

PARLA®-Trainings 2010

Fit im Office

Mit vollem Einsatz voran

Ziele

Entspannung trotz Termindruck, gesunde Ernährung auch unter Zeitdruck, gute Laune bei Stress, Wohlbefinden, obwohl es hektisch zugeht, das kleine Glück am Arbeitsplatz - und das auf die Schnelle und so ganz nebenbei. Lässt sich all das denn unter einen Hut bringen? Ja, sicher! Sie müssen nur wissen, wie. In diesem Workshop bekommen Sie einfaches, schnelles und dennoch wirksames Handwerkszeug zur Verfügung gestellt, um mal eben kurz loszulassen, durchzuatmen, auszuspannen, sich wieder wahrzunehmen und Ihren Energietank bereits aufzufüllen, noch ehe er ganz leer ist.

Ihr Nutzen

Ihr Gewinn: Zufriedenheit, Gelassenheit, Konzentration, Kreativität, Entspannung, Wohlbefinden und dadurch eine bessere Gesundheit und viel mehr Schwung und Elan, um Ihr alltägliches Arbeitspensum mit Leichtigkeit und Freude zu schaffen.

Inhalte

- Fit am Morgen – Tipps und Übungen für einen leichten Start in den Tag
- Ihre innere Uhr – beste Zeiten zum Povern; die richtige Zeit, zu entspannen
- Die besten Tipps gegen Stress und wie Sie Stressfallen vermeiden können
- Kampf dem Tief am Nachmittag – Wie Sie sich Energie und Konzentration zurückerobern
- Nein sagen – ohne schlechtes Gewissen und lästige Schuldgefühle
- Gesund und voller Energie – mit der richtigen Ernährung eine Leichtigkeit
- Verspannungen in Nacken und Rücken – So lassen Sie los!
- Erkältung im Anmarsch? Kopfschmerzen? Schnelle Hilfe gegen kleine Zipperlein
- Kleine Helfer aus der Schreibtischschublade

Methoden

Trainerinput, Demonstration, Erarbeitung im Plenum, Übungen, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Erstellung eines persönlichen Übungsprogramms

Seminarleiterin

Helga Baureis, freie Journalistin, Autorin und Kinesiologin

- geb. 1957, Lernberaterin und Wellness-Coach
- Autorin, z.B. „women's power pack“, „Yin und Yang in Harmonie“, „Wellness@office“
- Seit 1989 eigene Praxis für Kinesiologie mit Elementen aus Qi Gong, Hui Chun Gong, Tuina-Massage und Farbtherapie

Einzelcoaching

Dieses Seminar können Sie auch als Einzelcoaching bei Frau Helga Baureis buchen. Hier wird Frau Baureis ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.

Stimm- und Sprechtraining

Kommunikation

Führung

Work-Life-Strategie

Akquisition und Vertrieb

Datum

nach Vereinbarung

Ort

nach Vereinbarung

Dauer

1 Tag; 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Helga Baureis

Teilnehmeranzahl

max. 14 Teilnehmer

Investition

nach Vereinbarung

Zielgruppe

Sekretärinnen