

ES MUSS VON HERZEN KOMMEN,
WAS AUF HERZEN WIRKEN SOLL. *GOETHE*

Passion to lead → Resilienz und Effizienz

Wie gut gelingt es Ihnen, Abstand von negativen Emotionen zu nehmen? Das ist wichtig, denn mehr als 2/3 unseres Energiehaushaltes werden von unseren Emotionen beeinflusst. Und der grösste Killer von Freundlichkeit sind Stress und negative Emotionen. Wenn wir mental überlastet sind, neigen wir oft zu unkontrollierten Reaktionen und vergeuden Zeit. Emotionen und Stimmungen wirken ansteckend für Mitarbeiter, Kunden und Privat.

Themen / Nutzen

Sie...

- ⇒ ... erhalten Wissen aus der Hirnforschung über Energieverlust und die Wirkung von Emotionen
- ⇒ ... entdecken, wie unbewusste Überzeugungen und Problemdenken das Verhalten steuern
- ⇒ ... lernen ihre Stressmuster kennen, um flexibler und fokussierter in der Hektik zu bleiben
- ⇒ ... erlernen HeartMath®-Methoden/Herzintelligenz, um Emotionen effektiver steuern zu können
- ⇒ ... entwickeln Ihre Resilienz* und erhalten Übungen für Selbstcoaching, innere Balance und Intuition
- ⇒ ... wissen Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und lernen, eine gesunde Distanz im Stress zu halten
- ⇒ ... lernen mit HeartMath® kreativere und effektivere Lösungen auch unter Druck zu finden

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

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 in Echtzeit verfolgt werden (emWave-Software). Durch aktives Anwenden und die Visualisierung mit dem HeartMath® App Inner Balance und emWave2® (kleine Hightech Geräte zur Messung der Herzkohärenz) werden auch kritische Denker von der raschen Wirkkraft begeistert sein.

Modelle + Werkzeuge

Sie erarbeiten Ihre emotionale Landkarte, lernen praktische Übungen zur Steigerung Ihrer Resilienz; erlernen die erforschte HeartMath®-Methode und trainieren mit Echtzeitfeedback dank der Messbarkeit Ihrer Herz-Hirn-Kommunikation. Sie lernen von der Resonanzforschung der bewussten und unbewussten Wahrnehmung.

Trainingsmethode

Dynamic Learning ist lernen durch praxisgerechtes Erfahren und Tun. Das aktive Erarbeiten von eigenen Kompetenzen bewirkt nachhaltigen Lernerfolg, denn Wissen aus Büchern bringt uns selten in unser TUN. Durch das Einbinden von bewussten und unbewussten Ebenen sowie der Intuition kann mehr erreicht werden. Damit ist auf kognitiver, physischer, emotionaler und sozialer Ebene Erfahrungslernen möglich.

Trainingsleitung

Christina Weigl verfügt über qualifizierte Ausbildungen als eidg. FA Ausbilderin und NLP-Lehrtrainerin. Sie ist Business Coach (BSO) und cert. HeartMath®/Resilienz Trainerin. In renommierten Unternehmen schult und trainiert sie vor allem Leadership, Service Excellence, Soziale- und Emotionale Kompetenzen.



Teilnehmer

Alle Menschen, die Zeichen von Überlastung erkennen und wieder in ihre innere Balance kommen wollen. Jene, die mit Emotionen souveräner umgehen, ihre Widerstandsfähigkeit und ihre Agilität stärken wollen.

Termine

Fr, 15. Nov. 2019 oder 24. Jan. 2020

Ort

Hotel Hermitage, Luzern (direkt am See). www.hermitage-luzern.ch

Investition in persönliche Entwicklung

Das Tagesseminar von 08.30h bis 17.00h beträgt CHF 433. Inklusive sind Skript, Spickkärtchen, Kaffeepausen, Mineralwasser im Seminar, Lunch und kostenloses Internet. Wir arbeiten in Kleingruppen ab 6 bis max. 12 Teilnehmer, um die Qualität zu gewährleisten. Annullationsbedingungen und Warteliste gemäss AGB unter www.christina-weigl.ch/agb

Anmeldung

Wir freuen uns, dass Sie mit dabei sein wollen. Schreiben Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihrer Anmeldung an info@christina-weigl.ch und wir nehmen Kontakt mit Ihnen auf.

Gut zu wissen

Die drei unterschiedlichen Tages-Workshops Passion to lead → Werte und Leadership, Passion to lead → Mitarbeiterentwicklung sowie der Passion to lead → Resilienz und Effizienz können unabhängig voneinander gebucht werden.

Haben Sie noch Fragen? Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie.

Herzlichst

BEGEISTERUNG BEGEISTERT!

„Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Doch das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.“
Joseph Joubert