

Die Lotus-Strategie®

gelassen – souverän – leistungsfähig



Zusammenfassung

Unsere Welt ist schneller und auch lauter geworden. Corona hat uns zusätzlich zugesetzt. Der damit verbundene Dauerstress zehrt an uns und gefährdet - über kurz oder lang - unsere Gesundheit. Aber: Sie können Ihre Leistungsfähigkeit trotz alledem bewahren und dabei gelassen und selbstbestimmt ein ausgeglichenes und erfolgreiches Leben leben: Lassen Sie den Stress abperlen wie Wasser von einer Lotusblüte.

Inhalte

Starkes Auftreten durch verbesserte Stresskompetenz

Stress abperlen lassen

- > Richtiges Filtern von Einflüssen im (Berufs-)Alltag
- > Individuelle Bewältigungsstrategien zur Stressminderung
- > Aufbau von Stresskompetenz

Eigenes Verhalten besser steuern

- > Analyse Ihres „Ärger-Typs“
- > Belastungsbereiche erkennen
- > Krisensituationen meistern

Gelassenheit kultivieren

- > Mentale Widerstandskraft und Souveränität
- > Trainingsplan zur Steigerung Ihrer Stressresistenz
- > Leistungsfähigkeit bewahren

Ihr Nutzen

In diesem Seminar werden Ihre Stressoren und Belastungsbereiche analysiert, sowie hilfreiche kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien erarbeitet und gefestigt. Sie erlernen eine effektive Strategie zur Förderung der Stresskompetenz und Steigerung der Resilienz.

- > Bereitschaft zur Veränderung wird durch die Sensibilisierung für die Stress-Problematik erzeugt
- > Probleme, die gelöst werden müssen, können bewältigt werden
- > Entdecken von stresserzeugenden, inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen
- > Durch Zugang zum inneren Kompass werden ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktiviert
- > Erlernen einer selbstbestimmten Stressregulierung

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Geschäftsführer, Projektleiter, Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die sich den steigenden Anforderungen der modernen Welt gegenübersehen, ihr Stressmanagement optimieren wollen oder sich präventiv mit der Thematik befassen.