

## **Empowerment** **ein Intensivkurs in 6 Modulen**

### **Weshalb einen Intensivkurs prophylaktisch belegen und nicht erst mal abwarten?**

Die Herausforderungen der heutigen Zeit und deren Auswirkungen sind uns längst bekannt: hohe Taktung bei gleichzeitig hoher Komplexität. Dies finden wir überall wieder, egal ob im privaten oder beruflichen Umfeld oder gar in beidem gleichzeitig.

*„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten“ J. Kabat-Zinn*

### **Stellen wir uns einmal die Frage: „Was passiert, wenn wir unser Leben unbewusst und automatisch führen? Kommen wir so an unser tatsächliches Leistungsniveau heran?“**

Dann fühlen wir uns vielleicht gestresst durch ein neues Aufgabengebiet-, wenn sich Kollegen länger oder immer wieder krank melden-, die Vielfalt der Arbeit uns überfordert-, nichts nach Plan verläuft-, uns eigentlich die Arbeit Freude macht, aber immer Zeit fehlt-, wir ständig das Gefühl von Personalmangel haben-, uns im Team nicht zurechtfinden und/oder dabei gesagt bekommen, dass wir Aufgaben nicht gut abgeben können?

Vielleicht bringt es uns in auch in innere Not, wenn wir mehr Verantwortung bekommen oder sich Strukturen innerhalb des Unternehmens verändern und wir uns dabei verbal- oder körpersprachlich nicht so ausdrücken können, wie wir das eigentlich gerne möchten?

### **Oder aber wir stellen praktisch täglich am Abend fest: „ich habe wieder alles gegeben und es hat wieder nicht gereicht...?!“**

Wie oft stressen uns diese oder ähnliche Erfahrungen und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln mit ungunstigen, einschränkenden Auswirkungen? Und wie wirkt sich das auf unseren Körper aus?

**Fakt ist:** nicht allein die Aufgabenflut oder "challenges of life" bringen uns in unproduktive, unzufriedene oder gar krankmachende Zustände, als vielmehr unsere eigenen Trigger-Punkte, Blindspots, Antreiber und Glaubenssätze.

**Fakt ist:** diese Zeitqualität fordert uns gerade zu heraus, uns selbst besser kennen zu lernen, um konstruktiv sowie gewinnbringend, für alle Beteiligten, mit diesen alltäglichen Herausforderungen best möglichst umzugehen.

**Leila Adjemi**  
**Institut für Körpersprache und Stressmanagement**  
**Training & Development International**

Dieser Intensivkurs will dazu vorbeugend alltagstaugliches Werkzeug anbieten, um die Flut und Multidimensionalität an Herausforderungen besser bewältigen zu können und um mehr Lebensqualität dabei zu erfahren.

**Empowerment-Module:**

1. Umgang mit Stress, Achtsamkeit im Alltag
2. Emotionale Intelligenz
3. Wie wirke ich auf andere? Körpersprache und Stimme im Alltag
4. Wie kann ich mich und andere motivieren?
5. Mensch und Veränderung (Changeprozesse besser managen und begleiten lernen)
6. "Character studies" (sich und andere besser verstehen lernen)

Die genannten Empowerment-Module greifen ineinander und haben dabei verschiedene Schwerpunkte.

Alle TeilnehmerInnen sind aufgefordert, sich mit ihren Themen und Gedanken aktiv einzubringen. Spätestens am Ende einer jeden Einheit geht es um einen tragfähigen Alltags-Transfer.

**Mein Verständnis als Trainerin:** Für mich versteht es sich von selbst, dass Ethik die Grundlage meiner Arbeit bildet. Hierbei geht es nicht um Seelenstrip-tease oder ein Entkräften der Teilnehmer. Für mich geht es respektvoll um Wachstum, unter Berücksichtigung der jeweiligen Persona. Ein geschützter Rahmen hat für mich oberste Priorität.

**Ort:** In meiner neuen Praxis in Tübingen

**Termine & Zeiten:**

1 X Eröffnungs-Seminar am Freitag von 18-21 Uhr, Samstag von 9-17 Uhr und Sonntag 9-15 Uhr.

Anschliessend jeden 2. Monat 1 Modul, insg. 5 X, jeweils freitags von 18-21 Uhr und samstags von 9-17 Uhr.

**Investitionen:**

Für das erste Modul 520,- Euro und für die restlichen Module jeweils 380,- Euro, zzgl. der ges. MwSt. von 19%.

Der Gesamtbetrag von 2.879,80 Euro ist bei Anmeldung fällig. Ratenzahlung auf Anfrage möglich.

Einzelne Module sind nicht buchbar.

**Gruppengröße:** max. 7 TeilnehmerInnen

**Ihre Leila Adjemi**