

Mehr Energie im Leben und Job

Ressourcen-Management - 2 Tages - Training am Steinhuder Meer



Die 4 Faktoren des Energie-Managements

- ▶ Körper
- ▶ Verstand
- ▶ Emotionen
- ▶ Sinn

Ort: Steinhuder Meer

Ablauf: Tag 1: 09.00 - 18.00 Uhr

Tag 2: 07.00 - 16.00 Uhr

Preis: 700 € zzgl MwSt für Kursgebühr, Handout, Mittagessen

Anmeldung: preiss@susanne-preiss.de

Inhalte im Überblick

- Welche Faktoren beeinflussen meine **Energie**
Energie=Fähigkeit Leistung bringen zu können.
- **Körper: Physische Energie** ist die Hauptantriebsquelle - selbst wenn wir unsere Arbeit im Sitzen verrichten. Warum die körperliche Energie für unsere Gesamtleistung so fundamental ist. Von Spitzensportlern lernen und erfahren, was es mit den ultradianen Rhythmen auf sich hat.
- Übungen für **Beweglichkeit, Muskelaufbau** und zum **Abschalten**. Übungen aus der **Sensomotorik** für einen gesunden Rücken, bessere Konzentration und Aufbau neuer Nervenzellen. **Bauchatmung** erlernen, die den Körper entgiftet und für einen besseren Schlaf sorgt. **Büropausen**. Kleine Helfer mit großer Wirkung.
- Weniger arbeiten mehr leisten. Wie richtiges **Pausenmanagement** die Leistung beflügelt.
- Das **Resilienzkonzept** verstehen, die Erschöpfungspirale kennenlernen, und erfahren, warum dem einen nichts ausmacht, woran ein anderer zerbricht.
- **Energetisierende Ernährung** ohne Zeitaufwand und ohne Dogmen. Was hat Einfluss auf unsere Konzentrationsleistung. Vermeidung von Leistungstiefs. Strategische Snacks.
- **Emotionen sind die Qualität der Energie.** Sie lernen, warum physische und emotionale Energiekapazität unmittelbar zusammenhängen. Sie erfahren, warum negative Emotionen kostspielig und ineffizient und besonders bei Entscheidern heimtückisch und ansteckend sind. Und welche Haltung bzw. welche Methoden uns im Alltag gut helfen.
- **Der Verstand ist der Fokus der Energie.** Nichts beeinflusst unsere Leistung so sehr, wie das Unvermögen sich auf eine Aufgabe konzentrieren zu können. Sie lernen die richtigen Wege für hohe Konzentration und realistischen Optimismus und Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden zu können.
- **Singletasking** statt Multitasking. Warum Multitasking langsam macht und warum Oma schon Recht hatte, wenn sie sagte: „Eins nach dem anderen“.
- Der kluge Umgang mit **Unterbrechungen, bessere Meeting- und Emaillkultur**
- Erkenntnisse aus der **Neurowissenschaft** für mehr Energie im Job. Wieviel Energie planen, denken, priorisieren und mailen benötigt. Wie kann ich Kreativität bewußt verbessern
- **Der Sinn im Leben**, das ist der Motor der Energie. Wir spannen einen Reflektionsraum über die Frage auf, was und wer wirklich zählt im Leben und das auf eine sehr einfache und pragmatische Art und Weise.

Leistungsfähig bleiben in Zeiten von Change.

*„Nicht die Zeit ist unsere wichtigste Ressource sondern die uns zur Verfügung stehende Energie!“
Susanne Preiss, Business Coach*

Wie geht es Ihnen eigentlich?

Ihr Leben ist randvoll mit Terminen - beruflichen und privaten? Sie haben keine Zeit mehr für die eigenen Bedürfnisse oder nehmen Sie sich nicht mehr? Und im Hinterkopf schwirrt immer dieses: Muss ja! Jedes noch so kleine Zeitfenster wird nach dem Effizienzprinzip genutzt, die Auto- oder Bahnfahrt wird zu einem Kampf gegen Funklöcher, für Pausen bleibt keine Zeit, geschweige denn für eine bewusste Mahlzeit.

Permanente Veränderungsprozesse verunsichern Sie und kosten Kraft. Ihre Projekte laufen auch nicht so, wie sie es sich wünschen, ,dauernd haben Sie das Gefühl, dass Sie wie eine Krake alles gleichzeitig erledigen müssen. Auf dem Nachhauseweg erledigen Sie noch schnell die letzten Telefonate. Dass Sie nun auch noch zu allem Überfluss die Einladung bei Freunden wahrnehmen müssen, raubt Ihnen den letzten Nerv. Und wenn Sie nachts im Bett endlich zur Ruhe kommen wollen, gelingt es Ihnen nicht, aus der Gedankenspirale auszubrechen. Dabei wären doch ein paar Stunden Schlaf gerade jetzt so wichtig.

