

DIE LEUTE WERDEN NICHT IN IHRE AUSGESTRECKTE HAND EINSCHLAGEN,

SOLANGE SIE IHR HERZ NICHT SEHEN. JOHN MAXWELL

**EFFEKTIV
und
EINFACH**

Vorsprung durch Resilienz*

Effektiv und einfach: der innovative Weg zur inneren Stärke

Dem Druck und hohen Belastungen standhalten, dabei ausgezeichnete Leistungen erbringen und der emotionalen Erschöpfung vorbeugen – Resilienz ist das „Zauberwort“. Es erklärt, warum manche Menschen mit extremen Belastungen fertig werden, unter denen andere zu zerbrechen scheinen. Es ist diese innere Widerstandsfähigkeit eines Menschen, die es ausmacht, Misserfolge, Rückschläge, Krisen, Veränderungen, Konflikte und Niederlagen zu meistern.

Resiliente Menschen lassen sich dabei nicht unterkriegen. Sie reagieren flexibel, wo andere ohnmächtig oder gelähmt sind. Sie erleben belastende Situationen als Herausforderung zum Wachsen und sie erholen sich rascher von Niederlagen als Personen, die eine geringe Resilienz haben.

**Als Resilienz wird die Widerstandsfähigkeit, innere Stärke, Unverwundlichkeit oder eine Art Immunsystem der Seele bezeichnet. Die Fähigkeit, uns immer wieder an neue Gegebenheiten anzupassen in Zeiten extremer Veränderungen.*

Was kann dieses Resilienz-Training?

Das Resilienz-Training basiert auf den neuesten Forschungen von Neurologen und dem HeartMath® Institut; (siehe HeartMath®-Methode). Mit einfachen und effektiven Übungen der HeartMath®-Methode wird das autonome Nervensystem trainiert, um dieses ins Gleichgewicht zu bringen. Die Wirkung kann unmittelbar gemessen werden und ergibt somit ein 1:1 Biofeedback für alle kritischen Geister. Details auf der nächsten Seite.

WORKSHOP 1

Stressreduktion

- Selbstmanagement
- Widerstandskraft stärken
- Innere Balance gewinnen
- Fokus und Ruhe behalten
- Flow generieren
- HeartMath® Methoden: Resilienz -> vorbereiten

WORKSHOP 2

Effizienz steigern

- Selbstreflexion
- Energielecks entdecken
- Effizienz/Leistung steigern
- Intuition stärken
- Klarheit behalten
- HeartMath® Methoden: Resilienz -> umschalten

WORKSHOP 3

Emotionen steuern

- Selbstwirksamkeit
- Emotionale Führung
- Entscheiden mit Ungewissen
- Wertschätzung vertiefen
- Selbstregulation in Konflikten
- HeartMath® Methoden: Resilienz -> bewahren

Nutzen für Teilnehmer

- ✓ Sie bauen Sorgen, Ängste, Ärger, Gereiztheit und Stress ab
- ✓ Sie können besser mit Druck und schwierigen Situationen umgehen
- ✓ Sie optimieren ihre Entscheidungsfindung durch kraftvollen Zugang zur Intuition
- ✓ Sie steigern ihre Flexibilität, Kreativität, Konzentration und erhöhen ihre Produktivität
- ✓ Sie verbessern ihr emotionales Gleichgewicht und trainieren mentale und physische Stärke
- ✓ Sie verbessern ihre Kommunikation, Emotionale Intelligenz und Empathie-Kompetenz
- ✓ Es hilft bei Schlaflosigkeit, Nervosität; Erschöpfung; Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen

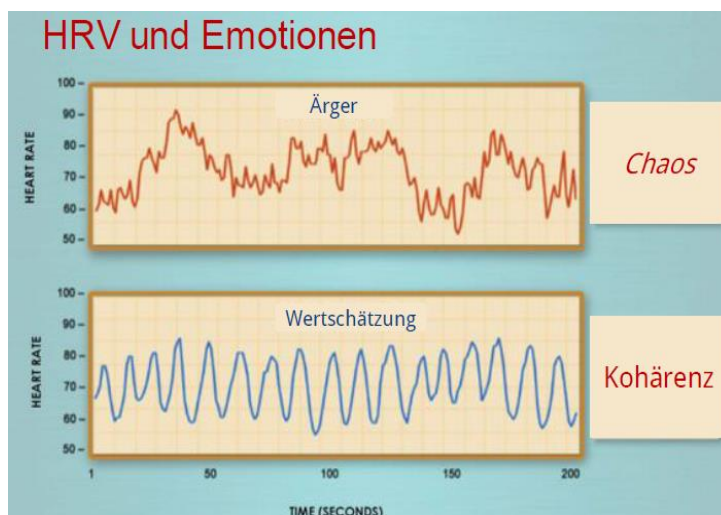
TIPP: Für Einzel-Coaching finden Sie das HeartMath® Stress-Reduktionsprogramm auf unserer Homepage.

