

Unternehmerakademie FRANKEN

Balance: beruflich und privat im Gleichgewicht

Kurzbeschreibung <p>Im Gleichgewicht zu sein ist elementar für das eigene Wohlbefinden und den beruflichen Erfolg. Wirkungsvolle Methoden aus der positiven Psychologie, dem modernen Mentaltraining und zur Entspannung helfen bei Verlust der Balance schnell die eigene Mitte zurück zu erlangen.</p> <p>Dieses Seminar hilft Ihnen,</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihre bisherigen Verhaltensweisen zu reflektieren und zu verändern,• Ihre Blickwinkel zu erweitern und einen klaren Kopf zu bekommen,• Ihre Ressourcen und Kraftquellen zu stärken, und• durch effektive Entspannungsmethoden mehr Gelassenheit und Wohlbefinden zu erhalten.	Termine <p>10. + 11.03.2016 Steigerwald</p> <p>08. + 09.11.2016 Fränk. Schweiz</p> <p>10:00 -18:00 Uhr (1. Tag) und 09:00 -17:00 Uhr (2. Tag)</p>
Inhalte <ul style="list-style-type: none">• Lebensbalance im Alltag<ul style="list-style-type: none">• Mythos Work-Life-Balance• psychologische Grundbedürfnisse für mehr Stabilität• Stressspirale• körperliche und psychische Auswirkungen von Dauerbelastung• neurobiologische Erkenntnisse• mentale Stärke entwickeln• Selbstreflexion<ul style="list-style-type: none">• Balance-Check und Ihr attraktives Balanceziel• Denk- & Verhaltensmuster, innere Antreiber• genussvoller Coachingspaziergang• Positive Psychologie<ul style="list-style-type: none">• Selbstanalyse Positivity Ratio – die Macht der guten Gefühle• vom Glück zum Aufblühen• Entspannung & Bewegung<ul style="list-style-type: none">• Balance mit Business YOGA• BodyScan - Tiefenentspannung• Imagination & Atemtechniken	Preis <p>€ 920 netto zzgl. 19% MwSt.</p> <p><u>Rabatt</u> 10% für Früh- anmeldung</p>
Zusatzoption (nach Seminarabschluss) <p>Buchung eines Telefoncoachings (2 x 1,5 Stunden)</p>	Sonderpreis <p>€ 300</p>
Zielgruppe <p>Inhaber, Geschäftsführer, Führungskräfte, Interessierte</p>	Teilnehmerzahl <p>maximal 8</p>
Methoden <p>Input mit Praxistipps, Kleingruppen- und Einzelarbeit, Selbst- und Gruppenreflexion, Coachingspaziergang, Business YOGA, Mental- und Entspannungsübungen.</p>	Trainer <p>R. Freisler</p>