

„Tempo, Tempo“ und trotzdem in Balance

NEU

Klarheit gewinnen – Potenziale nutzen – Energie aktivieren

ZIELSETZUNG – IHR NUTZEN

Im Workshop werden 6 individuell gestaltbare Strategien zum bewussten Umgang mit steigenden Anforderungen im Alltag betrachtet.

Ziel: Den eigenen „Werkzeugkoffer“ zu ergänzen für einen bewussteren und gelasseneren Umgang mit aktuellen Anforderungen im privaten und beruflichen Alltag.

- ♦ Sie lernen die BIG SIX® kennen, die Sie bei Ihrer Selbstwahrnehmung und -steuerung und der Gestaltung Ihres Tagesablaufs unterstützen.
- ♦ Sie machen sich Ihre individuellen Ressourcen bewusst und lernen neue Potenziale kennen.
- ♦ Sie wissen, wie Sie Ihre persönlichen, beruflichen und gesundheitlichen Ressourcen mit Spaß ausbauen und nutzen können.
- ♦ Sie erfahren, mit welchen Strategien Sie welche Ergebnisse erzielen können.

ZIELGRUPPE

Alle, die bewusster und gelassener ihren Alltag gestalten wollen

METHODE

Kurzvorträge, Selbsttest, aktivierende und entspannende Übungen, Best-Practice-Beispiele

INHALTE

Aktuelle und zukünftige Rahmenbedingungen

Handlungsfelder und Selbsttest BIG SIX®

- ♦ Definition Gesundheit
- ♦ Überblick Kraftquellen
- ♦ Identifizierung Ihrer Ressourcen und Ihres Handlungsbedarfs

Bewusstseinsbildung

- ♦ Wert eigener Gestaltungsmöglichkeiten erkennen und nutzen: den inneren Diskussions- und Kommunikationsprozess erfolgreich anstoßen
- ♦ Reflexion von Best-Practice-Ansätzen – Ableiten individueller Maßnahmen

Erfolgreiche Umsetzung

- ♦ Bewusste Eigenwahrnehmung dauerhaft etablieren – persönliche Erfolgsfaktoren kennen
- ♦ Rituale und Oasen nutzen
- ♦ 80/20-Prinzip



DIE TRAINERIN

Andrea Fenske

DAUER / GRUPPENGROSSE

3 Std.

19:00 – 22:00 Uhr

mind. 20 Teilnehmer

TERMIN / ORT

16. Oktober 2012

Museum für Kommunikation,
Frankfurt am Main

Bitte nehmen Sie Ihre Zimmerbuchung selbst vor.

TEILNAHMEGEBÜHR

89 € zzgl. MwSt.

inkl. Fingerfood und Getränken

Kurzfristige Programmänderungen sind vorbehalten.

INHOUSE

Diese Veranstaltung an Ihrem Wunschtermin in Ihrem Unternehmen.

Rufen Sie uns an: 069 794095-83