

Von Stress zu Stärke

08.30 – 09.00 Uhr

Empfang mit Kaffee und Gipfeli

Vormittag

Begrüssung und Vorstellungsrunde

- Jeder Teilnehmende erzählt, welcher seine Hauptherausforderung ist, warum es sich angemeldet hat und welche Lösung er sich wünscht

Einführung: Über Achtsamkeit, Gewohnheiten, Emotionen und Freiheit.

- Die 4 Wahrnehmungsebenen im Leben
- Identifikation mit Gefühlen vs. direkte Wahrnehmung
- Emotionen leben, unterdrücken oder loslassen
- Die Rolle der Achtsamkeit und der Schritt ins Bewusstsein
- Keine Angst von negativen Gefühlen: Der erste Schritt in die Freiheit
- Die Kraft einer Unterweisung: Die grösste Wirkung

Eine erste Übung zur Einstimmung:

- positive und negative Gefühle erzeugen vs. Körperempfindungen mittel Qualitätenpaaren.
- Vorstellung aller 5 Unterweisungen und wie damit emotionale Freiheit erreicht werden kann.

Kaffee- und Kommunikationspause

Nach der Pause werden alle 5 Unterweisungen schrittweise gelehrt und gefestigt. So lernen die Teilnehmenden die Wirkung jeder Übung kennen. Dauer ist jeweils 1-5 min. Diese können dann mitten im Berufsalltag angewendet werden.

1. Atme Gefühle aus – Gib Gefühle über den Atem ab. Lebensenergie direkt steigern.
2. Achtsamkeit – Atem von Mitte des Kopfes. Stabilisieren, Fokus, Bewusstwerdung.
3. Gefühle bewegen – Aktive Gefühle identifizieren, ohne sie benennen zu müssen und loslassen
4. Das Abgeben von Gefühlen: Gewohnheiten verändern, indem ein Gefühl durch eine bewusste Entscheidung direkt losgelassen werden kann. Stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft

12.00 – 13.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Nachmittag

Wiederholung von 1-4

Schrittweises vertiefen und festigen des Wissens

5. Sei in der Gegenwart – Ganz in das Jetzt eintauchen, Energie, Klarheit und Freiheit spüren

Kaffee- und Kommunikationspause

- Alle Unterweisungen werden in einer Meditation zusammengefügt. Damit haben die Teilnehmenden ein intelligentes 5-Schritte System, dass die Emotionale Intelligenz fördert und direkt in die emotionale Freiheit führt.
- Fragen & Antworten
- Integration in den Führungs- und Lebensalltag. In welcher Situation kann welche Übung angewendet werden?
- Austausch und Feedback

16.30 Uhr

Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.