

4 x 4 Allrad-Power für den Alltag Stressbewältigung und Zeitoptimierung

Zielgruppe:

- » Führungskräfte
- » MitarbeiterInnen mit großem Zeit- und Aufgabendruck
- » Jeder, der das Gefühl hat, nicht immer alles unter einen Hut bringen zu können

Ihr Nutzen:

Ganz nach dem Satz „Mens sana in corpore sano“ (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, verkürztes Zitat des römischen Dichters Juvenal) erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie Ihre körperliche, mentale und aktive Fitness und damit Ihre Leistungsfähigkeit erhalten können:

- » Sie erfahren, wie Sie Stresssituationen meistern
- » Sie erlangen und behalten körperliche, mentale und aktive Fitness
- » Sie wissen, wie Sie Methoden der Stressbewältigung im Alltag einsetzen
- » Sie bekommen Ihre persönliche Arbeitsumwelt besser in „Griff“
- » Sie erfahren, wo der Stress in Ihrem Leben lauert und wie Sie Ihr Leben wieder selbst steuern
- » Sie erhalten einen Einblick in wirksame Entspannungstechniken

Seminarinhalte:

- » Zeitanalyse - wo läuft meine Zeit so hin....
- » Lebensbereiche - nur im Gleichgewicht läuft alles "rund"
- » Dringend versus Wichtig
- » Zeitfallen - und Lösungen dazu kreativ erarbeiten
- » Persönliche Strategien und Visionen entwickeln
- » Konzentration auf das Wesentliche
- » Ruhe ausstrahlen durch innere Balance
- » Den eigenen Körper "entdecken"
- » Bewegung und Entspannung - ideal zum Stressabbau
- » energetisierend Übungen auch in der Arbeit leicht gemacht
- » In einem gesunden Körper ein gesunder Geist!
- » Das Leben vereinfachen - Tipps und Tricks um entspannter zu arbeiten und zu leben

Internes Seminar:

- » 2 Tage

- » Wenn gewünscht gerne mit mehr oder weniger intensiven Outdooraktivitäten (wandern, laufen, walken, Geo-cachen, etc.)