Die Anforderungen steigen, die Zeitfenster werden kürzer und die Quartalszahlen setzen Sie unter Druck. Sie verlieren Ihre Konzentration, die Gelassenheit, den Optimismus und die Kreativität für gute Lösungen. Und das steckt Ihre Kollegen, Mitarbeiter und Familie an.

Ihr Energie-Level rutscht in den unteren negativen Bereich. Und das obwohl Energie Ihre wichtigste Ressource für Leistungsfähigkeit ist. Ich zeige Ihnen, wie Sie diese mit einfachen Methoden zurückgewinnen können.

In nur zwei Tagen mehr Energie für den Job und das Leben

Ach, wäre das schön: Einfach mal ein paar Stunden raus. Ein bisschen ausruhen, sich bewegen, auf sein Herz hören und mit etwas mehr Ruhe und Abstand über ein paar Dinge nachdenken.

Sie haben die Gelegenheit: In diesem 2-Tagesworkshop zeige ich Ihnen in unterschiedlichen Theorie- und Praxiseinheiten alltagstaugliche Instrumente, wie Sie mit dem Druck in Berufs- und Alltagsleben besser umgehen können und zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden gelangen. Sie lernen, welche Faktoren Ihre Energie positiv beeinflussen, die zu höherer Leistungsfähigkeit führen, und vor allem zu mehr Zufriedenheit und Gesundheit.

Diese zwei Tage sind wie eine Mini-Kur

In der ländlich einfachen Umgebung des Steinhuder Meers, am Rande von weiten Wiesen und am Steg findet dieser Workshop statt. Hier ist alles einfach. Mit maximal 6 - 7 Teilnehmern werden diese Tage in meinem privaten Seminarraum wie im Fluge vergehen.

Ihre Trainerin

Susanne Preiss



Susanne Preiss, zertifizierter Business Coach, ist in Deutschland eine der anerkanntesten Trainerinnen für Stressmanagement und arbeitet seit Jahren europaweit erfolgreich mit Führungskräften aus Top- und Middlemanagement, Politikern, Moderatoren und Selbstständigen zusammen. Bekannt wurde ihre Arbeit durch die ungewöhnliche Namensgebung, als sie im Jahre 2000 anfang in sogenannten *Entschleunigungs-Kursen* mit Führungskräften ein Programm zum Stressabbau und zur Erholung zu entwickeln.

Die Financial Times titelte bereits im Jahre 2002 „Die Entdeckung der Langsamkeit - Susanne Preiss lehrt Stressgeplagten zu entschleunigen.“ Der Stern machte Susanne Preiss eigene Burnout-Geschichte im Jahr 2004 zur Titelstory unter dem Namen „Entschleunigung im Trend - Die Sehnsucht nach mehr Zeit“. Die Neue Zürcher Zeitung, der STERN, die Rheinische Post, Berliner Morgenpost, Brigitte, Für Sie, FOCUS, die Lübecker Nachrichten, TATLER's aus England uvm. berichteten schon über den Erfolg ihrer Arbeit und wie sie es schafft Menschen aus allen Berufen alltagstaugliche Instrumente an die Hand zu geben, um mit dem Druck aus Beruf- und Alltagsleben besser umgehen zu können. Für ein Leben mit mehr Energie. Diverse Fernsehbeiträge im NDR, ZDF, WDR berichten regelmäßig über die Arbeit als Auszeitcoach.

Menschen wie Sonia und Willy Bogner, Frauke Ludwig, Willy Astor, uvm suchen bei Ihr in

Einzelcoaching nach Wegen, erfolgreich und leistungsfähig zu bleiben.

Zu Ihren Firmenkunden gehören große Namen, wie Procter & Gamble , SGS Germany GmbH, Continental, QVC Deutschland GmbH, Bitburger Braugruppe, Baseler Versicherungen, Hollister Incorporated, Russell Reynolds, Deutsche Telekom, LOREAL, REWE, Hamburger Senat. Sie lassen ihre Führungskräfte und Mitarbeiter bei ihr zur Ruhe kommen.

Sie ist die **Europa Repräsentantin des „Chinese Nature Cure Instituts“** von Prof. Dr. Tee Tong Ang aus Singapur.

Ihre 2-Tages-Einsteigerkurse mit dem Titel „Unplugged - Das Auszeittraining“ sind wie eine Minikur. Die Teilnehmer lernen in Theorie und Praxis die Instrumente kennen für ein Leben mit mehr Energie in sehr anspruchsvollen Zeiten. Es geht um ritualisiertes Arbeiten, Pausenmanagement, den Einfluss der Emotionen auf die Leistungskraft, Ernährung, Beweglichkeit, Meditation, Atemtechniken, Tempo rausnehmen.

Sie berät mittelständische Firmen in Sachen „gesunde Personalentwicklung“ mit maßgeschneiderten Konzepten gemeinsam mit anderen Experten aus den Bereichen Organisationsentwicklung, Personalentwicklung, Projektmanagement, Ernährung, Kardiologie, etc. Dazu gründete sie 2010 gemeinsam mit den anderen Experten das Netzwerk www.fit-im-business.com