

FIRMENSEMINAR

Werte, Balance, Leistung

Tagesseminar mit Aktiv-Teil (Outdoor)



Führungs- und Kaderseminar für Firmen

Werteentwicklung, Energie-Balance und Leistungsfähigkeit erhalten

Warum dieses Seminar?

Immer mehr Kader und Mitarbeitende haben den Eindruck, an ihren Leistungsgrenzen angekommen zu sein. Stress (von innen und aussen), das Empfinden am Limit zu sein, das Gefühl ständiger Forderung und Überforderung bestimmen den Alltag. In dieser Situation bietet das Seminar notwendige Hilfen Werteentwicklung zu erleben und neue Energien zu schöpfen.

Nutzen des Seminars:

Das Seminar bietet einen Wechsel aus Information und Regeneration, Reflexion und körperlicher Aktivität, sowohl im Seminarraum als auch im Freien. Die Vermittlung und das Erleben der Säulen Gesundheit, Balance und Sinn ermöglicht den Teilnehmern aktiv am Lebensstil zu arbeiten. Dadurch wird es möglich Kraft, Energie und kreative Impulse zu gewinnen und zu erhalten. Die Sportpsychologie mit ihrem mentalen Training bietet dazu hervorragende Möglichkeiten, diese Techniken auch im Arbeitsalltag anwenden zu können.

Von diesem Seminar profitieren können:

Kader und Mitarbeitende die lernen wollen in ihrem beruflichen Alltag:

- Eine Einheit zwischen Arbeit und körperlicher / geistiger Gesundheit zu suchen
- Eigene Stärken zu erkennen und auszubauen
- Tägliche Probleme mit Gelassenheit und einer positiven Haltung zu bewältigen und wieder das Wesentliche in ihrem Leben zu finden und zu leben

Themen des Seminars:

- Werteentwicklung und Arbeiten im Team
- Standortbestimmung
- Energie-Balance als lebenslange Aufgabe
- Mentale und körperliche Energien mobilisieren und balancieren
- Grundsätze zur Erhöhung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Selbstmotivation in schwierigen Phasen durch ein Sinn erfülltes Leben

- Die Säulen der Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Sinn im Leben finden
- Mentale Techniken zur Entspannung und Kreativitätsförderung
- Kurzzeitiges Abschalten bei Stressphasen im Alltag
- Mentale Stärken aufbauen, Erkenntnisse aus dem Sportcoaching nutzen für den eigenen Arbeitsalltag
- Weitere Themen nach Absprache....

Organisationsform:

- Das Programm ist als 1-2 Tagesseminar aufgebaut (Seminarort nach Absprache)
- Weitere Anschluss-Tage sind möglich
- Einzelsettings nach Absprache

Durchführende:

Dr. phil. **Jutta Lenz**, M.A.
 Business- und Gesundheitscoach
 Psychologin, Sportwissenschaftlerin
 CH-Güttingen TG



Paul Hürlimann

Dipl. Ing. FH / MSc. UF / Reg. A
 Dipl. Master Coach und Berater ECA
 Finisher von Ironman, Gigathlon
 CH-Zug



Weitere Informationen sind erhältlich bei:

Paul Hürlimann
 Coaching und Unternehmensberatung
 CH-6300 Zug

Mobile +41 76 341 21 00
 Mail info@ph-coaching.ch

Referenzliste vorhanden !