

Mit Regenerationskompetenz zu Spitzenleistungen im Office

Der Schlüssel zur dauerhaften Leistungsfähigkeit bei steigenden Anforderungen



Jeder Sportler weiß, dass Muskeln nicht unter Belastung wachsen, sondern in der Pause danach. Das Gleiche gilt auch für Ihre Leistung im Office. Wer ständig im Hochleistungsmodus unterwegs ist, wird früher oder später gar nichts mehr leisten können. Es ist ziemlich schwer, in unserer beschleunigten Zeit nicht den Halt zu verlieren und nach Rückschlägen immer wieder aufzustehen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre natürliche Regenerationskompetenz entdecken und in Ihrem Tagesablauf nutzen. Damit schaffen Sie sich die Voraussetzung für langfristige Gesundheit, hohe Leistungsfähigkeit, Kreativität und andauernde Motivation.

Inhalt

Dauerhaft gesunde Spitzenleistungen

- ➔ Wie gut ist Ihre Wahrnehmung für Ihre Befindlichkeit wirklich? – Körperlich, mental und emotional
- ➔ Analysieren Sie Ihr Belastungsniveau und Ihr Beanspruchungsprofil
- ➔ Kennen Sie Ihre Stressverursacher sowie Erholungsförderer und entwickeln Sie Ihre individuelle Regenerationsstrategie
- ➔ Was passiert im Regenerationsmodus? Wie Regeneration die Leistungsfähigkeit sichert

Effektives Resilienztraining zum besseren Umgang mit Belastungssituationen

- ➔ Energiequickies und hilfreiche Übungen aus der positiven Psychologie
- ➔ Selbstregulative Techniken zur individuell sinnvollen Gestaltung Ihrer Regenerationsphasen: mentale Übungen, Akupressur (z. B. Augenmassage nach Bildschirmarbeit), Atemübungen, Bewegungsübungen, 5- und 10-Minuten-Kurzprogramme
- ➔ Auch das gehört zur Regenerationskompetenz: Energie durch Ernährung, gesunder Schlaf nach dem 5x 90-Prinzip, Biophilia-Effekte nutzen, Selbstverantwortung übernehmen

Ihr persönlicher Nutzen

Sie stärken Ihre körperliche und psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für Dysbalancen und können rechtzeitig mit geeigneten Maßnahmen gegensteuern. Sie sind Vorbild für andere und können in Ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement neue Ansätze anregen.

Ihr Nutzen als Vorgesetzter



Sie haben eine Assistenz mit „Antennen“ für belastende Arbeitssituationen. Sie erhalten entscheidende Hinweise, um die körperliche und psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu verbessern – für eine dauerhafte Leistungsfähigkeit bei steigenden Anforderungen. Ihre Assistenz kann Ihnen und Ihren Kollegen Anregungen geben, wie man mit bestimmten Regenerationstechniken seine Leistungsfähigkeit auf hohem Niveau sicherstellt und stressbedingte Ausfälle vermeiden kann.

Termine

21.-22.11.2019 in Münster

Teilnahmegebühr

1.395,- zzgl. MwSt.



Referentin: Margit Gätjens

Inhaberin der Planolog® Organisationsberatungs GmbH, Management-Coach und Trainerin für selbstregulierende Techniken und Regenerationskompetenz (RKT®)

Effektive Praxistipps zur direkten Umsetzung im Büro

