



TLEX 总裁静享营

2019年12月15 – 18日

乌镇 乌村

身、心、灵的一次静享之旅

- 3日工作坊
- 2日静言
- 深入内在，洞悉心智
- 内省
- 正念冥想
- 专利SKY 呼吸技术
- 课程费用18,000元（不包含交通和住宿）

这是一个日新月异、翻天覆地的新纪元。

一切都在变化，一切都超乎我们的智力和想象，未来比预想中来得更快。

面对新变革、新发展，以及更快节奏的工作、生活，敏捷力和强大的抗压能力是当今持续成功所需要的重要能力。研究表明，只有10%的领导者掌握了持续有效领导所需的敏捷力。

为了帮助有潜力的领导者在充满挑战和不断变化的环境中持续高效发挥，我们能做些什么呢？如何帮助你们在达成高效能的同时，依然保持冷静、放松和专注？

TLEX 总裁静享营为您提供实用的技巧，明确压力因素，学会减轻压力，并轻松地将所学知识融入日常工作与生活。最重要的是，静享营为您提供一个退后一步内省的机会，从更广阔的角度来审视自己，有效地规划，做出必要的改变，提升工作和生活的质量。

沉浸在内心深处的宁静中，沉淀想法和思绪，能使您回到工作后精神倍增，充满活力地迎接下一个挑战！



静享地点：乌村

静享营 | 内容

专利技术：通过TLEX 设计的高效、易学的技巧，帮助缓解深层压力，减轻疲劳，防止职业倦怠，拥有更多的能量和快乐开始新的一天。这是一项独一无二的专利——SKY 技术，已被科学证明能够有效减轻压力、焦虑和抑郁，提高幸福感、乐观值和专注度，并提升免疫力。

正念冥想：这是一种独特的静心技巧，有助于平息头脑中的杂音，让人有能力随时放松大脑，达到心流（FLOW）的状态。

静默：静默的使用，配合专利SKY 技术让大脑完全放松，同时给您有机会走进内心，挖掘内在的创造力和快乐的源泉。

复原：简单而有效的舒展技术，即使坐在办公桌前，也能帮助您创造更大的灵活性，改善身体的血液循环。

自我探索：这是一项科学设计的自我检查，能对大脑工作背后的科学和法则有更深入的了解，将使您更好地了解自己和他人，从而为您的成功建立基础。

静享营 | 益处

- **有效性：**一种深度放松和休息的感觉，有助于提高工作效率，改善生产力，提高敏捷度和清晰度。
- **快乐感：**获得健康和快乐的心态，提升幸福感。
- **专注度：**快速冷静，注意力高度集中，达到放松和高度警觉并存的状态（心流）。
- **切换力：**不把工作压力带回家，反之亦然，这将有助于睡眠和休息。
- **持续性：**回家后，您将学习如何独立地使用所学的技术——无论是在工作中还是在家里。我们还将提供音频和视频指南，帮助您持续练习。长期练习能帮助您获得高度稳定的心智，自我意识、自我管理和情绪控制力不断提升。
- **体重下降：**不能完全保证。但配合新鲜烹制的时蔬和深度静默的状态，这是静享营常能实现的好处。



静享营 | 课程大纲

12月15日
周日

- 19:00-21:30 工作坊

12月16 -17日
周一、周二

- 8:00-9:00 晨间散步
- 9:00-10:00 早餐
- 10:00-13:00 工作坊, 开始静言
- 13:00-14:00 午餐
- 14:00-18:00 工作坊

- 18.00-19.00 晚餐和休息
- 19.00-21.00 工作坊

12月18日
周三

- 8:00-9:00 晨间散步
- 9:00-10:00 早餐
- 10:00-13:00 工作坊, 结束静言
- 13:00-14:00 午餐
- 14:00-15:00 结束课程

