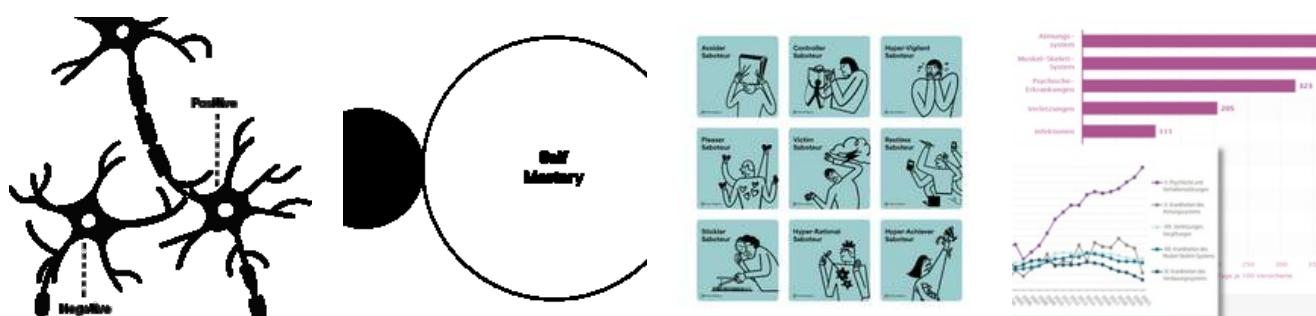
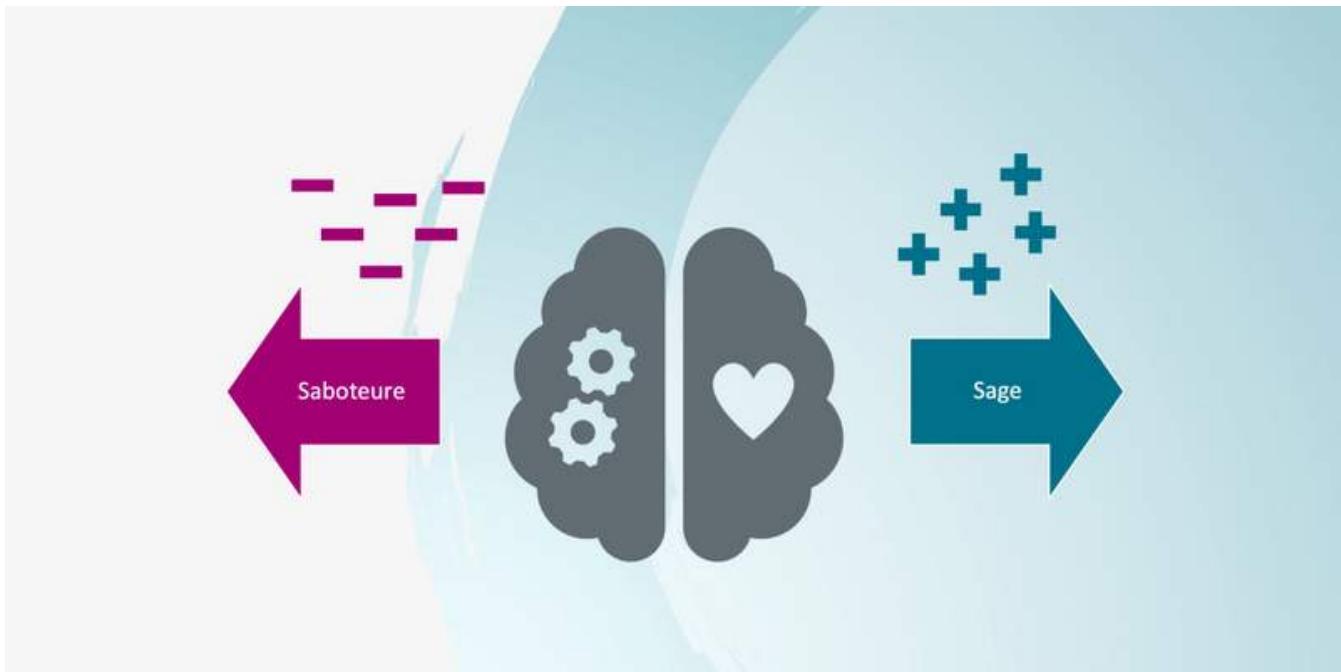


Seminar ohne Übernachtung

Mental-Boost: Saboteure stoppen, Ruhe finden

Lernen Sie in nur 3 Stunden, Ihre inneren Stress-Muster zu erkennen und mit einfachen Übungen aus Positive Intelligence® sofort mehr Gelassenheit und...



Seminarbeschreibung

Kennen Sie den Moment, in dem Stress die Kontrolle übernimmt und Sie nicht mehr Sie selbst sind? Das sind Ihre inneren Saboteure am Werk - automatische Denkmuster, die uns einst geholfen haben, uns heute aber lämmen. In diesem intensiven 3-Stunden-Workshop entdecken Sie, wer Ihre persönlichen Saboteure sind, wie Sie sie stoppen und stattdessen Ihre innere Stärke und Weisheit (den Weisen) aktivieren, um Herausforderungen klarer und entspannter zu meistern.

Paket-Nummer: 0529733

Region:	 Mehrere Orte
Teilnehmer:	 4 - 15 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Dauer:	 3 Stunden
Mögliche Sprachen:	 Deutsch, Englisch

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Mental-Boost: Saboteure stoppen, Ruhe finden

Lernen Sie in nur 3 Stunden, Ihre inneren Stress-Muster zu erkennen und mit einfachen Übungen aus Positive Intelligence® sofort mehr Gelassenheit und...

Beschreibung

Dieser kompakte Workshop basiert auf dem wissenschaftlich fundierten Ansatz der Positive Intelligence® (PI) nach Shirzad Chamine. PI ist keine theoretische Psychologie, sondern ein praktisches Mentaltraining für den Alltag.

Was Sie erwarten:

Hintergründe: Sie erfahren wie - und warum - Stress entsteht und was das mit unseren Uhrahlen zu tun hat.

Saboteur-Analyse: Sie identifizieren Ihre individuellen Haupt-Saboteure und verstehen deren spezifische Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistung und Ihre Beziehungen.

Strategien zur Unterbrechung: Sie lernen die drei Kernstrategien der PI kennen, um stressverstärkende Denkmuster ("Saboteure") sofort zu unterbrechen und emotionale Ausbrüche zu vermeiden.

Praktisches Training (PQ-Reps): Sie üben kurze, alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen (PQ-Reps) ein, die Ihre mentalen Muskeln stärken - für messbar mehr Gelassenheit und innere Balance.

Breakout-Sessions: In kleinen Gruppen erarbeiten und besprechen Sie die Wirkung Ihrer Saboteure und tauschen erste Strategien aus (dieses Element ist zusätzlich und sehr wertvoll im Vergleich zum Impuls-Vortrag).

Der Workshop ist maximal praxisorientiert, erfordert keine Vorkenntnisse und gibt Ihnen sofort anwendbare Übungen mit an die Hand.

Nach diesem Workshop werden Sie:

- Ihre persönlichen Stress-verstärkenden Denkmuster (Saboteure) klar benennen und ihre Wirkung erkennen.
- Mit kurzen, mentalen Übungen (PQ-Reps) sofort innere Ruhe herstellen und Stressmomente unterbrechen können.
- Ihre innere Stärke und Weisheit bewusst aktivieren, um schwierige Situationen mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu bewältigen.
- Konkrete Routinen kennen, um diese mentale Fitness langfristig in Ihren Alltag zu integrieren.

Der Workshop richtet sich an alle, die in ihrem beruflichen oder privaten Alltag hohem Druck ausgesetzt sind und nach einer praktischen, wissenschaftlich fundierten Methode suchen, um ihre mentale Stärke nachhaltig zu verbessern.

