



Mach mal langsam(er)

Entschleunigung im Alltag

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und laufen Gefahr krank zu werden oder sogar auszubrennen. Anderen hingegen scheinen dieselben Lebensumstände nichts auszumachen. Was unterscheidet diese Menschen voneinander? Ein Geheimnis ist ihr Umgang mit Zeit und Stress – das Stichwort ist Entschleunigung. Machen Sie sich auf die spannende Reise zur Entschleunigung Ihres Lebens und damit zu mehr Lebensfreude.

Seminarinhalte

- Sie lernen das Mysterium Zeit kennen.
- Sie lernen Ihre Zeitfresser kennen und können Ihren Umgang mit ihnen überdenken.
- Sie bekommen Tipps und Methoden an die Hand, um Zeit besser zu nutzen und kleine Auszeiten zu generieren.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den täglichen Gebrauch.
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema der Entschleunigung im Alltag.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.

Seminarziele

- Sie erkennen Ihre spezifischen Zeitfresser und bekommen Tipps, wie sie mit ihnen umgehen können.
- Sie lernen, Ihre Schwachpunkte im Umgang mit der Zeit zu erkennen, zu akzeptieren und in Ressourcen zu verwandeln.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für den bewussten Umgang mit dem Mysterium Zeit.
- Sie bekommen neue Energie und stärken Ihre Lebensfreude.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbsterfahrung, Selbstreflektion, Fragebögen, Visualisierung, Entspannungsübungen, Körperübungen, Einzelübungen, Übungen in Kleingruppen und in der Gruppe, Nutzung der Schwarmintelligenz, Übungen in der Natur, Rituale für Zuhause, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien.

Kursdauer

3 x 2 h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

