

Leichter leisten – erfüllter leben



alphaRessourcen-Management

1 Tag Intensivtraining

plus 8 Wochen Umsetzungsbegleitung mit alphaSkills-online

Zielgruppe: Menschen unter konstant hohem Leistungsdruck

Persönliches Ressourcen-Management – energievoll und entspannt leisten

Immer mehr Arbeit, immer höhere Ziele, immer komplexere Aufgaben. Das ist unsere Realität. Die Anforderungen und Erwartungen steigen beinahe täglich. Der sorgfältige Umgang mit den eigenen Ressourcen wird daher immer wichtiger für den persönlichen Erfolg. Nur wer seine Energie hoch halten, kraftvoll agieren und gleichzeitig gesund bleiben kann, wird auf Dauer erfolgreich sein. Dank bewusster Nutzung Ihres Potenzials schaffen Sie zusätzlich eine wirkungsvolle Burnout-Prävention.

«Nachhaltig hohe Leistung erbringen»

Dazu braucht es neue Fähigkeiten: Skills für persönliches Ressourcen-Management sowie spezifisches Know-how, wie im Arbeitsalltag die „Batterien geladen“ werden können und kontinuierlich Leistungsenergie generiert wird.

Trainingsziele

Mit weniger Aufwand mehr erreichen:

- Sie erhöhen kontinuierlich während der Arbeit Ihr Energieniveau für die Erledigung der täglichen Aufgaben
- Sie steigern Ihre Gehirn- und Leistungsfähigkeit
- Sie regenerieren wirkungsvoll und nachhaltig ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- Sie gewinnen markant an Lebensqualität, auch über Ihren Arbeitsalltag hinaus

«Ich habe spürbar mehr Energie und es gelingt mir wieder, mit mehr Leichtigkeit meine Leistung zu erbringen. ... Es hat sich auf alle Fälle gelohnt!»

H.R., Leiter einer mittelgrossen Bankfiliale



Inhalte

Das Training konzentriert sich auf höchst funktionale Praktiken, welche sofort spürbar mehr Energie, Leistungskraft, Konzentration und innere Ruhe verschaffen. Mit genügend Energie-Ressourcen reguliert Ihr Nervensystem den Stress ganz natürlich und zwar auf allen Ebenen – mental, emotional und körperlich.

«Sie entscheiden sich dafür, mit weniger Aufwand mehr zu leisten.»

Das Training „alphaRessourcen-Management“ umfasst folgende Bereiche:

Neurophysiologischer Hintergrund

Sie lernen und erfahren die grundlegenden regulierenden Mechanismen im Nervensystem.

Aufbau von Bewusstseins-Ressourcen

Sie erlernen den Zugang zum Alpha-Zustand als Grundlage. Sie kennen die verschiedenen Anwendungsformen zur Stressregulierung.

Aufbau mentaler Ressourcen

Sie erfahren den Nutzen mentaler Prozesse, um Energie zu gewinnen und lernen, kraftraubende „Energiefresser“ abzubauen.

Aufbau sensorischer Ressourcen

Sie erfahren die Wirkung des direkten Umfeldes und verbessern den Nutzen von Ressourcen der verschiedenen Sinneskanäle.

Aufbau somatischer Ressourcen

Sie erlernen die „Somatic Skills“ für die Erweiterung des Ressourcen-Potenzials und den gezielten Ressourcen-Aufbau.

Nutzen alphaRessourcen

Nach diesen Trainingstagen verfügen Sie über Ihr persönliches Umsetzungs-Programm. Die Umsetzungs-elemente sind praktikabel und erfordern keine zusätzliche Zeit. Sie können auch in hektischen Momenten nutzbringend angewandt werden.



Durch gezieltes persönliches Ressourcen-Management lernen Sie

- grundlegende Kraftquellen zu nutzen
- auf einem hohen Energieniveau Ihre tägliche Arbeit zu erledigen
- Ihr Leistungspotenzial zu verbessern
- dabei gesund zu bleiben
- und gleichzeitig an Lebensqualität zu gewinnen – sowohl im Beruflichen wie auch im Privaten

*«Das Erlernen der alphaSkills war für mich ein Befreiungsschlag. Privaten wie beruflichen Veränderungen begegne ich heute um ein Vielfaches souveräner und gelassener.»
O.B., Industry Advisor Automobilbranche, Konsumgüter und Handel*

Angebot

Daten: 13. Juni 2020
(jeweils Sa) 12. September 2020
7. November 2020

Bitte geben Sie bei der [Anmeldung](#) jeweils ein Alternativdatum an!

Kursleitung: Caroline Wilhelm

Investition: CHF 1'250.- exkl. Hotelkosten
(CHF 980.- für Selbstzahler)

Dauer: 1 Tag Intensivtraining,
8 Wochen Umsetzungsbegleitung
mit Online-Tool (6 Module)

Ort: Grossraum Zürich