

Seminar

Wer wird denn gleich in die Luft gehen?

Vorsprung durch Resilienz

Der Tag fängt mal wieder gut an: Termine drücken und grad kommt noch mehr Arbeit rein. Kollege X ist krank und der Chef von Kollegin Y teilt Ihnen knapp mit, dass Sie eine wichtige Mitarbeiterin in Ihrem noch wichtigeren Projekt verlieren. Das Telefon lässt Ihnen keine Ruhe und die E-Mails laufen ohnehin schon wieder über. An die Erledigung Ihrer eigentlichen Arbeit ist nicht zu denken und da steht da noch jemand neben Ihrem Schreibtisch und will....

Kennen Sie das so oder so ähnlich? Wie sieht es dann auf Ihrer emotionalen Landschaft aus? Fühlen Sie sich am Abend ausgepowert und nehmen den ganzen Ärger mit nach Hause?

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt: "Negative" Emotionen verbrennen den Großteil der uns zur Verfügung stehenden Energie und laugen aus. Andererseits können wir mit Hilfe angenehmer Emotionen sehr schnell wieder ins Gleichgewicht kommen und unsere Akkus aufladen. Genau hier setzt das Training „Vorsprung durch Resilienz“ des HeartMath®-Instituts an. Basierend auf jahrelanger Forschung entstand in enger Zusammenarbeit mit Kardiologen und Neurologen ein einzigartiges Programm zum Themenkreis Stressabbau und Resilienz - Stärkung der Widerstandskraft. Die HeartMath®- Methode beinhaltet hochwirksame und nachhaltige Techniken zur geistigen und emotionalen Selbststeuerung.

An zwei Seminartagen lernen Sie mit einfachen, alltagstauglichen Methoden den Schalter um zulegen und zu mehr Gelassenheit, geistiger Klarheit und höherer Problemlösungskompetenz zu kommen. Darüber hinaus steigern Sie langfristig ihre generelle Widerstandskraft und Flexibilität im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags. Einfach, schnell, wissenschaftlich fundiert und messbar.

Themenschwerpunkte:

- Zusammenhänge von Gesundheit, Emotionen und eigener Widerstandskraft erfahren
- Individuelle „Energielecks“ erkennen und nachhaltig stopfen
- Größere Gelassenheit, innere Ruhe und gesteigerte Kreativität für den Alltag erreichen
- Die Messbarkeit von physiologischen Vorgängen bei Stress erfahren
- Im Seminar live den Unterschied erleben
- Transfer in den Alltag

Zielgruppe: IT – Vertrieb, Projektmanager, Servicemanager, Servicemitarbeiter, Mitarbeiter IT-Fachabteilungen
Die Seminarinhalte stehen ebenfalls als Inhouse-Veranstaltung zur Verfügung.

Dozentin: Simone Brückner

Termine: 16./17.11.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:30 Uhr
 23./24.04.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:30 Uhr
 08./09.11.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort: bit4it-Akademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Preis: € 890,-- zzgl. MwSt. / € 1.059,10 inkl. MwSt.
Inkl. einem Arbeitsbuch pro Teilnehmer sowie Fotoprotokoll im Anschluss, Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Teilnahmebestätigung



Seminaranmeldung

Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Vorsprung durch Resilienz

Seminarort: bit4it-Akademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Seminartermine: 16./17.11.2017 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:30 Uhr
 23./24.04.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:30 Uhr
 08./09.11.2018 Tag 1: 10:00 bis 17:00 Uhr | Tag 2: 09:00 bis 16:30 Uhr

Veranstalter: bit4it-Akademie | Inh. Christine Matheja
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
Email: christine.matheja@bit4it-akademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

Die Kosten betragen pro Person € 890,-- zzgl. MwSt. / € 1.059,10 inkl. MwSt.
Inkl. einem Arbeitsbuch pro Teilnehmer sowie Fotoprotokoll im Anschluss, Seminargetränke, Pausensnacks, Mittagessen, Teilnahmebestätigung

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen. Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich.