

Das eigene Energiepotenzial erkennen, bewahren, steigern

Seminar
S 03

Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ist eine Grundvoraussetzung jedes beruflichen Erfolgs. Sie zu erhalten und zu steigern muss daher höchste Priorität haben. Es trägt zu mehr Wohlbefinden und innerer Klarheit bei, fördert die Arbeitseffizienz und hilft somit, den Herausforderungen des Arbeitsalltags entspannter zu begegnen.

Dazu gilt es, zunächst einmal eine persönliche Energiebilanz zu ziehen. Es sich Klarheit zu verschaffen, inwieweit die täglichen Stressbelastungen einerseits und das eigene Kräftepotenzial sowie Wohlbefinden andererseits im Gleichgewicht sind.

Sollten hierbei bedenkliche Differenzen erkennbar werden, sind geeignete Abhilfemaßnahmen zu ergreifen. Hierfür steht eine Reihe von Techniken zur Verfügung, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Seminarziel Die Teilnehmer erfahren, welche spezifischen Stressfaktoren es gibt und wie sich versteckte persönliche Faktoren aufdecken lassen. Sie lernen Methoden kennen, die kurz- und mittelfristig zur Klärung und Harmonisierung führen. Durch die praktische Anwendung während des Seminars erhalten die Teilnehmer direkte Unterstützung und wird bereits zur Entfaltung ihres energetischen Potenzials beigetragen.

Inhalte

- Grundlagen der Nährstoffversorgung
- Die CRS Screeningmethode zum Ermitteln des Nährstoffbedarfs
- Das persönliche Wassermanagement
- Grundlagen einer gesunden Lebensführung
- Stärkung des körperlichen Energiehaushalts
- Vermeiden oder Kompensieren schwächender Faktoren
- Das körpereigene Energiesystem mit seinen Ausprägungen
- Techniken zur Harmonisierung und Stärkung des Energiesystems
- Der natürliche Stressmechanismus
- Körperreaktionen und gesundheitliche Risiken durch Stress
- Analyse der persönlichen Stressbelastung
- Energetische Techniken zur Harmonisierung von Stresssituationen

Methodik Die Seminarinhalte werden in Vorträgen und Diskussionen vermittelt. Die vorgestellten Techniken werden in praktischen Übungen angewendet. Die Teilnehmer erhalten schriftliche Seminarunterlagen und Literaturhinweise.

Teilnehmer Vorrangig Personen in Führungspositionen oder sonstigen stressgeprägten Arbeitssituationen. Maximal 12 Teilnehmer/innen.