Ab dem 2. Teilnehmer derselben Firma
10% Rabatt.

ZfU-AGBs

www.zfu.ch/informationen/agb

**Top-Seminare:
Für Ihren beruflichen
und persönlichen
Vorsprung.**