

Seminar ohne Übernachtung

## Grenzen überwinden und Ziele erreichen



### Seminarbeschreibung

Führung und Verantwortung in den unterschiedlichsten Situationen erfordert Weitblick, Disziplin und Kontrolle. Zum Teil resultieren die Aufgaben von Führungskräften in psychischen und physischen Belastungen, welche Extremsituationen gleichkommen. Das bedeutet, dass der Stress im Unternehmensalltag und Stress in einer „Überlebenssituation“ nach dem gleichen Muster verläuft. Die gestellte Aufgabe (psychisch) resultiert in einer „Stress“-Situation, auf die der Körper (physisch) reagiert. Er schüttet vermehrt (Stress)-Hormone aus. Der Muskeltonus steigt, der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz erhöht sich... Diese Vorgänge werden von unterschiedlichen Charakteren unterschiedlich wahrgenommen und bewältigt. Meist ist dem Einzelnen nicht bewusst, dass er unter Stress steht, bis der „point...“

Paket-Nummer: 0039760

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	👤	3 - 10 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	3 Tage
Mögliche Sprachen:	🌐	deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 6.700,00 € pauschal

## Seminar ohne Übernachtung

# Grenzen überwinden und Ziele erreichen

### Beschreibung

#### 1. Tag

Nach dem Kennengelernten gehen Sie gemeinsam den Ablauf der 3 Tage durch. Dann wird mit einer kurzen, theoretischen Einführung in das Thema Achtsamkeit und Wahrnehmung gestartet. Direkt im Anschluss daran wird es sportlich und alle Teilnehmer werden sportmedizinisch durchgecheckt. Dann lassen Sie den Tag bei einem gemeinsamen Essen in gemütlicher Atmosphäre ausklingen.

#### 2. Tag

Sie starten mit Wahrnehmungsübungen und werden dann wieder sportlich, um im Anschluss Ihre Erfahrungen auszutauschen. Dann werden sich Theorie- und Praxisteile zum Teambuilding und zur Motivation abwechseln und die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, ihre psychischen und physischen Eindrücke zu analysieren, um Potentiale und Ressourcen zu definieren. Am Nachmittag ist auch Luft für Freizeit eingeplant, die individuell genutzt werden kann. Wer möchte, kann an einem kleinen kurzzeitigen und/oder kulturellen Event teilnehmen. Am Abend werden Sie noch einmal in lockerer Runde das Thema Wertschätzung vertiefen.

#### 3. Tag

Den Vormittag nutzen Sie noch einmal für sportliche Aktionen und in einem Abschlussgespräch werde Ihre Eindrücke verarbeitet.

### Anbieter-Bewertungen

1 abgegebene Bewertungen	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

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

[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0039760

**1**



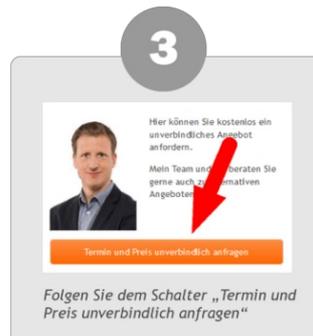
Gehen Sie zu [www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de)

**2**



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

**3**



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“