



Balance in Bewegung

Dipl. Psych. Astrid Wilhelm



Selbst- und Stressmanagement in der Leader-Rolle

Workshop für Führungskräfte

In den Kampfkünsten (Budô) ist Selbst- und Stressmanagement ein wesentlicher Bestandteil des Weges. Durch vollständige Präsenz im gegenwärtigen Moment, die richtige Intuition und verinnerlichte Techniken gelingt es dem Kämpfer, sich im Geschehen souverän zu bewegen. Mentale Stärke und Widerstandsfähigkeit helfen, Konfrontationen standzuhalten und sich dadurch nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Anhand der Prinzipien des Führens aus dem Budô lässt sich gut veranschaulichen, wie es aus einer Grundhaltung der Achtsamkeit heraus möglich ist, gelassener mit Druck und Stress umzugehen und sich von Moment zu Moment zu entscheiden, bewusst zu handeln und die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Im Workshop werden praktische Übungen zur Selbstregulation und mentalen Präsenz vermittelt.

Ziel: Selbst- und Stressmanagement in der Führungsrolle auf der Basis von Budô-Praxis

Zielgruppe: Führungskräfte

Formate: Präsenz-Tagesworkshop, Deutsch oder Englisch

Inhalte:

- Selbstwahrnehmung und Selbstregulation
- Beeinflussen körperlich-emotionaler Reaktionen
- Umgang mit Angst und Druck
- Effizient führen - aufnehmen, lenken und leiten
- Stopp-Techniken und Reaktionstraining aus der Kampfkunst
- Menschen richtig lesen - Körpersprache und andere Signale

Methoden: Wissensbausteine, Selbstsicherheitstraining, angst- und angriffsfreie Kommunikation, Standfestigkeits- und Stabilitätstraining, SV-Techniktraining, Fokussierung und Meditation

Referentin: Dipl. Psychologin Astrid Wilhelm, approbierte psychologische Psychotherapeutin, Trainerin und Coach. Zertifizierte Trainerin für Taiji Quan (Internationales Laoshan Zentrum), Qi Gong (Medizinische Gesellschaft für Qi Gong Yangsheng) und Karate (4. Dan Shotokan, JKA).