



Schweizer
Kader
Organisation

Netzwerk für Kader und alle, die es werden wollen



Ruth Wenger
AlphaSkills AG
Lindenstrasse 16
6340 Baar

041 760 51 20

info@alphaskills.ch
www.alphaskills.ch

Zug

Zürich

Gesund Leisten

Sicher kennen Sie Menschen, die auch nach einem intensiven Arbeitstag noch aufnahmefähig, energievoll und präsent sind – und fragen Sie sich ab und zu: Was machen diese Leute anders? Warum sind sie aufnahmefähiger, kreativer, energievoller und leistungsfähiger?

Meistens haben solche Menschen ein extrem gutes Ressourcen-Management. Sie wissen, wie Sie ihre Energie- und Kraftquellen aktiveren können. Sie regenerieren sich meist in kürzester Zeit und nutzen den natürlichen Wechsel von Tätigkeit und Mini-Sekunden-Pausen des Alltags, um die Flexibilität im Nervensystem zu erhalten und - trotz hoher Leistung und Anspannung - gesund hohe Leistung erbringen zu können.

Ressourcen sind dann am stabilsten und stärksten, wenn Sie aus allen verfügbaren Kraftquellen gespeist werden. Gezieltes persönliches Ressourcen-Management ist ein Schlüssel zu gesundem Erfolg.

Kursinhalte

- Kennenlernen des Alpha-Zustandes
- Elemente persönlichen Ressourcen-Managements
- Sekunden-Praxis für spürbar mehr Energie
- klare Präsenz und bessere Konzentration
- erhöhte mentale Leistungsfähigkeit
- stabile, positiv gestimmte Befindlichkeit

Kursziele

- Sie kennen praktische Skills für die Aktivierung von Kraftquellen für persönliches Ressourcen-Management: Bewusstseins-Ressourcen, mentale Ressourcen, sensorische Ressourcen
- Sie können ohne zusätzlichen Zeitaufwand alltagsintegrierte Praktiken nutzen, welche die Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit nachhaltig stärken.

Arbeitsformen

- Wissensvermittlung – theoretische Inputs
- Einzelübungen
- praktische Übungen zu zweit

Di, 26. Oktober
Kurs Nr. 37

kbz Kaufmännisches Bildungszentrum, Aabachstr. 7
6300 Zug, www.kbz-zug.ch

Di, 2. November
Kurs Nr. 39

Digicomp Academy, Limmatstrasse 50
8005 Zürich, www.digicomp.ch

Kursdauer

18 bis 21 Uhr, inkl. Verpflegung