

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern

Durch gezielte Übungen können Sie tatsächlich auch Ihre gedankliche Kraft stärken. Flexibilität, Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten lassen sich tatsächlich auch durch körperliches Training verbessern. Ihre mentale Stärke verbessert sich aber außerdem auf andere Weise. Das Bewusstsein für den eigenen Körper ist auch die Basis eines gestärkten Selbstbewusstseins und Selbstvertrauen.

Ziele Sie

- haben Ihre innere Wahrnehmungsfähigkeit verbessert
- kennen Ihre inneren Reaktionsmuster in stressbelasteten Situationen
- können sich und Ihr Gegenüber besser einschätzen
- haben durch Körperübungen Ihre mentale Fitness gesteigert
- haben Ihre persönliche Wirkung und Präsenz verstärkt
- können selbst-bewusst auf Ihr Selbst vertrauen

Inhalte

- Stress – Ursachen, Wirkungen und Maßnahmen
- Die unterschiedlichen Leistungskurven
- Vorbeugung vor Burnout
- Innere Haltung und äußere Haltung
- Entspannungsübungen
- Übungen zur mentalen Fitness
- Wahrnehmungsübungen

Nutzen

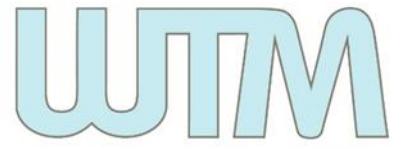
Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper hat vielerlei Nutzen. Gesundheit – natürlich – an erster Stelle. Dazu kommt: Eine geschärzte Wahrnehmung für den Körper ist die wichtigste Voraussetzung für einen angemessenen Umgang mit Stress. Und darüber hinaus zeigt sich, dass ein respektvolles Verhalten zum eigenen Körper auch die geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Und noch ein wichtiger Aspekt kommt dazu. Die verbesserte Wahrnehmung für den eigenen Körper erhöht auch die Sensibilität für die Körpersprache anderer.

Zielgruppe

Alle Menschen, die sich gerne fit und beweglich fühlen möchten

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.





MANAGEMENT **CONSULTING**

WERNER TITZER MAS

Raum für Haltung und lebendige Professionalität