Nutzen für die Unternehmung

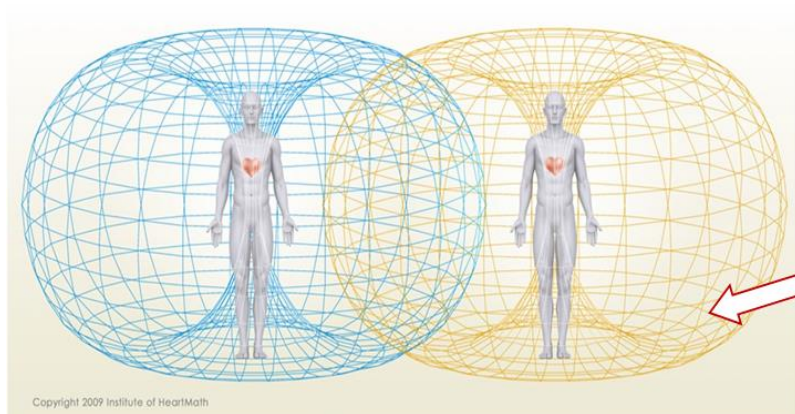
- ✓ Generelle Produktionssteigerung und Beitrag zu einer positiven Unternehmenskultur
- ✓ Führungskräfte und Mitarbeitende reagieren souveräner und fokussierter in schwierigen Situationen
- ✓ Wertschätzung und Achtsamkeit in der Kommunikation und im Verhalten verbessern sich
- ✓ Krankheitstage, Fehlzeiten und Leistungsabfall werden minimiert – Gesundheitskosten gespart
- ✓ Stärkung sozialer Kompetenzen sowie Souveränität und Klarheit bei Veränderungen und Druck
- ✓ Negativen Stimmungen, Unsicherheiten werden gezielt in eine unterstützende Richtung gelenkt

Die Methode HeartMath®

Die Stärke der HeartMath®/Herzintelligenz beruht auf wissenschaftlichem Fundament. Herzkohärenz kann mess- und sichtbar gemacht werden. Veränderungen der Kommunikation zwischen Herz, Gehirn und Körper können dank dem Computer-Feedback System emWave Messung der Herzkohärenz "live" verfolgt werden. Durch aktives Anwenden und die Visualisierung mit dem HeartMath® App Inner Balance werden auch kritische Denker von der raschen und effektiven Wirkkraft begeistert sein.



2/3 unserer Leistung hängen von Emotionen ab



Dieses elektromagnetische Feld besteht aus unseren Gedanken und Emotionen. Somit wirkt unsere Begeisterung oder unser Frust im Umfeld. Wir sind „ansteckend“. Motivierend oder negativ!

Feedback von Firmen

“Unser Fokus mit HeartMath[®] war sowohl auf die Kosten, wie auch auf die Produktivität im Boeing 767-400R Programm gerichtet. HeartMath[®] gab unserem Team die nötige “Kohärenz”, um innerhalb des geplanten Budgets zu bleiben und nach Ablauf der Zeit eine Produktivitätssteigerung von 12% zu erreichen.”
Steve Stephenson, Sr. Manager OD, BCA Engineering & Product Integrity, Boeing

Die französische Luftwaffe schult ihre Kampfpiloten in HeartMath[®]/Herzintelligenz, damit sie in unvorhergesehenen Situationen mit Gelassenheit die richtigen Entscheidungen treffen. Die niederländische Polizei bildete 34'000 Polizisten in HeartMath[®] aus, was die Polizisten als sehr sinnvoll und praktisch erfahren.

Die Links zum Video der Praxis mit HeartMath bei der französischen Luftwaffe und der niederländischen Polizei finden Sie auf unserer Homepage: www.christina-weigl.ch unter Resilienz Training