

Gestärkt durch den Arbeitstag



Die ILO GmbH ist ein Unternehmen, das sehr lange Erfahrung auf dem medizinischen Sektor vorweisen kann. Zu langjährigen Partnern gehören die Klinik Wersbach GmbH und die Senioris GmbH. Die Klinik Wersbach GmbH ist in Bezug auf die Therapie seelischer Leiden spezialisiert. Die Senioris GmbH, ist ein Unternehmen im Bereich der Altenpflege und Betreutes Wohnen. Wir haben die Expertise und die Anforderungen für den beruflichen Alltag der Pflegekräfte vereint und ein maßgeschneidertes Programm für diese Branche entwickelt.

-Mehr Achtsamkeit im Alltag

-Aufgaben und Herausforderungen unter immer strengeren gesetzlichen Regeln erfolgreich meistern

-Techniken für mehr Stressabwehr, nicht nur für den Arbeitsalltag

- Mentale Stärke im Flow – denn Glück & Erfolg beginnen im Kopf

Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitern einen Tag AUSZEIT und lernen dabei die modernsten TECHNIKEN des MINDFUL WORK kennen.

In 8 Stunden lernen Sie mit Hilfe modernster Mental Training - Techniken sich selbst zu führen und Stress zu bewältigen.

Außerdem werden Sie ganzheitlich in Betracht bezogen, sodass Sie mit Hilfe von Yoga erfahren, wie Sie Ihren Körper gesünder und belastbarer werden lassen.

Freuen Sie sich darauf, sensibilisiert und inspiriert zu werden für einen achtsamen und verbesserten Umgang mit sich selbst und mit Anderen.

Gebühr: 270,00€ /Teilnehmer

Unsere Expertin für den Bereich „Achtsames-Führen“ – Helen Mau – unterstützt Sie und Ihre Mitarbeiter mit einem professionellen Coaching, in Zukunft mit mehr Resilienz durchs Leben zu gehen und die Performance durch mehr Achtsamkeit zu steigern.

Im Preis enthalten ist die volle Verpflegung, sowie eine Indoor- und Outdoor-Anlage, die schon allein mit ihrem Ambiente eine Entschleunigung verspricht.



Helen Mau



Helen Mau ist der Coachspezialist rund um das Thema „ACHTSAMES FÜHREN – sich selbst und auch Andere“: Nicht nur den eigenen Resetknopf zeigt sie seit Jahren Führungskräften, Managern, Trainern, und Lehrern auf, sondern zeitgleich auch, wie man einen verbesserten Umgang mit Mitarbeitern, Teams, Sportlern und Kunden schafft und Veränderungen in der Organisationsform erreicht. Viele von ihnen hat sie aus der Leistungsblockade meist beidseitig befreit – und ihnen somit zu einem widerstandsfähigeren Charakter verholfen. Neben ihrer Funktion der Achtsamkeitstrainerin bei hochkarätigen Firmen, unterstützt sie Leistungssportler der Weltklasse. Bei ihrer Doktorarbeit hat sich Helen auf genau dieses Thema fokussiert, um wissenschaftlich belegen zu können, wie Achtsamkeitstraining zur Peakperformance verhelfen kann.

Helen's Mission ist es, Menschen ihren Resetknopf zu zeigen, der Stress bewältigt, Resilienz erfahren lässt und die Performance an die Spitze bringt.

Ablaufplan und Termine

9:00 Uhr

Begrüßung der Teilnehmer

9:15 Uhr

Was bedeutet es für MICH ein achtsames Leben zu führen? Wie werde ich dadurch widerstandsfähiger und was sind MEINE ersten Selbsterfahrungen im Mental Training

11:00 Uhr

Die unglaubliche Kraft der Achtsamkeitstechniken am Beispiel Yoga.
Wie transportiere ICH meinen Flow mit in meinen Arbeitsalltag?

13:30 Uhr

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“
Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun: Leichte Yogaübungen für Körper, Geist & Seele, das richtige Denken lernen

15:30 Uhr

Biofeedback: Regeneration durch die Hypervolt, Alltagstauglichkeit durch FMS Screening, VNS-Analyse mit Atemübungen
Das Wissen & Verständnis nun mit in MEINEN Alltag transportieren und ins Bewusstsein verankern.
->Geh-Meditation

Termine:

Freitag, 28.08.2020

Freitag, 04.09.2020

Freitag, 25.09.2020

Auf Wunsch bieten wir Ihnen auch gerne In-House Seminare an. Das Seminar findet im Hotel Gut Landscheid, Haus Landscheid 1-2, 51399 Burscheid statt.

Verbindliche Reservierung

Unternehmen:

Personenanzahl:

Termin:

Name Teilnehmer:

Name Ansprechpartner:

Rechtsverbindliche Unterschrift



Partner der

