

Persönlichkeitstraining: Leistungskraft stärken

WEKA Business Media AG



Dienstag, 28. Mai 2024 in Zürich
Mittwoch, 30. Oktober 2024 in Zürich

Jeder von uns kennt das: Je voller und turbulenter der Arbeitsalltag ist, desto weniger Pausen und andere Erholungsmomente gönnen wir uns. Das führt dazu, dass unsere Kraftreserven sich nach und nach leeren und unsere Leistungsfähigkeit abnimmt.

Energieräuber identifizieren und Massnahmen zur besseren Leistungsfähigkeit planen

In diesem Persönlichkeitstraining erhalten Sie Klarheit, wie es um Ihre Leistungsfähigkeit steht. Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Energieräuber identifizieren und erhalten individuelle Massnahmen, um Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität selbständig und nachhaltig auf einem neuen Niveau einzupendeln.

CHF 940.00

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten



Andrea Szekeres-Haldimann

lic. phil, pädagogische Psychologin

Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie verstehen, wie das vegetative Nervensystem funktioniert und erfahren, wie Sie mit drei einfachen Schritten Ihre Leistungsfähigkeit gezielt unterstützen können.
- Sie ermitteln Ihren Erholungstyp und die für Sie passenden Massnahmen zur Regeneration.
- Sie eruieren Ihre Energieräuber und lernen eine Methode kennen, wie diese Energieräuber umgepolt und nutzbar gemacht werden können.
- Sie stellen sicher, dass Sie auch in Zukunft ein sinnerfülltes, vitales Leben führen.
- Sie nehmen einen konkreten, individualisierten Massnahmenplan zur langfristigen Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit mit nach Hause.

Inhalte des Seminars

1. Leistungsfähigkeit steigern

- Grundsätze der Funktionsweise des vegetativen Nervensystems und ihre Auswirkung auf die Erholung
- Menschen erholen sich unterschiedlich - Kennlernen des Konzepts der Erholungskompetenz, Bestimmung Ihrer persönlichen Erholungszonen und der dazu passenden Massnahmen
- Einfache Übungen, um während des Tages immer wieder Leistungsfähigkeit zu tanken

2. Leistungsfähigkeit bewahren

- Identifikation der energieraubenden Situationen (Energieräuber)
- Energieräuber umpolen und als Ressourcen nutzbar machen

3. Leistungsfähigkeit leben

- Entwerfen einer «Best Life» Zukunftsvision
- Erstellen eines 3-Punkte-Umsetzungsplans

Zielgruppe

Führungskräfte und Interessierte, die ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit gezielt fördern und stärken möchten.

Weiterbildungsplattform myEvents

Über [myEvents](#) gelangen Sie zu Ihren digitalen Seminarunterlagen, wertvollen Zusatzinformationen und Arbeitshilfen für den Praxistransfer. Über Ihr persönliches Login können Sie uneingeschränkt auf sämtliche Unterlagen und Tools aller von Ihnen besuchten WEKA-Weiterbildungen zugreifen. Eine detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Zugriff auf myEvents finden Sie [hier](#).

Buchungsbedingungen

AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse

Anmeldefristen/Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl pro Seminarstag 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.