



Timeout oder Burnout?

**Ein Seminar über den Nervus Vagus und die
Polyvagaltheorie in Unternehmen**

Willst Du in Deinem Leben Erfolg haben, so sei aktiv.
Willst Du in Deinem Leben gesund bleiben, so kenne Dich.
Willst Du in Deinem Leben glücklich sein, so kenne Dein
Wahres Selbst.

Stressregulation und Entspannung, Motivation und Flow, gesunde Kommunikation und Verbundenheit

«Wir verbinden Wissenschaft mit Training in der Positiven Psychologie»

Themenschwerpunkte:

- Ursachen für Stress und Burnout
- Innere und äussere Wahrnehmung
- Sinn und Bedeutung der Arbeit als Prävention
- Selbstbeobachtung und Positive Emotionen
- Geistige Räume betreten und wieder verlassen
- Wahrnehmung eigener Grenzen anhand von Bewegungen im Mindful Movement
- Meditation und Entspannung zur Aktivierung des Nervus Vagus

Nutzen:

Nach dem Seminar verfügen Sie über die Fähigkeit, den Nervus Vagus und seine Regulation zu (er)kennen und ihre physiologischen und psychischen Grenzen richtig einzuschätzen.

- Die Bedeutung des Nervus Vagus für die Regulation
- Die Bedeutung der Herzratenvariabilität
- Das Schaffen positiver Beziehungen zu sich selbst und zu Kollegen und Mitarbeitenden zur Aktivierung des Nervus Vagus
- Werte als Grundlage des Zusammenlebens und -Arbeitens
- Die Bedeutung des Sinnes für die Arbeit, Sinnstiftung als gemeinsame Motivation
- Die sieben Rettungsanker nach G. Schnack

Arbeitsmethode:

In praxisnahen Inputs werden durch interaktive Vorträge relevante Inhalte vermittelt, die die Teilnehmer im Austausch vertiefen. Der lebhafteste Austausch miteinander gibt Gelegenheit zu Reflexion und Prospektion. Es werden Bewegungen und Meditationen erlernt, die zu Entspannung und Ruhe befähigen.

Teilnehmer:

Mit diesem Seminar richten wir uns besonders an Personen und Teams, die miteinander ihre hohe Leistungsfähigkeit sinnvoll zu dosieren lernen, damit sie jederzeit zu einem Timeout in der Lage sind.

Auch Führungskräfte profitieren von unserem Seminar, um Komplexität und Unsicherheit im Unternehmen steuern zu können. Denn die Gesundheit ist Grundvoraussetzung für jede Aktivität.

Referentin:



Eia Escher führt seit vielen Jahren eine eigene Gesundheitspraxis und ihr Beratungsunternehmen am Zürichsee. Bei ihrem Engagement für die Gesundheit steht stets der gesamte Mensch im Zentrum ihrer Betrachtungen. Besonders die Entwicklung der Persönlichkeit ist Schwerpunkt ihrer Forschungsinteressen. Die relevanten psychologischen Zusammenhänge studierte sie am Institut für Angewandte

Psychologie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (MAS Leadership & Management) und an der Universität Zürich (CAS Positive Psychologie). Ihre Abschlussarbeiten widmete sie der Positiven Psychologie in der Persönlichkeits- und Führungsentwicklung. Psychologen wie Martin .E.P. Seligman, Barbara L. Fredrickson und Carol S. Dweck inspirierten sie bei ihren eigenen Studien. Positive Leadership begeistert sie durch die Forschungen von Kim S. Cameron, Markus Ebner und Alexander Hunziker. Im Leadership Club der Fachhochschule Bern bildet sie sich bei Prof. A. Hunziker dauerhaft weiter. Sie ist Mitglied der ZFU, der deutschsprachigen und Schweizerischen Institution für Positive Psychologie DACH-PP und SWIPPA. In ihrem Buch «Vier Märchen über Positive Leadership – Positive Psychologie für Führungskräfte und ihre Teams» kleidet sie ihr Wissen in ein Märchenbuch.

Preis, Termine und Ort bitte auf Anfrage