



GELASSENHEIT DURCH LOTUSEFFEKT

(SELBST- & ZEITMANAGEMENT / 2 TAGE)

Sie kennen sicherlich den sogenannten Lotuseffekt - ein kleines aber extrem effektives Wunder der Natur:

Die Lotuspflanze versteht es, Schadstoffe und Schmutzpartikel mit Wassertropfen zu ummanteln und abzutragen – dabei aber gleichzeitig wichtige Nährstoffe aufzunehmen. Eine ausserordentlich nützliche Eigenschaft!

Wie wäre es, wenn Sie den Lotuseffekt auf Ihre Person übertragen: Lassen Sie aufkommenden Stress einfach an sich abperlen und ziehen Sie trotzdem Ihren Nutzen daraus.

Inhalte

Auf Basis theoretischer Hintergründe und praktischer Beispiele professionalisieren Sie Ihr Wissen rund um das Thema Selbst- und Zeitmanagement.

Abgerundet wird dies durch intensive und praxisnahe Übungen, durch deren Denkanstöße Sie wertvolle Möglichkeiten zur Selbstreflexion erhalten und einen hohen Grad der Selbsterkenntnis gewinnen.

So werden Theorie und Praxis während der Trainingstage verzahnt und wirkungsvoll verankert.

Ihr Nutzen

- ° Ganzheitliche Kenntnisse des Phänomens Stress
- ° Wissen um ein erfolgreiches Selbstmanagement
- ° Souveränes Emotions- und Gedankenmanagement
- ° Methoden des Zeitmanagements effektiv nutzen
- ° Stärkung Ihrer Gelassenheit und Leistungsstärke

Methoden

Praxisorientierte Wissensvermittlung, interaktive Erarbeitung der Inhalte, Einzel- und Gruppenarbeiten, moderierter Erfahrungsaustausch

Teilnehmerkreis

Fach- und Führungskräfte, max. 10 Teilnehmer

Termin / Ort

2018 / 04 / 05-06 / Düsseldorf

2018 / 08 / 07-08 / Düsseldorf

2018 / 10 / 25-26 / Düsseldorf

2018 / 12 / 10-11 / Düsseldorf

Auf Anfrage auch als Inhouse-Veranstaltung buchbar!

Teilnahmegebühr

Unternehmen: € 620,--

Privatkunden: € 260,--

Die Teilnahmegebühr versteht sich inkl. Handout und Tagungsverpflegung zzgl. MwSt.

HOME of ENERGY

Christina Borschel
Elisabethstraße 11
D-40217 Düsseldorf
www.home-of-energy.com

+49 177 215 5335
+49 211 942 14 367
cb@home-of-energy.com

Stressmanagement. Burnout-Prävention. Aus der Praxis für die Praxis. - Ihre Balance. Ihre Gelassenheit. Ihre Energie.