



# FÜHRUNG IN BALANCE / BALANCED LEADERSHIP

Der Schlüssel für gute Führung ist nicht nur Ihre Handlungs-Toolbox. Der Schlüssel sind Sie selbst. Dieses Wissen teilen immer mehr Unternehmenslenker und öffnen sich dem Weg des Yoga. Es ist ein Übungsweg zur Selbstkenntnis, mentaler Kontrolle, der Entwicklung des eigenen Bewusstseins und der Erhaltung der körperlichen Fähigkeiten. Dazu müssen Sie nicht unbedingt auf der Matte sitzen. Vielmehr sollte Yoga in Ihrem Berufsalltag integriert sein – mit gezielten, kurzen Übungen. Auf dieser Basis entwickeln und verankern Sie neues, erfolgreiches Führungsverhalten. Auch, und besonders dann, wenn der Druck groß ist und viel auf dem Spiel steht. Denn je höher die Belastungen werden, desto wichtiger ist es, sich auf die eigenen Bewältigungsstrategien verlassen zu können. Das Leadership-Coaching begleitet Sie und gibt Ihnen wertvolle Strategien an die Hand, die die mentale wie die körperliche Leistungsfähigkeit steigern hilft. Ziel ist eine gesunde und effektive Selbststeuerung.

## • INHALT UND VORGEHEN

Das Training ist auf die Bedürfnisse von Führungskräften abgestimmt. Ziel und Vorgehen werden individuell und gemeinsam erarbeitet. Um eine nachhaltige Integration zu ermöglichen, bietet sich das begleitende Coaching in privaten Einzelstunden, Inhouse, per Telefon oder Email an.

Innerhalb eines *Reset-Tages* besteht die Möglichkeit, begleitend aus dem Alltag herauszutreten. Im geschützten Rahmen ist hier wertvolle Zeit für Konzentration und Reflektion.

### • **Methoden:**

- Resilienz-Konzept, Stärkung der Widerstandsfähigkeit
- Schulung hilfreicher Körperübungen
- Svastha-Yoga, moderner therapeutisch-ayurvedischer Yoga in Theorie und Praxis
- Achtsamkeit im Alltag
- Atemübungen /-techniken
- Reflexion, Meditation, Konzentration
- Systemische Ansätze im Hinblick auf Umfeld und Soziales
- Ganzheitliche Ernährung-Tools

## • IHR NUTZEN

Sie entwickeln eine ausgewogene Lebensbalance, lernen Methoden kennen, die Sie befähigen, bewusst mit Stress umzugehen und widerstandsfähiger zu werden. Sie lernen, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Durch Ihr Beispiel werden Sie zum Vorbild für Ihre Mitarbeiter.

**GERNE ERSTELLEN WIR IHNEN EIN INDIVIDUELLES ANGEBOT.**

**ANSPRECHPARTNER** Cornelia Schweneke, T 030 7871831-0



**MIT DIESEM FORMULAR KÖNNEN SIE SICH JETZT ANMELDEN ODER INFORMIEREN.**

**FAX: +49 30 398099-29**

**EMAIL: AKADEMIE@TIME2.DE**

\_\_\_\_\_

Seminartitel

\_\_\_\_\_

Seminarort

**TEILNEHMERDATEN**

\_\_\_\_\_

Name

\_\_\_\_\_

Vorname

\_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_

Position / Abteilung

\_\_\_\_\_

Straße

\_\_\_\_\_

PLZ, Ort

\_\_\_\_\_

Email

\_\_\_\_\_

Telefon

\_\_\_\_\_

Fax

Ich möchte Informationen zu weiteren Seminaren. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

\_\_\_\_\_

Seminarthema

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der time2 Akademie für Seminare gelesen und akzeptiere diese als Bestandteil dieses Vertrages.

\_\_\_\_\_

Unterschrift

Sollten Sie Unterstützung bei der Buchung von einer Unterkunft oder der Anfahrt benötigen, helfen wir Ihnen gerne. Wir empfehlen Ihnen gerne auf Wunsch ein Hotel in der Nähe.

Rufen Sie uns einfach an:

030 7871831-0

time2-Akademie  
Dudenstr. 10  
10965 Berlin