

WORKSHOP ENTSCHEUNIGUNG



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.

Entschleunigen ist mehr, als Entspannen oder Urlaub machen. Entschleunigen heißt zentrieren, Standort bestimmen und Weichen stellen.

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

Sie bekommen Techniken und Instrumente zum Zentrieren und Runter Fahren. Sie erfahren, wie Sie mit Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit auf körperliche, psychische und soziale Signale reagieren und wie Sie nachhaltig mehr Ruhe in Ihren Alltag und Ihre Entscheidungen bringen.

ZIELGRUPPE:

Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte, Teams

TEAM

Profitieren Sie von den Erfahrungen aus vielen Beratungs-, Trainings- und Coachingprojekten und den Expertisen aus Konfliktmanagement, Executive-Coaching, Führungskräfte- und Teamentwicklung! Die erfahrenen Coaches, Trainer und Berater von Holger Schmidt Integration stehen Ihnen während der Workshops zur Verfügung.

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
- Beziehungen und Umfeld
- Teufelskreise erkennen
- Beschleunigung in Konflikten

Praxis

- Standortbestimmung
- Werte und Bedürfnisse
- Meditation für den Alltag
- Meditation zwischen den Terminen

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

METHODIK

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

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