

HeartMath®: Effizienz und Resilienz

Zielgruppe

Angestellte, die bei Druck, Belastungen, Anspannung und Ärger durch einfache und messbare Techniken eine Verbesserung der Situation und eine Steigerung der Leistung erreichen wollen.

Kursziel

Wie gut gelingt es Ihnen, Abstand von negativen Emotionen zu nehmen? Das ist sehr wichtig, denn mehr als zwei Drittel unserer Leistung werden von unseren Emotionen beeinflusst. Die wissenschaftlichen Methoden des HeartMath®-Instituts ermöglicht einen völlig neuen Zugang zum Emotionsmanagement. Einfache Methoden der Herzintelligenz verbessern unsere Stresstoleranz und lehren uns, Emotionen besser zu steuern. Dadurch erlangen wir Gelassenheit und sind auch in der Hektik fokussiert. In diesem Kurs erhalten Sie Klarheit über die Zusammenhänge von Wahrnehmung, Emotionen und Verhalten. Sie kommen unbewussten Stressmustern auf die Spur und Sie trainieren sich darin, unliebsame Reaktionsmuster zu unterbrechen. Sie verbessern Ihre Flexibilität, steigern Ihre Effizienz und gelangen zu einer empathisch-klaren Kommunikation. Die Wirkung lässt sich durch die HeartMath®App *Inner Balance* visualisieren und durch die kleinen Hightech-Geräte *emWave2®* messen. Dies wird auch kritische Geister von der Wirkkraft überzeugen.

Inhalt / Nutzen

Sie...

- ...erhalten Wissen aus der Hirnforschung: Wie Emotionen die Leistung beeinflussen.
- ...entdecken, wie unbewusste Überzeugungen und Problemdenken das Verhalten steuern.
- ...lernen, unter Druck flexibler und fokussierter zu bleiben.
- ...erlernen HeartMath®-Methoden, um Emotionen effektiver steuern zu können.
- ...entwickeln Resilienz* und erhalten Techniken für effizientes Selbstmanagement.
- ...wissen Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und eine gesunde Distanz im Stress zu halten.

**Als Resilienz wird die Widerstandsfähigkeit, innere Stärke, Unverwüstlichkeit oder eine Art Immunsystem der Seele bezeichnet. Es ist die Fähigkeit, uns in Zeiten extremer Veränderungen immer wieder an neue Gegebenheiten anzupassen.*

Referentin

Christina Weigl, eidg. FA Ausbilderin, Business-Coach, NLP-Lehrtrainerin

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen

2'800 CHF