Wieder ins Tun kommen und Ziele nachhaltig(!) erreichen

Erleben Sie den „blonden Shaolin“

Marc Gassert: Selbstdisziplin leben für maximale Effizienz

Trainingsziel

Ziele setzen, Aktionsplan erstellen, fokussieren, innere Haltung prüfen und loslegen. Nicht selten besteht unser Alltag aus dieser Formel. Damit unterwegs die Kraft nicht ausgeht, zeigt Ihnen Marc Gassert, der blonde Shaolin, wie Sie bei Zielen am Ball bleiben und Ihren Akku immer wieder aufladen. Auch fern von Klöstern und asiatischer Kampfkunst präsentiert der Experte für Selbstdisziplin Techniken, mit denen Sie Ihre mentale Stärke steigern, in Stresssituationen gelassener reagieren und Ihr eigenes Innovationspotential freisetzen. Eine Toolbox an Werkzeugen und interaktive Demonstrationen führen zu Aha-Effekten und erlauben einen einfachen Transfer in die Praxis – garantiert esoterikfrei!

- So setzen Sie Innovationspotentiale frei!
- Heute etwas für Morgen tun: Ziele nachhaltig umsetzen
- Mental- und Körpertechniken für den Umgang mit Stresssituationen
- Quick-Chargen: Mit diesen Methoden laden Sie Ihren Akku wieder auf

Marc Gassert

Kommunikationswissenschaftler, Speaker und mit Meistergraden in drei asiatischen Kampfkünsten der Experte für Selbstdisziplin. Einen Großteil seines Lebens verbrachte „der blonde Shaolin“ in unterschiedlichen Kulturen und bietet als Vortragsredner den Wissenstransfer zwischen fernöstlicher und westlicher Kultur. Er ist regelmäßig Gast auf den Top Events internationaler Unternehmen und liefert in seinen interaktiven Workshops spannende Einblicke in asiatische Lebensweisheiten.

»Wer heute nichts tut, lebt morgen wie gestern.«
Marc Gassert

9.00 bis 17.00 Uhr

Was uns antreibt und wie wir Innovationspotentiale freisetzen

- Biologische Antriebe
- Mentale Antriebe

Antrieb zielgerichtet einsetzen

- Wie Sie Verhaltensänderung erzielen
- Wie Sie Stress punktgenau definieren, erkennen und abbauen
- Wie Sie Willenskraft steigern
- Wie Sie Fokussieren üben

Wo liegen die Grenzen von Disziplin?

- Was ist steuerbar, was nicht?
- Kann Willenskraft schädlich sein?
- Zielkonflikte, Wertekonflikte

Über den Umgang mit Angst

- Einfluss von Ängsten und Sorgen auf Antrieb und Leistung
- Akzeptieren und überwinden von Ängsten
- Innovationspotenzial in Ängsten erkennen und nutzen

Das Prinzip von Yin Yang

- Yin Yang als Prinzip der Dualität
- Yin Yang in der Rhetorik
- Yin Yang in der Führung
- Yin Yang für Planung und Strategie

Die Kunst nachhaltiger Zielsetzung

- Müssen Ziele smart sein?
- Die Kunst des Planens
- Konfuzius über Ziele
- Wu Wei: Handeln durch **Nichthandeln**

Qi Gong

- So laden Sie Ihren Akku wieder auf
- Die 3 Arten von Qi Gong
  - medizinisch
  - meditativ
  - kampfbezogen
- Aktives Qi Gong kann
  - Blutdruck vermindern
  - Schmerzen lindern
  - Kreislauf stärken
  - Stress abbauen
  - Konzentrationsfähigkeit (Fokus) steigern

Zielgruppen

Die Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte sowie Mitarbeiter/-innen aller Ebenen und Bereiche.

- Vorstand/Geschäftsführung
- Führungskräfte und Manager
- Projekt-, Team und Gruppenleitung
- Leitende Angestellte
- Für alle, die ihre Ziele erreichen wollen

Ihr Nutzen

- Sie lernen wie Sie mit Spaß, Freude und Gelassenheit Ihre Ziele nachhaltig umsetzen
- Sie erfahren verschiedene Techniken, wie Sie Ihren Akku-Quick-Chargen können

ANMELDUNG

Teilnahmegebühr

€ 995,– zzgl. MwSt.

10 % Rabatt für den 2. und jeden weiteren Teilnehmer

Sie können sich per E-Mail oder über unsere Website anmelden:

E-Mail: anmeldung@fff-online.com

Web: www.fff-online.com

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um unsere Seminare, Workshops und Lehrgänge persönlich:

Info-Telefon: 0611 - 2 36 00 30

Marc Gassert: Selbstdisziplin leben für maximale Effizienz
Seminar-Code: 23ET-MG

TID10000

MEHR INFORMATIONEN UND TERMINE

Geben Sie auf www.fff-online.com im Suchfeld bitte folgenden Webinfo-Code ein: **ET-MG**