Persönlichkeitstraining: Gelassenheit stärken

WEKA Business Media AG

Donnerstag, 6. Juni 2024 in Zürich
Dienstag, 10. September 2024 in Zürich
Dienstag, 12. November 2024 in Zürich

Handlungsfähig und präsent sein in schwierigen Situationen

Gelassenheit ist der Schlüssel für eine effektive Selbstführung. Ruhe und Ordnung im Kopf ist Voraussetzung dafür, dass Sie auch in schwierigen Situationen in der Lage sind, im Chaos Raum zu schaffen für Klarheit, Entscheidungen und bessere Kommunikation. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, diese Souveränität zu erlangen.

CHF 940.00

Mehr Informationen und Anmeldung

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten

Karem Albash
Dipl. Ing. ETH

Veranstalter

WEKA Business Media AG

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Nur wer belastende Gefühle, Gedanken und Illusionen loslässt, kann sich auf das «Jetzt» fokussieren und somit sein gesamtes Potenzial ausschöpfen In diesem Training lernen Sie mit Spezialtechniken negative Emotionen abzubauen und die innere Ruhe zu stärken. Sie üben, Ihre Batterien auch unter hoher Arbeitsbelastung aufzuladen und verbessern Ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten nachhaltig.

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen Powertechniken, die Ihre persönlichen Fähigkeiten nachhaltig verbessern.
- Sie verfügen über mehr Präsenz in allen Lebenslagen und über eine schnellere Reaktionsfähigkeit.
- Sie haben einen besseren Fokus und behalten auch im Chaos den Überblick.
- Sie erreichen eine hohe emotionale Ausgeglichenheit und mentale Stabilität.
- Sie haben mehr Energie und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Inhalte des Seminars

- Erforschung des eigenen Geistes: Wirkungsweisen von Mindset-Techniken selber einschätzen können
- Wo ist das Unterbewusstsein hilfreich, wo sabotiert es mich?
- Welche Qualitäten hat Präsenz und wo lebe ich das im Alltag?
- Die Persönlichkeit schrittweise von Limitierungen befreien
- Power-Techniken, um Belastungen rasch loszulassen
- Der Unterschied zwischen Verdrängen und Loslassen
- Atemtechniken, die den Geist formen
- Meditations-Techniken für mehr Präsenz
- Die Gefühlsspirale und wie wir da rauskommen
- Das Gedankenkarussel: Wie es entsteht und wie Sie es durchbrechen können
- Seele vs. Unterbewusstsein
- Loslass-Techniken, um belastende Gefühle rasch loszulassen
- Mindset: Bewusste und unbewusste Verhaltensweisen
- Die innere Unruhe reduzieren: Emotionale und gedankliche Impulse stoppen

Zielgruppe

Geschäftsführer und Führungskräfte.

Das ist im Seminarpreis inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inklusive Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen und Zertifikat.

Mehr Informationen und Anmeldung

Buchungsbedingungen

AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse

Anmeldefristen/Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

Umbuchungen

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

Ersatzteilnehmer

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

Preis und Rechnungsstellung

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

Durchführung

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

Lehrgang

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.