

Unternehmerakademie FRANKEN

Ihr persönliches Energiemanagement

Kurzbeschreibung <p>Kennen Sie das auch? Ständig im Job aufs Maximum gefordert und zu wenig Zeit, um die Akkus aufzutanken? Sie sind auf der Suche nach mentaler Stärke, um auch hohe Belastungen erfolgreich meistern zu können?</p> <p>Dieses Seminar erhöht Ihre Stressresistenz und fördert Ihre Selbstmanagementkompetenzen, indem Sie</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihr eigenes Stressverhalten und Ihre persönliche Situation reflektieren,• Ihre Selbstorganisation optimieren und mit Ihrer Zeit bewusst umgehen,• Ihre Energiequellen klug nutzen und Energieräuber beseitigen,• mit Ruhe und innerer Stärke Ihr Wohlbefinden erhöhen,• Entspannungstechniken effektiv zum Stressabbau einsetzen,• mentale, körperliche und psychische Ressourcen aktivieren und zielgerichtet einsetzen. <p>Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam einen Aktionsplan, der Sie beim Umsetzen Ihrer Ziele unterstützt.</p>	Termine <p>04.-05.04.2019 Gößweinstein</p> <p>24.-25.10.2019 Gößweinstein</p> <p>10:00 -18:00 Uhr (1. Tag) und 09:00 -17:00 Uhr (2. Tag)</p> <p>Nach dem Abendessen besteht die Möglichkeit zur Tiefenentspannung.</p>
Inhalte <ul style="list-style-type: none">• Stressmanagement<ul style="list-style-type: none">• Stresssituationen analysieren und verändern• physische und psychische Auswirkungen• Erkenntnisse aus der Gehirnforschung• Stress gezielt abbauen• Selbstmanagement & Selbststeuerung<ul style="list-style-type: none">• Grundsätze & Methoden der modernen Selbstorganisation• Zeitdiebe & Störfaktoren erkennen und passend reagieren• Energiequellen & Energieräuber• lösungsorientiert denken und handeln• Business YOGA & effektive Entspannungstechniken• Selbstreflexion<ul style="list-style-type: none">• persönlicher Energie-Check-up• hinderliche Denk- und Verhaltensmuster aktualisieren• persönliche Ressourcen stärken• motivierende Lebens- und Arbeitsziele	Preis <p>€ 920 zzgl. 19% MwSt.</p>
Zusatzoption <p>Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Besuch des Seminars ein individuelles Telefoncoaching über 2 x 1,5 Stunden zu buchen.</p>	Sonderpreis <p>€ 300</p>
Zielgruppe <p>Inhaber, Geschäftsführer, Führungskräfte</p>	Trainer <p>R. Freisler</p>
Methoden <p>Input mit Praxishinweisen und Diskussion, Training, Selbst- und Gruppenreflexion, Business YOGA, Entspannungsübungen.</p>	