



GANEA *Ganzheitliche Entwicklung durch Achtsamkeit*

2-TAGESSEMINAR ACHTSAMKEIT, EINFÜHRUNG IN GANEA

GANEA (Ganzheitliche Entwicklung durch Achtsamkeit) ist ein Entwicklungsprozess für Unternehmen, deren Führungskräfte und für interessierte Menschen. Im Seminar lernen Sie die Wege kennen, die zu emotionaler Ausgeglichenheit, besserem Umgang mit Stress und dadurch zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude führen. Werden diese grundlegenden Fähigkeiten des Verhaltens und der Selbstreflexion bewusst verinnerlicht, dann entstehen im Gehirn Veränderungen, die sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Erfahren Sie in diesem 2-Tagesseminar mehr über die Grundlagen von Achtsamkeitsübungen, der Meditation, dem Coaching-Ansätze mit NLP sowie der Gewaltfreien Kommunikation GFK. Die einzelnen Elemente werden in der Praxis bereits erfolgreich angewendet und wurden in zahlreichen neurowissenschaftlichen Studien untersucht und bestätigt.

Inhalt

- Grundlagen der emotionalen Intelligenz, Achtsamkeit und Meditation in der Praxis, neurowissenschaftliche Erkenntnisse, Umsetzung
- Grundlagen der Selbstwahrnehmung, emotionales Bewusstsein, Journaling, Trigger, Selbstmanagement
- Umgang mit Kritik, Emotionen, Stressauslösern
- Motivation und eigene Vision. Was will ich erreichen?
- Gewaltfreie Kommunikation GFK
- systemischem Coaching mit NLP
- Führung und soziale Fähigkeiten: Mitgefühl, Empathie, achtsames Zuhören, Vertrauen schaffen, herausfordernde Beziehungen meistern
- Alternativer Umgang mit Zeitströmungen wie Multitasking, Informationsflut, „Autopilot“ usw.
- Umsetzung von der Theorie in die Praxis

Ihr Nutzen

- Die eigene Leistung, die des Unternehmens und der Mitarbeitenden ganzheitlich verbessern
- Umgang mit Unsicherheit, Komplexität und Zeitdruck durch Klarheit optimieren, Sicherheit gewinnen
- Vertrauen bilden intern/extern als Fundament einer erfolgreichen und langfristigen Entwicklung
- Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Motivation, Empathie und soziale Fähigkeiten stärken
- Emotionale Ausgeglichenheit entwickeln
- Belastende Situationen besser meistern
- Gelassenheit und mehr Lebensfreude durch Achtsamkeit erwerben

Arbeitsmethodik

Durch gezielte Impulsreferate, praktische Übungen und einen intensiven Erfahrungsaustausch profitieren Sie von businessstauglichen und persönlichen Umsetzungsvorschlägen deren Integration in die Praxis ausführlich erklärt werden.

Zielgruppe

Unternehmer, Unternehmen und deren Führungskräfte / interessierte Menschen

**Teilnehmerzahl**

6 – 12 Personen

Seminarort

GewerbeNetzwerk, Burgerstrasse 22, 6003 Luzern

Seminarzeiten

Das Seminar findet an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils von 09.00 – 17.00 Uhr statt.

Seminarpauschale

Investition pro 2-Tagesseminar CHF 1'050.00 inkl. MWST

Enthalten:

- 2 Seminartage
- 60 min. individuelles Einzelcoaching
- Zwischenverpflegung und Mittagessen

Kontakt & Anmeldung

GewerbeNetzwerk, Andy Emmenegger

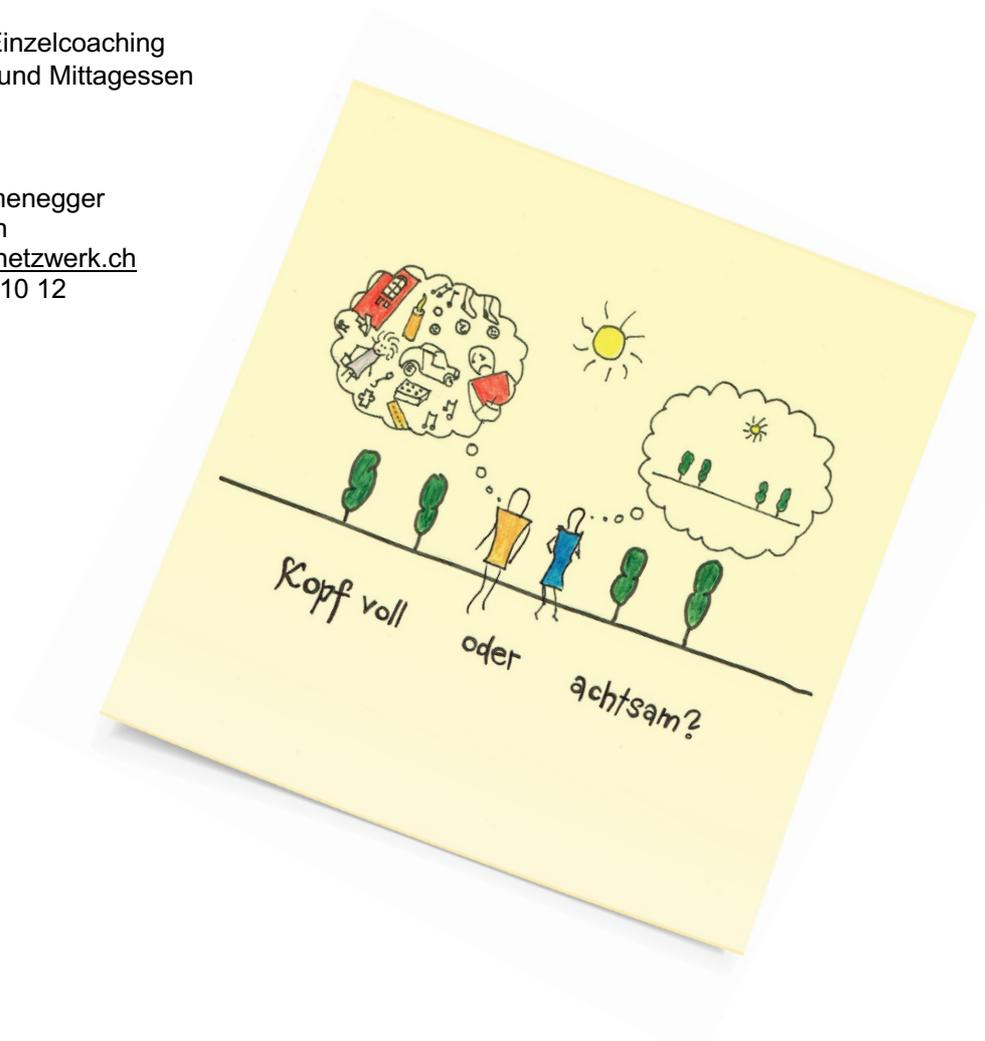
Burgerstrasse 22, 6003 Luzern

andy.emmenegger@gewerbenetzwerk.ch

T. 041 312 10 12, M. 079 912 10 12

Nächster Termin:

19. / 20. November 2019



Unsere neue Homepage ist da. Besuchen Sie uns unter:

www.ganea.ch