

WORKSHOP „power@work“

Nur mit körperlich UND mental gesunden Führungskräften und Mitarbeitenden lassen sich Herausforderungen wie Digitalisierung und Agilität meistern.

Wir zeigen Ihnen, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir es am besten nutzen, um auch in Zeiten der Digitalisierung langfristig resilient, leistungsfähig und glücklich zu sein! Keine Frage, Internet, Handy und Co. bringen viele Vorteile: Wissen und Informationen für Alle und zu jeder Zeit, weltweite Vernetzung und Kommunikation in Lichtgeschwindigkeit. Unser „Geist“, also das, was in unserem Gehirn stattfindet, hat eine enorme Leistungsfähigkeit, ist aber mit der Flut an parallellaufenden Informationen und deren Geschwindigkeit manchmal überfordert und wir sehen „den Wald vor lauter Bäumen nicht“. Erschöpfung, abnehmende Konzentrationsfähigkeit und schließlich weniger Energie und Lebensfreude können die Folgen unseres „voll digitalen“ Lebens sein.

Dazu kommt, dass 95 Prozent dessen, was wir denken, aus Vergangenheit, Familienprägungen und schlechte Erfahrungen oder aber in die Zukunft projizierte Befürchtungen besteht. Die meisten von uns haben keinen „Arbeitsspeicher für die Gegenwart“. Aber nur in der Gegenwart, im „Hier und Jetzt“ sind wir handlungsfähig, nur hier findet Kreativität, Lebensfreude und Genuss statt. Achtsamkeit ist nicht nur ein Werkzeug, um mit der Komplexität des modernen Arbeitslebens besser klar zu kommen, sondern auch die Plattform, um zufriedener und glücklicher zu sein.

In diesem Workshop befassen wir uns damit, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir es am besten nutzen können. Wir zeigen Ihnen dazu verschiedene Techniken aus dem modernen Mentaltraining und aus dem Achtsamkeitstraining.

Ablauf und Inhalte:

Der praxisnahe Workshop beinhaltet folgende Punkte:

Die Anatomie der Gedanken – Ausflug in die Hirnforschung

- Wie unser Gehirn funktioniert und warum wir definitiv KEIN Multitasking können

Was ist mentaler Stress und warum Stress an sich etwas Positives ist

- Erscheinungsformen von mentalem/emotionalem Stress und seine Folgen für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg

Mind-Management und Mental Relax

- Konzentrierte Gelassenheit als Quelle für kreatives und effizientes Arbeiten, Einführung in das Achtsamkeitstraining

Mental Fitness

- Wie Achtsamkeitstraining unser Gehirn nachweislich leistungsfähiger macht.

Wie gelingt Achtsamkeit im Unternehmensalltag:

- Wie gehe ich achtsam mit E-Mails um?
- Wie führt man ein achtsames Gespräch?
- Wie gebe ich achtsam Feedback?

Ausflug in das Moderne Mentaltraining

- Blockaden und Glaubensmuster abbauen
- Ungewöhnliche Fähigkeiten: Der Alpha-Zustand macht's möglich
- Warum „Positive Thinking“ gefährlich sein kann
- Brain-Fitness und Kreativtechniken
- Die Macht der Intuition und wie man sie nutzt

Ziele von „power@work“:

- Sie wissen, wie unser menschliches Gehirn funktioniert und wie wir es am besten nutzen.
- Sie haben durch Beispiele erkannt, dass „Multitasking“ nicht funktioniert.
- Sie lernen, wie man Achtsamkeit und das Handeln im „Hier und Jetzt“ in den Berufsalltag integriert.
- Sie können eigene Handlungsstrategien entwickeln, um Ihre Energie gezielt einzusetzen.

Inhalte:

- Ausflug in die Hirnforschung
- Mentale Fitness
- Achtsamkeit im Unternehmensalltag
- Ausflug in das Moderne Mentaltraining

Methoden:

Das praxisorientierte Seminar kombiniert theoretische Grundlagen mit vielen Übungen und Anwendungen für den Alltag sowie angewandten Bewegungselementen. Es werden persönliche Strategien für die eigene Praxis entwickelt.

- Vorträge, Tipps und Checklisten
- Erfahrungsaustausch
- Gruppenarbeit
- Reflexion
- Praktische Übungen aus dem modernen Mentaltraining

Ihre „power@work“ Trainerinnen:



Als diplomierte Betriebswirtin und Marketing-Expertin war **Nathalie Tenckhoff** mehr als 15 Jahre in leitenden Funktionen bei Agenturen und Konzernen tätig. Daraus resultiert ihr Verständnis für Strukturen und Anforderungen der Arbeitswelt in Wirtschaftsunternehmen. Und sie weiß, wie schwer es sein kann, in einem fordernden Berufsumfeld auf seine Gesundheit zu achten. Auf dieser Basis erarbeitet sie heute effiziente, individuelle Konzepte für Firmen und Privatpersonen im Rahmen betrieblicher Gesundheitsprogramme und der persönlichen Gesundheitsberatung.

Als Leistungssportlerin, Disziplin Rudern, hat sie über zehn Jahre an internationalen Wettkämpfen teilgenommen. Heute ist sie meist ohne Wettkampfambitionen in Bewegung, am liebsten in der freien Natur: zu Fuß, per Ski, auf dem Rad, zu Pferd, in und auf dem Wasser.

Qualifikationen:

- Zertifizierte Präventionstrainerin (Deutsche Trainerakademie)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)
- Zertifizierter Food Coach (Deutsche Trainerakademie)
- Moderne Mentaltrainerin (Entspannungsakademie®)
- Dipl. Betriebswirtin



Margit Dellian betreibt seit 1997 die Agentur dellian consulting GmbH communication + training in Heilbronn und Frankfurt, zu deren langjährigen Kunden renommierte mittelständische Unternehmen zählen, wie z. B. die Conrad Electronic SE oder die CEWE Stiftung & Co. KGaA. Die Diplom-Betriebswirtin stammt aus einer Unternehmerfamilie in der vierten Generation und ist geprägt vom Führungsstil des elterlichen Familienbetriebes, der auf Vertrauen, Motivation und

Leistung basiert. Ihr langjähriges Praxiswissen als Expertin für Kommunikation und ihre eigene Erfahrung mit Management und Mitarbeiterführung dienen als Motivation, das Thema "Führung" aus einer zutiefst menschlichen Basis zu betrachten. Die gebürtige Bayerin verbringt ihre Freizeit am liebsten in der Natur und genießt lange Ausritte auf dem Pferderücken oder Wanderungen in den Bergen.

Qualifikationen:

- Zertifizierte Führungskraft als Coach
- Zertifizierte DiSG® - Trainerin
- Zertifizierte Mentaltrainerin
- Zertifizierte Trainerin Horse-Leadership
- Dipl. Betriebswirtin

Anmeldung und Informationen:

dellian consulting communication + training

Tel.: 07131 – 79 73 76 0

info@dellian-consulting.de

www.dellian-consulting.de

Das Seminar **power@work** ist ein Angebot der
dellian consulting GmbH communication + training
Hegelmaierstraße 24 | 74076 Heilbronn