

Alpha Ressourcen[®] – mit weniger Aufwand mehr erreichen

**Der Alpha Zustand – der Schlüssel zu Ihrem
Leistungspotenzial**

**Mit gezieltem,
neurophysiologisch wirkungsvollem
persönlichen Ressourcen-Management
energievoll und gesund hohe Leistung erbringen.**

Aktivieren Sie Ihre Ressourcen
für bessere Lebensqualität und stärkere Leistungsfähigkeit.
Arbeitsintegriert ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

***alphaSkills*[®]**
Nachhaltige Skill-Trainings durch
8 Wochen Transfer- und Integrationsupport

Alpha Performance

Ressourcen-Management – energievoll und gesund Leistung erbringen.

Immer mehr Arbeit, immer höhere Ziele und immer komplexere Aufgaben- und Problemstellungen. Das ist unsere Realität. Die Anforderungen und Erwartungen steigen beinahe jeden Tag. Der gezielte Aufbau, die Nutzung und der sorgfältige Umgang mit den eigenen Ressourcen wird deshalb immer wichtiger und spielt eine entscheidende Rolle. Nur wer seine Energie hoch halten, kraftvoll agieren und gleichzeitig gesund bleiben kann, wird auf Dauer erfolgreich sein. Genau hier knüpft das Skill-Training Ressourcen-Management von *alphaSkills*® an.

Ihr Nutzen

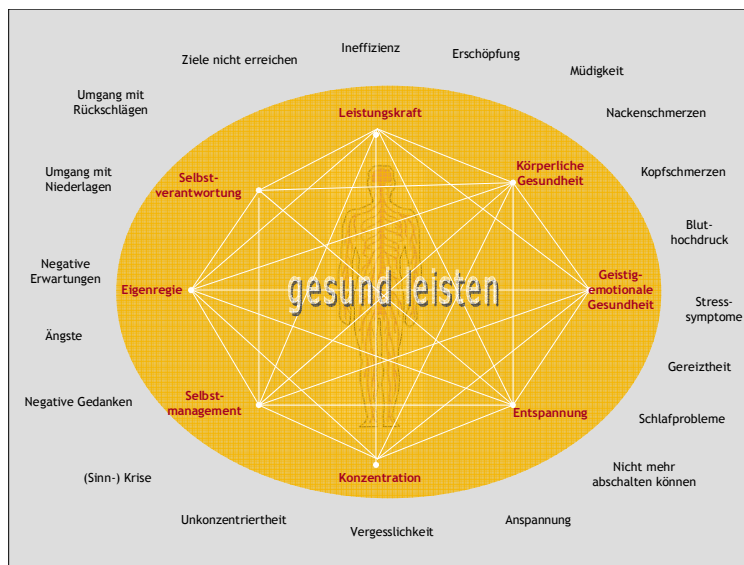
Sie aktivieren mehr von Ihren persönlichen Potenzial und werden **mit weniger Aufwand mehr erreichen**. Durch gezieltes Ressourcen-Management lernen Sie, **grundlegende Kraftquellen** zu **nutzen** und mit Konstanz **gesund hohe Leistung** erbringen

Sie werden in der Lage sein, auf einem **hohen Energieniveau** Ihre tägliche Arbeit zu erledigen. Sie verbessern Ihr **Leistungspotenzial** und gewinnen an **Lebensqualität** - im Beruflichen sowohl wie auch im Privaten.

Nach dem Training **ressourcieren** Sie in Ihrem Arbeitsalltag ohne zusätzlichen Zeitaufwand mit den erlernten „**Nullzeit-Interventionen**“, mit 1-3-minütigen „**Kurzzeit-Interventionen**“ und bringen Ihre **ressourcenorientierte Zeitplanung** in Aktion.

Erfolgsrelevante Kompetenzen stärken

Eines der grössten **Stärken** unseres Programms ist die Bildung von **erfolgsrelevanten Kompetenzen** für den Ressourcen-Aufbau in allen Bereichen – **mental, emotional und körperlich**.



