Selbstdisziplin leben für maximale Effizienz

ZfU International Business School

Dienstag, 29. Oktober 2024 in Rüschlikon
Donnerstag, 27. März 2025 in Feusisberg
Dienstag, 4. November 2025 in Feusisberg

«Wer heute nichts tut, lebt morgen wie gestern.»

Ziele setzen, Aktionsplan erstellen, fokussieren, innere Haltung prüfen und loslegen. Nicht selten besteht unser Alltag aus dieser Formel. Damit unterwegs die Kraft nicht ausgeht, zeigt Ihnen Marc Gassert, der blonde Shaolin, wie Sie bei Zielen am Ball bleiben und Ihren Akku immer wieder aufladen. Auch fern von Klöstern und asiatischer Kampfkunst präsentiert der Experte für Selbstdisziplin spezielle Techniken, mit denen Sie Ihre mentale Stärke steigern, in Stresssituationen gelassener reagieren und Ihr eigenes Innovationspotenzial freisetzen. Eine Toolbox an Werkzeugen und interaktive Demonstrationen führen zu Aha-Effekten und erlauben einen einfachen Transfer in die Praxis – garantiert esoterikfrei!

CHF 1'490.00

Mehr Informationen und Anmeldung

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten

Marc Gassert

Veranstalter

ZfU International Business School

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Themenschwerpunkte

Was uns antreibt und wie wir Innovationspotentiale freisetzen

- Biologische Antriebe
- Mentale Antriebe

Antrieb zielgerichtet einsetzen

- Wie Sie Verhaltensänderung erzielen
- Wie Sie Stress punktgenau definieren, erkennen und abbauen
- Wie Sie Willenskraft steigern
- Wie Sie Fokussieren üben

Wo liegen die Grenzen von Disziplin?

- Was ist steuerbar, was nicht?
- Kann Willenskraft schädlich sein?
- Zielkonflikte, Wertekonflikte

Über den Umgang mit Angst

- Einfluss von Ängsten und Sorgen auf Antrieb und Leistung
- Akzeptieren und überwinden von Ängsten
- Innovationspotenzial in Ängsten erkennen und nutzen

Das Prinzip von Yin und Yang

- Yin und Yang als Prinzip der Dualität
- Yin und Yang in der Rhetorik
- Yin und Yang in der Führung
- Yin und Yang für Planung und Strategie

Die Kunst nachhaltiger Zielsetzung

- Müssen Ziele smart sein?
- Die Kunst des Planens
- Konfuzius über Ziele
- Wu Wei: Handeln durch Nichthandeln

- Wu-Wei: Handeln durch Nichthandeln

Qi Gong

- So laden Sie Ihren Akku wieder auf
- Die 3 Arten von Qi Gong: medizinisch, meditativ, kampfbezogen
- Aktives Qi Gong kann... ...Blutdruck vermindern ...Schmerzen lindern ...Kreislauf stärken ...Stress abbauen ...Konzentrationsfähigkeit (Fokus) steigern

Nutzen

- Sie lernen, wie Sie mit Spass, Freude und Gelassenheit Ihre Ziele nachhaltig umsetzen
- Sie erhöhen Ihr Selbstvertrauen und reagieren in Stresssituationen gelassener
- Sie erfahren verschiedene Techniken, wie Sie Ihren Akku-Quick-Chargen können
- Sie steigern Ihre mentale Kraft und Vitalität
- Sie lernen wie Sie mit Spass, Freude und Gelassenheit Ihre Ziele nachhaltig umsetzen

Teilnehmer

Führungskräfte sowie Mitarbeitende aller Ebenen und Bereiche.

- Vorstand/Geschäftsführung
- Führungskräfte und Manager
- Projekt-, Team- und Gruppenleiter
- Leitende Angestellte
- Für alle, die ihre Ziele erreichen wollen

Arbeitsmethode

Das Training hat Workshopcharakter. Das ERLEBEN steht im Vordergrund - und damit das TUN und VERSTEHEN (frei nach Konfuzius) **Kleidung** Bitt kommen Sie in bequemer Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

Seminarzeiten

09:00 - 17:00 Uhr

Mehr Informationen und Anmeldung