

Im Flow statt im Stress – Stressbewältigung für Führungskräfte

895,- € (exkl. MwSt.) - Dauer 2 Tage

ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die sich entschieden haben, ihren Energiehaushalt effizienter zu steuern.

VORAUSSETZUNGEN

Nicht erforderlich

KURSZIELE

Als erfolgreiche Führungskraft geben Sie jeden Tag 100 Prozent Leistung. Trotz aller Hektik sind Sie mit Ihrem Leben zufrieden und fühlen sich glücklich und ausgeglichen. Nach Feierabend sind Sie in der Lage, schnell abzuschalten, um Zeit für die Familie und Freunde zu finden. Für diese Höchstleistungen verfügen Sie über ausreichend Energie Fokussierung. Sie bleiben ausgeglichen und motiviert? Halten Sie das für unmöglich? Wir nicht! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie die Grundlagen von Stressmanagement kennen und erfahren, wie sie mit mentalen Techniken im Berufs- und Privatleben erfolgreicher und zufriedener werden können. Ziel dieses Kurses ist es, Sie zu einer neuen Balance zwischen Körper und Geist auf hohem Niveau zu führen. Auf dieser Basis werden Sie Ihre nächsten beruflichen Ziele leichter erreichen, denn für eine gesunde mentale und körperliche Fitness brauchen Sie beides: mentale und körperliche Stärke. Im Seminar Flow Leadership geben wir Ihnen die Zeit, um aufzutanken – mehr Zeit für sich selbst. Wir entwickeln mit jedem Teilnehmer individuelle Maßnahmen und Strategien, um nach dem Seminar achtsam, fit und entspannt zu bleiben. Die Gesundheitsexperten der ZS Consult stellen Ihnen zwei Tage geballtes Know-how zur Verfügung.

KURSIHALT

- Grundlagen der Stressbewältigung
- Die Bedeutung von Gesundheit am Arbeitsplatz für Erfolg und Zufriedenheit
- Das Vier-Säulen-Modell: Bewegen – Denken – Ernähren - Entspannen
- Entspannungstechniken für den Berufsalltag
- Hintergrundwissen Burn-Out: Optimaler Umgang mit Belastungssituationen
- Mentales Training für Führungskräfte
- Yoga und Meditation
- Gesunde Ziele und persönliche Entscheidungsfindung für die Zukunft des eigenen gesunden Führungsalltags.



ZS Consult GmbH

Büro Süd
Landshuterstrasse 12
84416 Taufkirchen/Vils
Tel. +49 (0)8084 41 32 66
Fax. +49 (0)8084 41 32 65

Büro Nord
Mittelweg 14
20148 Hamburg
Tel. +49 (0)40 441 95 63 0
Fax. +49 (0)40 445 06 29 6

info@zsconsult.de
www.zsconsult.de