Gelassenheit stärken

Handlungsfähig und präsent sein in schwierigen Situationen

Gelassenheit ist der Schlüssel für eine effektive Selbstführung. Ruhe und Ordnung im Kopf ist Voraussetzung dafür, dass Sie auch in schwierigen Situationen in der Lage sind, im Chaos Raum zu schaffen für Klarheit, Entscheidungen und bessere Kommunikation. Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, diese Souveränität zu erlangen.

Nächste Durchführungen

Donnerstag, 4. Februar 2027 in Zürich
Mittwoch, 21. April 2027 in Zürich
Donnerstag, 17. Juni 2027 in Zürich
Donnerstag, 16. September 2027 in Zürich
Dienstag, 2. November 2027 in Zürich

Beschreibung

Nur wer belastende Gefühle, Gedanken und Illusionen loslässt, kann sich auf das «Jetzt» fokussieren und somit sein gesamtes Potenzial ausschöpfen. In diesem Training lernen Sie mit Spezialtechniken negative Emotionen abzubauen und die innere Ruhe zu stärken. Sie üben, Ihre Batterien auch unter hoher Arbeitsbelastung aufzuladen und verbessern Ihre Konzentrations- und Reaktionsfähigkeiten nachhaltig.

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie lernen Powertechniken, die Ihre persönlichen Fähigkeiten nachhaltig verbessern.
- Sie verfügen über mehr Präsenz in allen Lebenslagen und über eine schnellere Reaktionsfähigkeit.
- Sie haben einen besseren Fokus und behalten auch im Chaos den Überblick.
- Sie erreichen eine hohe emotionale Ausgeglichenheit und mentale Stabilität.
- Sie haben mehr Energie und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Inhalte des Seminars

- Erforschung des eigenen Geistes: Wirkungsweisen von Mindset-Techniken selber einschätzen können
- Wo ist das Unterbewusstsein hilfreich, wo sabotiert es mich?
- Welche Qualitäten hat Präsenz und wo lebe ich das im Alltag?
- Die Persönlichkeit schrittweise von Limitierungen befreien
- Power-Techniken, um Belastungen rasch loszulassen
- Der Unterschied zwischen Verdrängen und Loslassen
- Atemtechniken, die den Geist formen
- Meditations-Techniken für mehr Präsenz
- Die Gefühlsspirale und wie wir da rauskommen
- Das Gedankenkarussel: Wie es entsteht und wie Sie es durchbrechen können

Details

Bestätigung/Zertifikat
Teilnahmebestätigung

Typ
WEKA-Seminar **1 Tag**, 09.00-16.30 Uhr (Welcome-Kaffee ab 8:30 Uhr)

Veranstalter
WEKA Business Media AG

Inbegriffen
Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe
Geschäftsführer, Personen mit Führungsaufgaben

Referent/innen
Karem Albash

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

Preis
CHF 940.00

- Seele vs. Unterbewusstsein
- Loslass-Techniken, um belastende Gefühle rasch loszulassen
- Mindset: Bewusste und unbewusste Verhaltensweisen
- Die innere Unruhe reduzieren: Emotionale und gedankliche Impulse stoppen

Zielgruppe

Geschäftsführer und Führungskräfte.

Das ist im Seminarpreis inbegriffen

Der Seminarpreis versteht sich inklusive Mittagessen, Getränke, Pausenverpflegung, Seminarunterlagen und Zertifikat.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf:https://www.seminar-portal.ch/gelassenheit-kurs-weiterbildung.html