



SICH SELBST ODER ANDERE ACHTSAM FÜHREN

GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

21. - 23. JANUAR 2025

Hotel Rungholt, Sylt

Mit Johanna Katzera

Um eine achtsame Haltung für mehr Wohlbefinden und Präsenz zu entwickeln, ist es hilfreich, innerlich ruhig zu werden und die eigenen Bedürfnisse zu spüren.

Durch fundierte Informationen in interaktiven Impulsvorträgen, Übungen zur Achtsamkeit in der Sylter Natur und angeleiteten Austausch werden persönliche innere Prozesse bewusst und klar. Denn nur, wenn wir unsere individuellen Verhaltensweisen und Strukturen erkennen und verstehen, können wir nachhaltige Veränderungen erzielen und das eigene Leben selbstbestimmt und gesund gestalten.

So erhalten Sie in diesem Seminar Impulse, die zur persönlichen Entwicklung motivieren und befähigen und zu einer gesunden Balance aus Anspannung und Entspannung beitragen, um Burnout zu vermeiden und sich selbst und andere achtsam zu führen.

UNTERNEHMER-SEMINAR

HIGHLIGHTS:

- Fundierte und kurzweilige Impulsvorträge
- Geschützter und angeleiteter Austausch
- Geführte Wanderungen mit Achtsamkeitsübungen in der Sylter Natur

AGENDA & INHALTE

21. JANUAR 2025

- ab 18:00 Uhr: Anreise, Kennenlernen und Einstieg in das Thema

22. JANUAR 2025

- gemeinsames Frühstück
- 9:30 – 17:30 Uhr: Impulse, Reflexionen und Austausch (Indoor und in der Natur)

23. JANUAR 2025

- gemeinsames Frühstück
- 9:30 – 16:30 Uhr: Impulse, Reflexionen und Austausch (Indoor und in der Natur)

KONKRET LERNEN SIE IN DIESEM SEMINAR:

- was Stress ist und wie Sie ihn gesund bewältigen.
- stressverstärkende Gedanken zu identifizieren und diese durch förderliche zu ersetzen.
- warum „Fokuszeit“ in der heutigen Zeit eine Schlüsselkompetenz ist.
- Methoden für eine gesunde Balance aus Anspannung und Entspannung kennen.
- neue Sichtweisen einzunehmen und Ihr Verantwortungsgefühl für gute Entscheidungen zu stärken.
- wie Sie Ablenkungen reduzieren und Aufmerksamkeit steuern.
- die Führungs-Kraft achtsam und verantwortungsvoll einzusetzen.
- das neue Führungsverständnis „Menschlich führen“ kennen.

REFERENTIN



JOHANNA KATZERA

Johanna Katzera ist Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeutin, Autorin und Dozentin und lebt auf Sylt. In ihren Seminaren, Coaching Angeboten und Büchern zur bewussten Lebensführung gibt sie Impulse zu den Themen Achtsamkeit, digitale Balance, Stressbewältigung, positive Psychologie und Fokussierung auf die eigenen Bedürfnisse, um das eigene Leben bewusst, positiv und selbstbestimmt zu gestalten. Gesundheit bedeutet für sie Bewusstsein, Lebendigkeit und Genuss. So sind die Impulse nicht dogmatisch, sondern Angebote, die befähigen und motivieren und den Teilnehmenden einen individuellen Schlüssel für persönliche Veränderungen an die Hand geben.

TERMIN UND ORT



21. Januar 2025, 18:00 Uhr bis
23. Januar 2025, 16:30 Uhr



Hotel Rungholt, Sylt

PREIS

1.990 Euro zzgl. MwSt.*

Begleitperson: 1.850 Euro zzgl. MwSt.*

*(enthält digitale Tagungsunterlagen, Verpflegung und Vorabenddinner)

TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

Inhaber, Gesellschafter, Geschäftsführer, Nachfolger,
Führungskräfte in Familienunternehmen

IHRE ANMELDUNG

Gerne online über
www.intes-akademie.de

Informationen über
info@intes-akademie.de
oder Tel. 0228 854696-61

