

FORUM FÜR INTEGRALES FÜHREN

MICHAEL PAUL



Lebensbalance – Stress abbauen

Warum Resilienz ?

- **Die Ausgangslage**
Ihre Führungskräfte sind stetig wachsender Komplexität und damit verbundenem Stress ausgesetzt. Dieser Stress führt zur Überforderung und massiver Abnahme von Kreativität.
- **Das Ziel**
Die Balance der vier Bereiche der Lebensbalance: Beruf – Sinn – Gesundheit – Beziehungen führt zur Ausgeglichenheit und einem gesunden Lebensstil.
- **Mein Beitrag**
In Workshops, Seminaren und/oder Coachings bekommen Ihre Führungskräfte Gelegenheit zur Reflektion und erleben Methoden zum Abbau von Stress.

Was ist Ihr Nutzen ?

- Die Teilnehmer entwickeln konkrete Maßnahmen, die zu einer Verbesserung von Stressabbau, Engagement und Produktivität führen.
- Ihre Führungskräfte können effektiver mit Stress umgehen und erhalten Ihre psychische und physische Gesundheit.

Was sind die zentralen Themen?

- Die vier Bereiche der Lebensbalance:
Sinn und Kultur – Beziehungen – Gesundheit und Fitness – Beruf und Finanzen

Was kostet es?

- Zeit
 - 1 oder 2 Tage für einen Workshop oder
 - 2 Tage für ein Modul **CoSem** (Verbindung von Seminar und Coaching) oder
 - jeweils 1 Stunde für eine Coachingeinheit.
- Geld
 - ein Seminar-/Workshoptag kostet 1300,- € / pro Tag
 - eine Coachingeinheit (1 Stunden) 150,-€ / pro Teilnehmer

Wer kann teilnehmen?

- Projektleiter und Führungskräfte mit fachlicher Führungskompetenz
- Die Führungsmannschaft Ihres Unternehmens

Warum das Forum für Integrales Führen?

- Ein Jahrzehnt Erfahrung mit Führungskräfteentwicklung!
- Persönliche Verbundenheit mit den Themen Nachhaltigkeit und Integrale Psychologie