

Was ist das gute Leben für mich als Manager und Führungskraft?

Manager und Führungskräfte gehören zu den am stärksten durch psychischen Stress belasteten Menschen in unserer Gesellschaft. Fast 50% fühlen sich regelmässig erschöpft oder ausgebrannt. Die großen Herausforderungen: Ziele und Vorgaben erreichen, das Unternehmen entwickeln, die Mitarbeiter führen und sich dabei selbst nicht aus dem Auge verlieren.

Für viele Manager und Führungskräfte sind daher unter anderem folgende Fragen bedeutsam:

Was ist für mich das gute Leben und wie kann ich diese Herausforderungen langfristig meistern?
Bin ich belastet/gestresst und wenn ja, was sind die Ursachen und Mechanismen?
Wie kann mit Belastungen besser umgehen und langfristig erfolgreich/gesund bleiben?

Prof. Dr. Dr. Ralf Pukrop (Mentor und Psychotherapeut) und Alexander Kopp (Mentor und Achtsamkeitstrainer) begleiten Sie über 2 Tage dabei, Antworten auf diese Fragen zu finden. Unser Seminar ist eine einzigartige Kombination aus Einzeldialog und Mentoring und dem Erlernen der Grundlagen von Achtsamkeit und Meditation.

Eckdaten

Montag 14.8.2017 – 10.00 Uhr bis Dienstag 15.8.2017 – 18.00 Uhr

Ort: Großraum Köln – wird nach Absprache noch festgelegt

Teilnehmeranzahl: max. 3 Personen

4 Sitzungen im Einzeldialog mit Prof. Dr. Dr. Ralf Pukrop (siehe Ablauf)

Gruppenworkshops Achtsamkeit und Meditation mit Alexander Kopp

Kosten pro Teilnehmer: 2.250 EUR zzgl. MwSt und zzgl. Übernachtung/Verpflegung bei eigener Anreise

Tag 1	Tag 2
<p>Gruppe: Grundlagen der Achtsamkeit Achtsamkeitsübungen</p> <p>Einzeldialog 1: Meine Ausgangssituation Was belastet mich?</p> <p>Einzeldialog 2: Wie bin ich geworden was ich bin?</p>	<p>Gruppe: Wahrnehmung, Körperpräsenz Achtsamkeitsübungen</p> <p>Einzeldialog 3: Was ist mir wichtig?</p> <p>Einzeldialog 4: Wie kann ich meine Belastungen bewältigen?</p>

Seminarleitung



Prof. Dr. Dr. Ralf Pukrop

- Mentor bei Mindhouse
- Psychotherapeut
- Supervisor/Coach



Alexander Kopp

- Mentor bei Mindhouse
- Achtsamkeitstrainer
- MBSR-Lehrer