

Workshop Format: Coaching die Mind & Body Verbindung: Die Stressreaktion verstehen und die Leistungsfähigkeit erhalten
Dauer: 9.00 bis 17.00 (Mittagspause: 12.30-13.30)

Coach: Dr. Zrinka K. Fidermuc Maler

Wie hilft mir Yoga, meine Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu steigern?

Coaching die Mind & Body Verbindung: Die Stressreaktion verstehen und die Leistungsfähigkeit erhalten

Sie sind ein Multitasking-Talent und erledigen die Dinge aus dem Effeff. Sie wissen auch, wie man Ziele erreicht. Dafür stellen Sie sich gern den neuen Herausforderungen. Dabei müssen Sie stets den anderen Menschen gegenüber gelassen, authentisch und souverän auftreten. Da fehlt Ihnen gelegentlich die Kraft. Vielleicht viel zu oft in der letzten Zeit, wenn Sie ehrlich sind.

Sie fühlen, dass Sie nicht mehr so belastbar sind und sich da etwas verändert hat. Sie brauchen ein Werkzeug, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu erhöhen. Sie brauchen auch eine Plattform, wo Sie das zunächst lernen und umsetzen können.

Sicher ist aber, dass Sie keinen Psychologen oder Psychiater brauchen oder wollen und in der Kirche waren Sie seit Ewigkeiten nicht mehr. Mit der Familie können Sie darüber nicht sprechen und Ihre Freunde wollen Sie damit nicht belasten.









In diesem eintägigen Mind & Body Coaching Workshop finden Sie vieles, was Sie wieder auf die Spitze Ihrer Leistung mit Gelassenheit bringt. Darüber hinaus finden Sie auch im Austausch mit den anderen, dass Sie nicht alleine sind.

Im Seminar werden unterschiedliche didaktisch-methodische Mittel benutzt: Vortrag, Mind Mapping, Diskussionsrunden, Fragebögen, physische und mentale Übungen unter Anleitung, Rollenspiel, Reflexions- und Erfahrungsaustauschrunden.





Umsetzungsbegleitung durch persönliches Coaching (buchbar separat, Preis auf Anfrage).

Workshop Format: Coaching die Mind & Body Verbindung: Die Stressreaktion verstehen und die Leistungsfähigkeit erhalten
Dauer: 9.00 bis 17.00 (Mittagspause: 12.30-13.30)

Ablauf:

- 8.45  Registration
- 9.00  Übung 1: Ankommen durch die Stressbewältigungstechnik 1
- 9.15  Yoga-Asana-Praxis (individuell gestaltetes Programm für die Coaching-Gruppe)
- 10.45  Wichtigkeit und der Einfluss von Savasana
- 11.15  Persönliche Status-Abfrage
- 12.30  Mittagessen
- 13.30  Die Stressreaktion verstehen und die Leistungsfähigkeit erhalten
- 14.30  Wie kann man den Stress vorbeugen und managen? Praktische Übungen und Tests; Fragebogen „Stresswarnsignale“
- 16.30  Ideen und praktische Tipps zur persönlichen Veränderung, „Mein Tagebuch der Veränderung“
- 17.00  Ende der Veranstaltung

Nutzen:

-  Sie erhalten wertvolle Coaching-Tools und Übungen für Ihren Körper und Geist, die Sie alleine immer verwenden können.
-  Sie steuern verantwortungsbewusst Ihre eigene Entwicklung und den Lauf der Dinge und profitieren von der Synergie der Gruppe.
-  Sie nehmen sich eine Verschnaufpause, ohne abreisen zu müssen.
-  Sie erhalten praktisches Werkzeug, leicht umsetzbare Tipps und die Erfahrung der Coach Dr. Zrinka