Ressourcen aufbauen, statt Stress bewältigen

Sie nutzen in Ihrem Arbeitsalltag ohne **zusätzlichen Zeitaufwand** grundlegende Kraftquellen für Ressourcen-Management. Hat der Körper genügend **Energie-Ressourcen**, reguliert das Nervensystem den Stress ganz natürlich - mental, emotional und körperlich. Damit setzen Sie den Hebel dort an, wo Sie Ihre **Energiebilanz verbessern** und Ihre Effizienz gesund steigern können. Dies bringt Ihnen eine neue Handlungskompetenz und ermöglicht es Ihnen, **mit weniger Aufwand mehr zu erreichen** und **gesund zu leisten**.

Offene Trainings

Training on Demand - Sammeltaxi

Sobald sich 6 TeilnehmerInnen angemeldet haben, wird per Doodle ein für alle passender Termin festgelegt.

Seminarort:

Nach Absprache

Zeiten:

1. Tag: 9.00 bis 18.30 Uhr

2. Tag: 8.00 bis 17.00 Uhr plus

8 W. *alphaSkills-online* Umsetzungsbegleitung

Kosten: CHF 2'450.00 exkl. Hotelkosten

an Wochentagen. Wünscht eine Guppe eine Durchführung Freitag/Samstag ergibt sich ein Zuschlag von Fr. 150.-/Tn

Private Training

Einzeltraining, 2 Tage plus 8 W. *alphaSkills-online* Umsetzungsbegleitung

Daten und Ort nach Absprache

Kosten: CHF 7'500.-- plus Spesen

Firmen Trainings

Gruppen bis 12 Personen

Daten und Ort:

Nach Absprache

Kosten: CHF 9'850.00 pauschal plus Spesen

Erlebnis-Vorträge

Aha-Effekt garantiert! Faszinierende

Einsichten rund ums Gehirn erlebnisbezogen und praxisnah vermittelt -

Dauer: ½ bis 2,5 Stunden,

Teilnehmerzahl unbegrenzt,

Ort, Daten und Kosten nach Absprache

Teilnehmerstimmen

„Ich habe spürbar mehr Energie und erbringe meine Leistung wieder mit mehr Leichtigkeit. Auch habe ich Änderungen in meinem Leben vorgenommen – beruflich und privat – welche sich zum Vorteil für mich, aber auch von allen Beteiligten, auswirken. Es hat sich auf alle Fälle gelohnt!“

H.R. Leiter einer mittelgrossen Bankfiliale und Dozent

„*alphaSkills*“ ist das einzige gesamtheitliche Konzept, das Nachhaltigkeit und Effektivität in einem Ansatz vereint. Die optimale Nutzung vorhandener Ressourcen führt zu einer Leistungssteigerung ohne sich selbst zu auszubeuten.

R.S. Chief European Business Development einer internat. Firma

Trainings-Konzept

Das Trainings Programm umfasst folgende drei Elemente:

Vorbereitung

Vor dem Seminar erhalten Sie eine individuelle und vertrauliche Checklist, die Ihren Jetzt-Zustand, Ihre Ziele und Ihre persönliche Seminarvorbereitung umfasst.

2 Tage off-site Training

Die Trainings-Inhalte finden Sie unten.

8 Wochen Umsetzungs- und Integrations-Support

Wir stellen durch unseren Umsetzungs- und Integrationsupport sicher, dass das Training für Sie **nachhaltig** wirkt. Und zwar in allen Bereichen der Leistungsfähigkeit: körperlich, mental, emotional und in Ihrem Verhalten. Nach 2 Monaten wird der Nutzen erfaßt und dokumentiert.

Trainings-Inhalte (2 Tage off-site)

Grundlagen

- **Neurophysiologischer Hintergrund** – Sie lernen und erfahren die grundlegenden regulierenden Mechanismen im Nervensystem.
- **Aufbau von Bewusstseins-Ressourcen** – Sie erlernen den Zugang zum Alpha-Zustands als Grundlage. Sie lernen die verschiedenen Anwendungsformen zur Stressregulierung.
- **Aufbau mentaler Ressourcen** – Sie lernen, kraftraubende autonome „Energiefresser“ abzubauen und erfahren den Nutzen mentaler Prozesse, um Energie zu gewinnen.
- **Aufbau sensorischer Ressourcen** – Sie erfahren die Wirkung des Umfeldes und den Nutzen von Ressourcen der verschiedenen Sinneskanäle.
- **Aufbau somatischer Ressourcen** – Sie erlernen die „Somatic Skills“ für die Erweiterung des Ressourcen-Potentials und den gezielten Ressourcen-Aufbau.