Ideal für:

- Führungskräfte und Projektmanager
- Mitarbeiter in schnellebigen und herausfordernden Umfeldern
- Selbstständige und Freiberufler
- Jede Person, die mehr Balance, Energie und Gelassenheit im Leben sucht.

Wichtige Hinweise

Kostenfreies Vorab-Assessment: Um den Workshop optimal nutzen zu können, erhalten alle Teilnehmer im Vorfeld das offizielle Saboteur-Assessment von Positive Intelligence®.

Sprachoption: Das Assessment ist im Original auf Englisch. Auf Wunsch stellen wir eine deutsche Version der inneren Antreiber zur Verfügung.

Vorbereitung: Bitte planen Sie ca. 15 Minuten für die Durchführung des Assessments vor dem Workshop ein.

Leistungen inkl.

- **Saboteur Assessment**
Teilnahme am offiziellen Saboteur-Assessment von Positive Intelligence® im Vorfeld.
- **Digitale Seminarunterlagen**
Arbeitsunterlagen mit allen Übungen und Zusammenfassungen
- **Praktische Übungen**
Sofort anwendbare Tools für Ihren Alltag

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Mental-Boost: Saboteure stoppen, Ruhe finden

Lernen Sie in nur 3 Stunden, Ihre inneren Stress-Muster zu erkennen und mit einfachen Übungen aus Positive Intelligence® sofort mehr Gelassenheit und...

Zusatzleistungen

- Deep Dive: Individuelles 1:1 Coaching & Mentoring

Individuelle Vertiefung im geschützten Rahmen für maximale Wirksamkeit (1h). Wir arbeiten gezielt an Ihren persönlichen Saboteuren und transferieren die Tools direkt in Ihren spezifischen (Führungs-)Alltag. Buchen Sie ergänzend stundenweise Einzelcoachings für sich oder Ihre Key-Player.

Preis: 225,00 € p.P. zzgl. MwSt

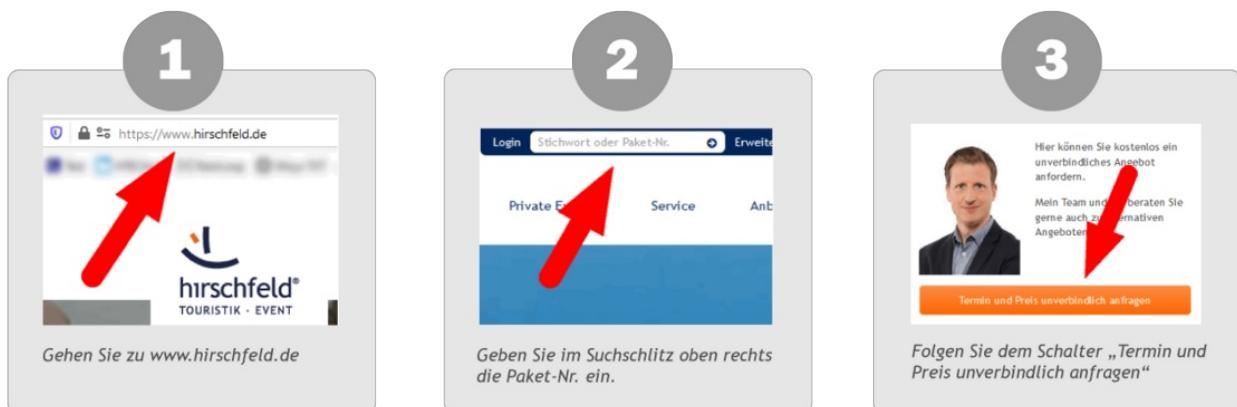
- Upgrade: Das 6-Wochen Mental Fitness Programm (Positive Intelligence®)

Das neurowissenschaftlich basierte "Bootcamp" überschreibt alte Muster und fördert Leistung, Wohlbefinden & Beziehungsqualität im Team. App-begleitete Übungen, wöchentliche Video-Sessions und Gruppen-Coaching stärken die neuen mentalen Muskeln dauerhaft. Attraktive Staffelpreise für Firmen-Kohorten.

Preis: 990,00 € p.P. zzgl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0529733



Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.