

ENTSCHLEUNIGUNGSWORKSHOP



WORKSHOPZIEL

In dem täglichen Tempo bleibt Führungskräften kaum Zeit für Reflexion.

Dabei ist es gerade das hohe Tempo gesellschaftlicher und globaler Veränderungen, das Besinnung erforderlich macht, um persönliche Veränderungen und unternehmerischen und gesellschaftlichen Wandel zu integrieren.

In dem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich selbst zu mehr Besinnung steuern, wie Sie Entschleunigungsinseln schaffen, wie Sie in sich selbst einen Ruhepol und damit eine bessere Grundlage für Ihre Entscheidungen finden.

INHALT

Systemische Betrachtungen:

- Tempo und Beschleunigung
- Das Prinzip Mehr desselben
- Das Prinzip Weniger desselben
- Effektivität und Effizienz
- Die Paradoxie von Entschleunigung und Beschleunigung

Psychologie der Entschleunigung

- Beschleunigung und Emotion
- Umgang mit Stress
- Teufelskreise erkennen
- Beschleunigung in Konflikten

Praxis

- Standortbestimmung
- Meditation für den Alltag
- Meditation zwischen den Terminen

- Körperübungen zur Stressreduzierung
- Besinnung auf das Wesentliche
- Umgang mit Emotionen
- Mentale Übungen zur Selbststeuerung
- Das Umfeld

METHODIK

Einzelübungen, Körperorientierte Methoden
Aufstellungen, Rollenspiele, Theater
Theoretischer Input, Praktische Fälle

SEMINARDATEN

Datum: 19./20.06.2010

Ort: N.N.

Kosten: 680,00 € pro Person, zzgl. UmSt

TEILNEHMER:

Führungskräfte, Projektmanager

Teilnehmerzahl: 6 – 8

Holger Schmidt
Langbehnstraße 21A
22761 Hamburg
UmSt-IdentNr: DE 209630097

Tel.: 040 67 50 39 97
Mobil: 0172 3252065
www.holger-schmidt-integration.com
post@holger-schmidt-integration.com

Bankverbindung
Hamburger Sparkasse
BLZ: 20050550
Kontonummer: 1257120988