Persönliches Ressourcen-Management

- **Null-Zeit-Interventionen** – Sie lernen, durch den Alpha-Zustand in Sekundenschnelle mentale Ruhe und Klarheit in Ihr Denken zu bringen und Ihren Körper zu entspannen.
- **Kurzzeit-Interventionen** (1-3 Min.) – Sie nutzen die somatischen Skills zur Selbstregulierung Ihres Nervensystems und erzeugen körperliche, mentale und emotionale Entspannung.
- **Ressourcen-orientierte Zeitplanung** – Sie erstellen Ihr persönliches Umsetzungsprogramm. Arbeitsintegriert, machbar und effektiv.

Die Trainings-Leiterin



Ruth Wenger ist Entwicklerin der **alphaskills®**, Inhaberin der alphaskills ag und Autorin der Bücher „alphaskills – effizienter lesen, besser zuhören, entspannter arbeiten“ und „Der Alpha Faktor, erschliessen Sie Ihr volles Potenzial. Besuchen Sie ihren Blog www.alphaperformance.ch.

Hintergrund ihrer Arbeit ist fundiertes Wissen aus Gehirn- und Bewusstseinsforschung sowie über 10 Jahre Ausbildung und Forschung in der Arbeit mit „Somatic Experiencing“ von Dr. Peter Levine, USA.

Die Ressourcen-Bereiche

Mit Hilfe des Bildes eines „**Reservoirs**“ können Sie sich die verschiedenen Ressourcen-Bereiche ganz einfach vorstellen:

Bewusstseins-Ressource

Das Bewusstsein ist unsere grundlegendste Energie; sobald jemand das Bewußtsein verliert, weicht sämtliche Kraft aus dem Körper. Der Alpha-Zustand verschafft einen direkten Zugang zu dieser Ressource und „*öffnet den Hahnen zum Reservoir*“. Unbegrenzter Zufluß von Energie und Kraft ist die Folge. Diese spezielle Technik hilft dem Körper zur gezielten Stressregulierung.

Mentale Ressourcen

Bewußtsein drückt sich auf der mentalen Ebene in Gedanken aus - die Gedankeninhalte setzen sich unmittelbar im Körper fort: kraftaufbauend als Ressourcen oder kraftabbauend als Ressourcen-Fresser. Im Training identifizieren Ihre mentalen Ressourcen-Fresser und schließen diese „*offenen Abflussrohre*“ aus denen Energie und Kraft wegfloss.

Sensorische Ressourcen

Sämtliche Sinneseindrücke wirken, bewusst oder unbewusst, direkt auf den Energiehaushalt. Auch sie agieren wie „*Zu- und Abflüsse im Ressourcen-Reservoir*“. Sie erleben, welche Sinneseindrücke kraftspendend auf Ihren Körper wirken und wie Sie diese als Ressourcen im Arbeitsalltag einbauen können. Sie können „nebenbei“, ohne jeglichen zusätzlichen Aufwand genutzt werden.

Somatische Ressourcen

Der Körper - das körperlich-somatische System - ist „*das Fassungsvermögen und die Beschaffenheit des Reservoirs*“. Die Qualität dieses Containers schafft die allgemeine Befindlichkeit – körperlich, energetisch, emotional – und beeinflusst den Energiehaushalt am stärksten. Sie identifizieren Ihre „*Lecks im Container*“, durch die ständig Kraft wegfließt, und lernen mit den „Somatic Skills“, wie Sie diese „reparieren“ können. Zusammen mit den Bewußtseins-Ressourcen erweitert sich das „*Fassungsvermögen des Reservoirs*“. Damit können sich die Energie- und Kraft-Ressourcen, die sich im Zusammenspiel aller Ressourcen-Praktiken aufbauen, kontinuierlich mehren und erhalten.

Der Zusammenfluss aller Ressourcen-Quellen verändert Ihre Energie-Bilanz **nachhaltig!**

Teilnehmerstimme

Jahrelanger beruflicher Arbeitsdruck, begleitet von Stressfaktoren, haben mich an meine Grenzen der körperlichen und geistigen Belastbarkeit geführt. Das Erlernen der Alpha Ressourcen-Management Skills waren für mich ein Befreiungsschlag. Privaten wie beruflichen Herausforderungen begegne ich heute um ein vielfaches souveräner und gelassener.
O.B. Industry Advisor Automobilbranche, Konsumgüter & Handel

Das Gesamtkonzept der alphaSkills®

Grundlage aller **alphaSkills®** ist der **Alpha-Zustand**. Seit der Erfindung des EEG Elektro-Enzephalogramm 1924 ist in der Gehirnforschung bekannt, dass in diesem vierten Bewusstseinsmodus das Gehirn am leistungsfähigsten ist und in der Lage, grösste Mengen von Informationen zu verarbeiten, ohne mentalen Overload und ohne physischen Stress.

