

Das Seminar

In diesem Seminar reflektieren Sie Ihr (Führungs-) Verhalten im hektischen Betriebsalltag – anhand Ihrer individuellen Erfahrungen beim intuitiven Bogenschießen, darauf abgestimmten Reflexionsübungen und alltagstauglichen Übungen aus dem Training „TAA – Achtsamkeit am Arbeitsplatz“. Dabei ist der Bogen Ihr Wegbegleiter, denn die Prozesse beim Bogenschießen enthalten viele Metaphern für zentrale (Selbst-)Führungsthemen in der von rascher Veränderung und geringer Planbarkeit geprägten VUCA-Welt - wie zum Beispiel:

- » (persönliche) Haltung und Werte
- » (authentische) Kommunikation und (intrinsische) Motivation
- » Anspannung und Entspannung, Sinnsuche und -vermittlung

Es entwickeln sich Qualitäten, die als Ressource für Führungskräfte verstanden werden können:

- » Kompetenzstärkung für Führung u. Selbstführung
- » Erhöhte Reflexionsfähigkeit
- » Entwicklung neuer Perspektiven für Haltung u. Klarheit
- » Verbesserung von Fokussierung u. Regeneration
- » Konstruktive Distanz zu Stress
- » Neue Lebensqualität durch Achtsamkeit

Geleitete Reflexionsarbeit und anschließender Transfer der Erfahrungen des Tagesseminars in den Berufs- u. Lebensalltag durch 10-wöchiges „TAA - Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ nach Curriculum im Unternehmens-Setting, machen den Unterschied zu einer Incentive-Veranstaltung und beschreiben das Training als Maßnahme der Personalentwicklung.

Organisationen, mit dem Ziel einer nachhaltigen Leistungskultur, gehen Veränderungen mutig an und investieren in Methoden, die die innere Haltung ihrer Führungskräfte, zu kraftvollem Tun im Unternehmenskontext, entwickeln.

Langfristig kann sich spürbares Wachstumskapital, wie kreative Potentialentfaltung, konstruktives Miteinander und gute Führung durch Fokusveränderung, für erfolgreiches Zukunftsmanagement einstellen.



Der Weg des Bogens ist der Weg der Freude und der Begeisterung, der Vollkommenheit und des Fehlers, der Technik und der Intuition. „Aber du lernst nur, indem du deine Pfeile auch abschießt“. *Paulo Coelo, Der Weg des Bogens*

Kursleitung & Info

Sibylle Brechtel

Trainerin Intuitives Bogenschießen für Training, Therapie und Coaching
Trainerin Achtsamkeit am Arbeitsplatz
Zertifizierte PME-Kursleiterin

Schieferstrasse 7 · 65582 Diez

Anmeldung unter

Telefon: 06432 - 62687
info@brechtel-gesundheitscoaching.de
www.brechtel-gesundheitscoaching.de



Sibylle Brechtel

Gesundheitscoaching

FÜHREN MIT DEM BOGEN

TAGESSEMINAR für FÜHRUNGSKRÄFTE

Intuitives Bogenschießen mit Achtsamkeit

im Kloster Gnadenthal im Wörsbachtal / Taunus





Kursort

Kloster Gnadenenthal
/Äbtissinnenhaus

Hof Gnadenenthal 14
65597 Hünfelden



Das Gehöft Gnadenenthal

... ist auf den Ruinen eines ehemaligen Zisterzienserinnenklosters entstanden. Es liegt bei Bad Camberg im Wörsbachtal.

In Gnadenenthal lebt heute eine moderne konfessionsgemischte Lebensgemeinschaft, die „Jesus-Bruderschaft“. Zu ihr gehören sowohl Familien als auch zölibatär lebende Frauen und Männer.

Sehenswert ist auch das historische Äbtissinnenhaus mit modernen Seminarräumen, Dorfkirche, Kreuzgang - aber auch die schöne Umgebung. Auch Bistro, Hofladen mit Erzeugnissen aus ökologischer Landwirtschaft-, Bücherei und Kunstgalerie sind einen Besuch wert.

Die Verhaltensweisen

Die Spiegelung persönlicher Verhaltensweisen beim intuitiven Bogenschießen vermittelt Kompetenzen, die auch im täglichen Berufsumfeld einer Führungskraft benötigt werden:

Standpunkt, Haltung, Vorstellungskraft, Fokussierung, Zielführung, Spannung und Entspannung, Loslassen, Wahrnehmung, Achtsamkeit...

TERMINE

s. Website oder individuelle Absprache

ANMELDUNG

Bis vier Wochen vor
Termin bei Kursleitung

Max. 15 Plätze

Seminardauer: 09.00 Uhr - 17.00 Uhr
(individuelle Absprache mit Firmen möglich)

Preis auf Anfrage

IM PREIS ENTHALTEN

- » Vollverpflegung
- » 1x Mittagessen/ 2x Kaffeepause
- » Gesamtes Equipment:
Recurvebögen, Pfeile, Armschutz,
Handschuh, Scheiben

WAS LERNEN SIE BEIM BOGENSCHIESSEN?

- » den strukturierten Ablauf des Bogenschießens
- » dass Körper und Geist gut Hand in Hand zusammenarbeiten
- » wie man sich auf das Wesentliche konzentriert
- » gutes Atmen achtsam einzusetzen
- » das schwierige Situationen gemeistert werden können