

Von Stress zu Stärke

Durch den stetigen wirtschaftlichen Druck entstehen explosive Gefühlcocktails zwischen Mitarbeitenden, Führungskräften und Geschäftspartnern. Negativ geladene Emotionen können uns tagelang verfolgen und wertvolle Lebensenergie verschwenden. Dadurch reduziert sich die Leistungsfähigkeit und chronische Krankheiten wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Angstzuständen können entstehen.

Wie Sie sich von emotionalem Ballast befreien und Ihr Potential leben

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Emotionen bewusst steuern und sogar loslassen können. Das führt zu mehr Klarheit bei Entscheidungen, in der Kommunikation und harmonisiert Ihre Beziehungen.

Nächste Durchführungen

Donnerstag, 18. März 2027 in Zürich - 09:00 - 16:30 Uhr
Dienstag, 9. November 2027 in Zürich - 09:00 - 16:30 Uhr

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen 5 Praktiken kennen, um belastende Gefühle loszulassen.
- Sie können emotional geladene Situationen entkräften und schwierige Situationen sachlicher angehen.
- Sie steigern Ihre Leistungsfähigkeit und erhöhen die Stressresistenz.
- Sie haben feinere Antennen und können Ihre Kommunikation besser steuern.
- Sie gewinnen Energie und geistige Klarheit für eine höhere Umsetzungskraft.
- Sie lernen sowohl langjährige als auch akute Emotionen zu erkennen und loszulassen.
- Sie können langjährige Gewohnheiten verändern und mehr im JETZT leben.

Inhalte des Seminars

- Emotionale Intelligenz verstehen und erweitern
- Mindset: Emotionen ausleben, unterdrücken oder loslassen können
- Selbstbestimmt leben: Emotionen steuern
- Meditations-Techniken, die in 1-3 min eine beruhigende Wirkung haben (perfekt für den anspruchsvollen Führungsalltag)
- Die Rolle des Unterbewusstseins im Umgang mit Emotionen und Gedanken
- Innere Freiheit erleben und gleichzeitig Menschen nahe sein
- Die Resilienz der Seele und die Rolle des Unterbewusstseins
- Achtsame Entscheidungen: Die Abgrenzung gegenüber Energievampiren und negativ-Denkern.
- Die Achtsamkeit als Schlüssel für den befreienden Umgang mit Emotionen

Details

Bestätigung/Zertifikat
Teilnahmebestätigung

Typ
Seminar 1 Tag

Veranstalter
WEKA Business Media AG

Inbegriffen
Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe
Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, Marketingfachleute, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Treuhänder, Unternehmensberater, Unternehmer

Referent/innen
Karem Albash

Veranstaltungsort
Zentrum für Weiterbildung, Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich (Lageplan/Routenplaner)

Preis
CHF 940.00

- Besser Schlafen dank emotionaler Ausgeglichenheit
- Gefühlsgeladene Konflikte im beruflichen oder privaten Umfeld gezielt reduzieren
- Gesund bleiben: Emotionale Reinigung für ein gutes Immunsystem
- Der Reset-Knopf: 40% weniger emotionale Unruhe in einer Minute
- Die Selbstwahrnehmung als Schlüssel für die innere Gelassenheit
- Achtsamkeitskeitstechniken, um aus den Gedanken und Emotionen auszusteigen
- Drei Methoden, um Emotionen schnell und nachhaltig loszulassen
- Gedankenfreiheit in wenigen Sekunden erreichen

Zielgruppe

Führungskräfte, Geschäftsführer/innen und Menschen mit hoher emotionaler Belastung.

Wichtiger Hinweis

Als Vorbereitung können die Teilnehmer folgende Meditation 3-5 Mal durchführen: **Meditation zur Seminarvorbereitung**

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:https://www.seminar-portal.ch/von-stress-zu-staerke.html