



Business & Buddha – mehr Leistungsfähigkeit durch Achtsamkeit und bewusste Selbstführung

Buchungsnummer
ST0322-285

Diese Veranstaltung richtet sich an:

Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte, ManagerInnen, VorständInnen

Um erfolgreich führen"önnen,
braucht"nen positiven Umgang
mit Stress, Druck und inneren
Blockaden. In unserem
Workshop wird die eigene
Wahrnehmung geschult
und"rden Techniken für eine

kraftvolle Transformation"hr gesundem Erfolg, Motivation und Leistungsfähigkeit mit positiven Effekten für die Selbst- und Mitarbeiterführung vermittelt.

Veranstaltungsart

Workshop

Dauer (in Tagen)

2

Termin

19.05.2022 - 20.05.2022

Zu erreichender Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Preis

1.300,00 €

Aktions- und Gutscheincodes werden"iteren Bestellprozess berücksichtigt.

Beschreibung

Volle Terminkalender, lange To-Do Listen und unzählige Meetings –"eht der Arbeitsalltag für die meisten Führungskräfte aus. Es sind herausfordernde Zeiten. Für Unternehmen, für Führungskräfte, für MitarbeiterInnen. Auch deswegen suchen mehr Menschen denn"ch Führung, Sicherheit, Stabilität und Orientierung.

Doch wie kann man sich als Führungskraft authentisch, entspannt und konzentriert fühlen, wenn man selbst nicht weiß,"nem der Kopf steht oder welcher Schritt zuerst gemacht werden soll? Und wie bringt man die Anforderungen des Unternehmens, der Mitarbeiter und die eigenen Bedürfnisse unter einen Hut? Wie schafft man" Auge des Sturms verbunden und ruhig bleiben und vor allem gesund und gestärkt durch unruhigere Zeiten kommen?

In unserem Leadership-Seminar „Business & Buddha“ arbeiten wir an Antworten auf diese Fragen und stärken

Führungskräfte dabei, ihre Energie gezielt und wirkungsvoll einzusetzen. Zentriert, kraftvoll und authentisch. Für mehr Fokus und mehr Leichtigkeit.

Inhalte

- Achtsamkeitsschulung
- Mentaltraining
- Life-Balance
- Selbstführung/Mitarbeiterführung
- Die eigene Leistungsfähigkeit
- Burn-out-Prävention

Nutzen

Es gelingt Ihnen, die eigenen Aufgaben stärker "n Fokus" hmen.

Sie setzen die eigenen Energien gezielter und wirkungsvoller ein und erhöhen so Ihre Leistungsfähigkeit.

Als Führungskraft agieren Sie authentischer, sind besser zentriert und treten kraftvoller auf.

Ihnen gelingt ein besserer Umgang mit Stress, Druck und Fremdbestimmung.

Dozenten

Floran Forstner: Herr Forstner ist Bankbetriebswirt mit über 25 Jahren Berufserfahrung im Vertrieb von Banken, davon 14 Jahre "ner Führungsposition. Auf der Suche nach dem mentalen Ausgleich kam "f verschiedenen Reisen durch Asien 2004 in Kontakt mit der buddhistischen Philosophie. Zu einer Ausbildung in NLP und zum Mentalcoach und Trainer kamen auch mehrere Meditationsretreats und ein mehrjähriges buddhistisches Studium. Die wertvollsten Inhalte dieser Lehren trägt "rch seine Veranstaltungen "sere westliche Leistungsgesellschaft und unterstützt so Menschen, insbesondere Führungskräfte dabei, "re eigene Mitte "mmen und die Kraft und Energie für ihren beruflichen und privaten Alltag aus sich selbst heraus "höpfen.