

Selbstop Optimierung & Stress-Releasing am Arbeitsplatz

Das Seminar:

Unser Seminar -Selbstop Optimierung & Stress-Releasing am Arbeitsplatz-, hat das Ziel, Ihnen und Ihren Kollegen ein grundlegendes persönliches "Change-Management" näherzubringen.

Sie stehen regelmäßig unter Stress (beruflich wie auch privat)? Es fällt Ihnen schwer, abends die Dinge des vergangenen Tages loszulassen?

Sie könne nur schwer oder gar nicht einzuschlafen, weil Sie ständig an Vergangenes und Zukünftiges denken müssen?

Denke Sie, dass es nur Ihnen so geht oder sind Ihre Mitarbeiter auch davon betroffen?

In unserem 2-tägigen Business-Seminar „Selbstop Optimierung & Stress-Releasing am Arbeitsplatz“ lernen Sie und Ihre Kollegen die einfachste Methode sich in kürzester Zeit von Druck und negativen Gedanken zu befreien.

Dauer: 2 Tage

Mindestteilnehmerzahl: 10

Maximalteilnehmerzahl: 20

Schulungsort: Seminarhotel im Großraum München

Vorkenntnisse: Keine

Schulungsinhalt: Dieses Seminar ist speziell für gestresste und geforderte Mitarbeiter konzipiert und legt den Fokus auf Stress-Releasing und Tiefenentspannung am Arbeitsplatz. Sie lernen, einfach und unbemerkt, die Übungen des Quantum Purification® Systems während der Arbeitszeit durchzuführen um so zur inneren Ruhe zu gelangen, neue Kräfte zu sammeln und Stress einfach abzuschütteln. Sie lernen aber auch Meetings ruhiger und gelassener zu leiten und positive Ergebnisse zu forcieren.

Was lernen Sie auf diesem Seminar?

Sie lernen unter anderem:

- ✓ Vollkommene Gedankenstille zu erreichen, ohne sich dafür jahrelang in der Kunst des Meditierens üben zu müssen
- ✓ Den eigenen Bewusstseinszustand auf das „wahre Selbst“ einzuschwingen und so Ihre Wahrnehmung zu schärfen
- ✓ Aufkommenden Stress loszulassen um ruhig und überlegt Ihren täglichen Aufgaben nachkommen zu können
- ✓ Ihre körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren
- ✓ Prüfungs- oder Redeangst wirkungsvoll zu neutralisieren
- ✓ Ruhe und Entspannung in der Nacht zu finden

Gibt es ausreichend Zeit das Erlernte zu üben?

Ja die gibt es. Wir legen sehr viel Wert auf praxisbezogene Übungseinheiten (50% der Zeit), damit Sie die notwendige Sicherheit erlangen um das Quantum Purification®-System problemlos anwenden zu können.

Was kostet das Seminar, wenn es als geschlossenes Firmenseminar gehalten wird?

Ihre Investition hängt von verschiedenen Faktoren ab. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.

Bitte kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail. Wir besprechen alles Notwendige bei einem persönlichen Gespräch.

Wie können Sie Ihre Mitarbeiter anmelden?

Bitte kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail. Wir besprechen alles Weitere bei einem persönlichen Gespräch.

Seminarleiter: Ralf Risch, Autor, Management-Trainer, Mentalcoach und ganzheitlicher Personalentwickler.