

COOL DOWN

Selbstführung und Fokus in einer beschleunigten Welt (wieder)finden

Wie ist es möglich, in einem Umfeld wachsender Anforderungen und ständiger Veränderung gesund zu bleiben und Höchstleistung zu bringen? Digitalisierung, VUCA-Welt, Veränderung als neuer Status Quo - viele Menschen fühlen sich getrieben und verunsichert. Ständige Unterbrechungen im Arbeitsalltag lassen uns nicht mehr innehalten. Wir verlieren den Kontakt zu uns und unseren Zielen und wir verlieren den Fokus auf das Wesentliche. Wir fühlen uns fremdbestimmt, befinden uns in Gedanken ständig in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Wir haben die Führung verloren.

Das Training „COOL DOWN“ stärkt

- » die Fähigkeit zur Selbststeuerung.
- » das emotionale Bewusstsein.
- » die Fähigkeit, den Fokus zu halten.
- » die Fähigkeit, inne zu halten und Klarheit zu finden.

Sie lernen Techniken aus der Achtsamkeit kennen und anwenden, die Sie leicht am Arbeitsplatz und zu Hause durchführen können. Das Training wird eng am Arbeitsalltag der Teilnehmer entwickelt und hat einen hohen Praxisbezug. Zahlreiche Studien belegen, dass Achtsamkeitsmeditation messbare Auswirkungen auf Geist und Körper hat. Alle Aspekte des menschlichen Zusammenlebens können dadurch positiv beeinflusst werden.

Trainingsinhalte (2 Tage)

- » Was ist Stress/Druck, wie genau fühle ich mich unter Stress?
- » Wie kann ich unter Druck Ziele definieren und erreichen?
- » Was hilft im Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen?
- » Kenne und achte ich meine Grenzen?

- » Wie helfen Struktur und Organisation, ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen?
- » Achtsame Kommunikation für Leistungsträger
- » Übungen und Fallbeispiele
- » Lerntagebuch / Meditation
- » Transfer in den Arbeitsalltag

Methoden

Alle unsere Trainings und Workshops sind interaktiv und stark partizipativ gestaltet, so dass die persönlichen Ressourcen und vorhandene Best-Practice-Beispiele der Teilnehmer mit einbezogen werden.

Durchführung

Meike Ludwigs, Beraterin und Coach, Projektmanagerin, Meisterzertifikat Systemisches Coaching und Veränderungsmanagement, Moderatorin, Ausbildung in Methoden und Techniken MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction.

Termin, Ort & Preis

- » 06. - 07. Mai 2019
- » movit conference Ehrenstraße 69 | 50672 Köln
- » 1.300,00 EUR pro Person zzgl. MwSt.

Kontakt

Franziska Garagnon

Ehrenstraße 69 | 50672 Köln

mail: f.garagnon@movit-koeln.de

fon: 0221 – 35 65 87 20

fax: 0221 – 35 65 869

