

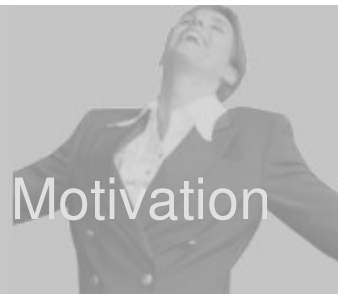
Work-Life-Balance - Einführungsseminar

Führungskräfte- und Team-Coaching

„Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind.“
Albert Einstein



Stressmanagement • Konfliktlösung • Motivation



Ziele

Motivation, Leistungsbereitschaft und Freude an der Arbeit sind die Folge eines wertschätzenden, humorvolleren und kreativeren Umgangs mit Menschen.

Die Teilnehmer werden sich der Bedeutung und der Wirkungen von Humor für die Teambildung bewusst, entwickeln ihr eigenes Potential und bringen sich gemäß ihrer individuellen Humorvorlieben positiv im Arbeitsumfeld ein.

Die Teilnehmer lernen durch präzises Überprüfen der eigenen Gedankenmuster kompetent und konstruktiv mit Konflikten umzugehen.

Die Teilnehmer integrieren einfache effektive Methoden zum Stressabbau in ihren beruflichen Alltag und erhöhen ihre Stressresistenz.

Zielgruppe

Führungskräfte, Teams, Mitarbeiter

Nutzen

- Stressresistenz erhöht sich
- Belastbarkeit, Engagement steigen
- Stärkung von Konfliktfähigkeit und Kreativität
- Sympathie und positive Ausstrahlung
- Motivations- und Kommunikationsfähigkeit
- Konstruktiver Umgang mit Konfliktsituationen
- Selbstsicherheit

„Das Lachen ist eine Macht, vor der die Größten dieser Welt sich beugen müssen.“

Émile Zola

Inhalte

- Fundierung des Konzepts (Modul 6)
- Modul 1: Business-Yoga
Atem- und Bewegungstechniken
Yoga, Qi Gong und Zen-Gymnastik
- Modul 2: Entspannungstechniken
Die Teilnehmer lassen sich in einen tiefen Entspannungszustand führen und erleben die wohltuende Wirkung der inneren Ruhe und Gelassenheit.
- Modul 3: Positive Haltung und Wertschätzung
Übungen zur inneren Haltung und Wertschätzungsformen
- Modul 4: Humor und Teamgeist
Dass Lachen ansteckend ist und verbindet, machen wir uns im Training zunutze.
Spezielle Impuls- und Lockerungstechniken führen die Gruppe automatisch dorthin.
- Modul 5: „The Work“
Kognitive Konfliktlösungsmethode
- Tipps und Anleitungen für den Alltag
- Abschlussreflexion

Ablauf

- 09:00 Begrüßung
- 09:15 Wissenschaftliche Fundierung und Erläuterung zu Modul 6
- 10:00 Module 1 – 3
- 13:00 Mittagspause
- 14:00 Module 4 und 5
- 16:00 Kaffeepause
- 16:30 Modul 5
- 17:30 Abschlussreflexion
- 18:00 Ende des Seminars

Eintagesseminar

Das Seminar beginnt um 09:00 Uhr und endet um ca. 18:00 Uhr.

Teilnahmegebühr

1.200,- EUR pro Team für ein Eintagesseminar in Münster

Teilnehmerzahl

6-12 Personen

Termine

Auf Anfrage

Seminarort

Im Herzen Münsters
Roggenmarkt 15-16
48143 Münster

Inhouse-Seminare und Seminare vor Ort in geeigneten Räumlichkeiten auf Anfrage

Sie haben Fragen?

☎ +49 251- 143721
+49 170-5902598

info@lach-training.de
www.lach-training.de

info@lif-consulting.de
www.lif-consulting.de

„Mit jemandem der nicht lachen kann, sollte man keine Geschäfte machen.“

Japanisches Sprichwort