静享营 | 培训导师



Christoph Glaser

TLEX 欧洲公司首席执行官

世界银行领导力课程认证讲师

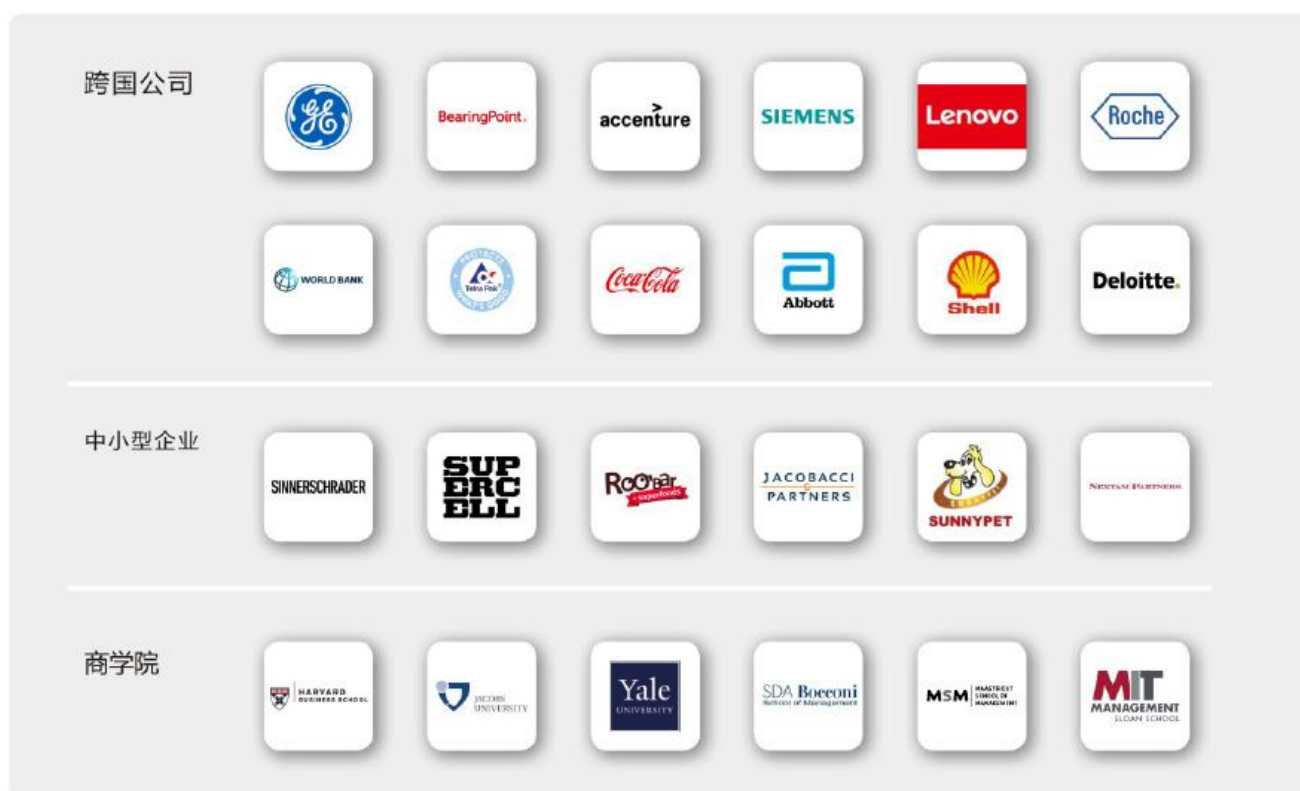
具有十分丰富的培训经验, 过去15年, 他曾在欧洲、中东、非洲和美国等50多个国家的公司, 开展个人和组织发展领域的不同培训课程。此外, 他也是战略规划、压力管理、变革管理和管理培训方面的专家。服务过的对象, 包括国家首相、王室贵族(国王和王子)等政府组织及要员, 埃森哲、罗氏、奔驰、壳牌、美国运通、世界银行等世界500强企业, 也包括哈佛商学院、麻省理工商学院等商学院。

TLEX 学院

TLEX学院是一家全球专业培养卓越变革领导力的管理咨询公司，致力于激励个人、转换组织，培养卓越领导者，提升各行各业的人性价值。

1999年起，TLEX学院以特有的德国式精准分析，针对性的模块设计，体验性与趣味性相结合的整合训练，为企业量身定制专业培训，已为全球30多个国家的3万多名学员提供了转型服务，从各国政府、商学院，到跨国公司，再到中小企业，客户遍及200多家组织。

部分客户：



TLEX 中国

电话：021 3988 8250

微信：173 2109 9055

邮箱：info@tlexinstitute.cn

www.tlexinstitute.com



TLEX 客服



TLEX 公众号

卓越。