

ULRIKE REICHE



ENTSCHLEUNIGEN: MEHR ERREICHEN!

Entschleunigungs-Training

Ein spezielles Programm für Menschen auf dem Erfolgsweg.

Dieses spezielle Trainingsprogramm vermittelt Ihnen die Grundlagen eines effizienten, produktiven und gesunden Arbeitsstils. Sie trainieren:

- die signifikante Effizienz- und Produktivitätssteigerung im Job.
- Ihre Leistungs- und Regenerationsfähigkeit.
- mentale Souveränität, Klarheit und Entscheidungskraft.
- Ihre Problemlöse-Kompetenz, Kreativität und Innovation.
- den entspannteren Umgang mit Kunden und Mitarbeitern.

Das Entschleunigungs-Training wendet sich ausschließlich an leistungsorientierte Menschen, die nachhaltige Veränderungen der Arbeitsweise im beruflichen Umfeld anstreben: Unternehmer, Selbständige, Führungskräfte und potenzialstarke Nachwuchskräfte. Angesprochen sind ebenso Qualitätsmanager, Personalreferenten und Dienstleister im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Es gliedert sich in drei aufeinander aufbauende Präsenzseminare, die in entspannter Atmosphäre mit maximal 8 Teilnehmern stattfinden:

Entschleunigungs-Training 1 (2 Tage)

Implementierung der entschleunigten Arbeitsweise in das eigene (Berufs-) Leben.

Entschleunigungs-Training 2 (2 Tage)

Implementierung der entschleunigten Arbeitsweise in das berufliche Umfeld: in Teams und Projekte, in Arbeitsabläufe und die Unternehmenskultur.

Entschleunigungs-Trainer 3 (4,5 Tage)

Die zertifizierte Fortbildung baut auf den Trainings 1 & 2 auf und befähigt dazu, das Entschleunigungs-Programm eigenständig mit Mitarbeitern u/o Klienten durchzuführen.

Das 3teilige Entschleunigungs-Training eignet sich zur Integration in unternehmensinterne Personalentwicklungsmaßnahmen, beispielsweise in Leadership-Programme oder Mentoring für potenzialstarke Nachwuchskräfte, sowie in das betriebliche Gesundheitsmanagement

ULRIKE REICHE

ENTSCHLEUNIGEN: MEHR ERREICHEN!

Entschleunigungs-Training

Ein spezielles Programm für Menschen auf dem Erfolgsweg.

Entschleunigungs-Training 1

Inhalte:

- Grundlagen eines ausgewogenen Arbeits- und Lebensstils:
 - Verschiedene Entspannungs- und Bewegungstypen
 - Grundzüge der persönlichen Arbeitszeitgestaltung
 - Die Bedeutung von Pausen & Regenerationsphasen
 - Umgang mit Krisen und Veränderungen
 - Prävention bei verschiedenen Beschwerdebildern:
- Reflexion der persönlichen Situation:
 - Individuelles Arbeitserhalten: 5h-Workday oder 24/7?
 - Kraftquellen im Alltag aufdecken
 - Gewohnheiten und Verhaltensmuster erkennen
 - Individuelles Stress- und Konfliktverhalten reflektieren
- Bewährte Methoden zur Stressbewältigung kennen lernen
- Praxistransfer: Systematisches Self-Empowerment

Entschleunigungs-Training 2

Inhalte:

- Möglichkeiten und Grenzen flexibler Arbeitskonzepte
- Kriterien des entschleunigten Arbeitsverhaltens
- Arbeitszeit produktiv gestalten
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens
- Praxistransfer: betriebliche Rahmenbedingungen und Ablaufprozesse gestalten, Gestaltungsspielräume erkennen und ausschöpfen.

Entschleunigungs-Trainer 3 (Zertifizierung)

Inhalte:

- Entschleunigung als integrales Element der Unternehmensstrategie
- Der systemische Ansatz: Entschleunigung in der Unternehmenskultur verankern.
- Zielgerichtete Trainingsformate entwickeln
- Integration des Entschleunigungs-Training in das berufliche Umfeld
- Entschleunigungstrainer im Haupt-/Nebenberuf