

Die Ruhe im Zentrum des Zyklons

2-tägiges Intensiv-Training mit George Pennington

Nur in-house (nach Vereinbarung)

Zum Thema

Komplexität und Dynamik der Arbeitswelt nehmen stetig zu. Zusätzliche Standorte, mehr (oder weniger) Mitarbeiter, steigender Druck, alles ist in Bewegung: Es kann sich anfühlen wie ein wilder Sturm, begleitet von einer Sehnsucht nach Ruhe.

Lassen Sie uns vom Sturm lernen: Im Zentrum des Zyklons ist es ganz ruhig und still. Ein solcher Ort lässt sich in der eigenen Psyche ebenfalls herstellen: Ein Ort des gelassenen Überblicks ohne jeden Stress, ein innerer „home ground“, von dem aus Sie auch hohe Komplexität souverän verwalten können.

In diesem Training verstehen und erlernen Sie, wie Sie innerlich eine ruhige Mitte etablieren und sich dorthin begeben können. Spielerisch üben Sie die entspannte Gelassenheit im Auge des Zyklons. Nach dem Seminar steht Ihnen dieser innere „home ground“ jederzeit und überall zur Verfügung.

Themenschwerpunkte

Feintuning der Wahrnehmung

Weiche Wahrnehmung vs. Tunnelblick bei hoher Komplexität

Mentale Entspannung, Gelassenheit und innere Ruhe

Mentales Training mit den „Tafeln von Chartres“

Körperliche Entspannung

Spielerisches Üben für den Ernstfall

Nutzen

- Sie untersuchen spielerisch den Unterschied zwischen verschiedenen Arten der Wahrnehmung, zwischen Hektik und dem souveränen Management hoher Komplexität.
- Aus diesem Verständnis heraus bestimmen Sie fortan selber, von wo aus und wie Sie Ihren Alltag verwalten wollen.
- Sie erlernen und üben sich darin, dauerhaft einen inneren Ort zu etablieren, von dem aus Sie ruhig und gelassen Ihre komplexen Aufgaben meistern können.
- Sie erlernen und üben Ihre ganz persönliche körperliche Entspannungsroutine.
- Gelassenheit, innere Ruhe und authentische Souveränität werden selbstverständlich.

Teilnehmer

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die nach einem inneren Ruhepol suchen, die lernen wollen, jederzeit aus ihrer Hektik auszusteigen und ihre Aufgaben aus einer inneren Mitte heraus in souveräner Gelassenheit zu meistern.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

Arbeitsmethode

Das Training besteht aus kurzen Präsentationen und den sich daraus ergebenden praktischen Übungen sowie dem Austausch über das Gelernte in Gesprächen.

Ziel ist die praktische Anwendbarkeit der erlernten Gelassenheit im Arbeitsalltag.

Dauer

Das Training ist auf 2 Tage ausgelegt.

Bei eintägigen Trainings werden die Themen etwas gerafft und das mentale Training mit den „Tafeln von Chartres“ entfällt.