



Beschleunigen durch Entschleunigen

Im Arbeitsalltag sind Wandel, ungeplante Tätigkeiten, Zeitdruck und damit einhergehend Stress ein stetiger Begleiter. Die Gründe dafür sind vielfältig: Strategieänderungen und Neuausrichtungen, Prozessveränderungen, Umorganisationen, veränderte Rahmendbedingungen, ...

Häufiger oder dauerhafter Stress verursacht jedoch nicht nur viele körperliche Beschwerden, sondern schränkt auch unsere geistige Leistungsfähigkeit stark ein, Kreativität ist praktisch gar nicht möglich.

Umdenken gepaart mit gezielten Veränderungen im Alltag ermöglicht es, die körperliche Gesundheit zu bewahren und vollen Zugriff auf die mentale Leistungsfähigkeit zu erlangen.

Das Seminar ‚Beschleunigen durch Entschleunigen‘ setzt genau an dieser Problemstellung an und richtet sich an alle Menschen, die der Stressfalle entkommen wollen und durch gezieltes Training wieder ruhiger und kraftvoller durch ihren beruflichen und privaten Alltag gehen wollen.

ZIELE DES SEMINARS:

- Achtsamkeit verstehen und im Alltag umsetzen
- Eigenen Stress-Level erkennen und gezielt gegenwirken
- Geistige Leistungsfähigkeit gezielt erhöhen
- Durch positives Denken und Umdenken Kraft für den Alltag schöpfen

INHALT:

In einer angenehmen Mischung aus Theorie und Praxis werden folgende Themen behandelt:

- Unser Gehirn: Grundlagen und optimale Nutzung
- Achtsamkeit: Definition – Nutzen und Möglichkeiten – Praxisübungen
- Einführung in Meditation und Mentaltraining durch leichte Übungen
- Stress: Entstehung – Symptome – Gegenmaßnahmen und Praxisübungen – Erzeugung von Resilienz
- Persönliche Kraftanker für den Alltag

VERANSTALTUNGSINFORMATIONEN

Zeitraum: 1-tägiges Seminar

Seminarpreis: 950,00 Euro zzgl. gesetzl. MwSt (inkl. Seminardokumentation, Mittagessen und Erfrischungsgetränken). Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass.

Termine: Aktuelle Termine finden Sie bitte im Seminarkalender unter www.innovateyourmind.de/termine

Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

INMIND – INNOVATE YOUR MIND

bgm business group munich GmbH & Co. KG
z. Hd. Frau Uta Hahn
Seebergweg 10
83730 Fischbachau

Tel. +49 (0)89 660 7 999-0
Fax +49 (0)89 660 7 999-10

www.innovateyourmind.de
info@innovateyourmind.de