Es ist ein körperlich entspannter, höchst aufnahmefähiger Wahrnehmungszustand, ohne unwillkürliche, störende Gedanken. Wir schulen einen **funktionalen, sekundschnellen Zugang** und nutzen ihn als Grundlage zum Lesen, Zuhören und zur arbeitsintegrierten Stressbewältigung. Die Informationsaufnahme wird nicht nur müheloser sondern auch sofort spürbar wesentlich schneller.

Das können Sie nach dem Skill-Training **Informations-Management**

Mit Hilfe des Informations-Management **alphaSkills®** verdoppeln Sie Ihre **Effizienz und Effektivität** im Umgang mit Information. Sei es Lesen, Zuhören oder auch Verarbeiten. Ihre Merkfähigkeit und Ihr Gedächtnis verbessern sich messbar. Die Verarbeitungsprozesse in Ihrem Gehirn werden optimiert und klare Entscheidungsfindung und nachhaltige Problemlösungen werden gehirngerecht unterstützt.

Das können Sie nach dem Skill-Training **Ressourcen-Management**

Sie aktivieren alle Ihre verfügbaren Ressourcen: Bewusstseins-Ressourcen, mentale, sensorische und somatische Ressourcen. Auf einem **hohen Energieniveau** leisten Sie sehr viel - mit Konzentration und Klarheit. Und bleiben dabei entspannt und gesund.

Unser Angebot

Zeitaufwand	Produktlinie / Skill	
	Informations-Management alphaSkills®:	Ressourcen-Management alphaSkills®:
Erlebnissvortrag ½ bis 2 Stunden	Für Firmen Teilnehmerzahl unbeschränkt	Für Firmen Teilnehmerzahl unbeschränkt
Impuls-Seminar ½ bis 1 ganzer Tag	Für Firmen und als offene Seminare Teilnehmerzahl max. 30 Personen	Für Firmen und als offene Seminare Teilnehmerzahl max. 30 Personen
Skill-Training 2 Tage, 8 Wochen alphaSkills-online	Für Firmen und als offene Trainings Teilnehmerzahl max. 12 Personen	Für Firmen und als offene Trainings Teilnehmerzahl max. 12. Personen
Private Coaching individuell	Teilnehmerzahl 1 – 4 Personen	Teilnehmerzahl 1 – 4 Personen

Deshalb steht **alphaSkills®** für Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeit einer Schulung zeigt sich in der Umsetzung: Sie wenden das Erlernete im Arbeitsalltag an und erfahren messbaren Nutzen. Dafür übernehmen wir die volle Verantwortung.

Bei allen Trainings unterstützen wir den Transfer und die Integration der erlernten Skills mit **alphaSkills-online** während 8 Wochen im Arbeitsalltag. Dies sichert Ihnen und uns Erfolg und nachhaltigen Nutzen.

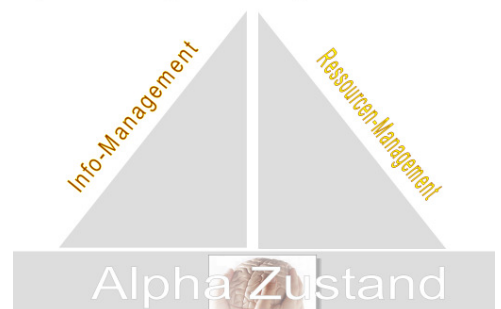
Alle Trainings und Impulse führen wir firmenintern sowie als offene Seminare durch.

Wir beraten Sie gerne für die passende Lösung und freuen uns über Ihren Kontakt. Tel. 041/760 51 20, info@alphaskills.ch

Das Gehirn in die eigenen Hände nehmen



alphaskills® - im Alpha-Zustand tätig sein



Das alphaskills®-Angebot



Die Nachhaltigkeit unserer Schulung - Ihr Gewinn

