

EIN LEBEN IN BALANCE

BESSERES SELBSTMANAGEMENT
IN BEWEGTEN ZEITEN
ZWEITÄGIGES-SEMINAR MIT RALF HAAKE

Sie möchten mit unerwünschten Stress-Situationen entspannter umgehen, doch dies gelingt Ihnen nur selten? Sie lassen sich von äußeren Umständen dazu verleiten, Dinge zu tun, über die Sie sich später ärgern? Sie fühlen sich in bestimmten Situationen macht- und sprachlos? Sie gehen manchmal an die Decke obwohl Sie gern gelassen reagieren würden? Sie versinken in der Informationsflut und beneiden das planvolle Vorgehen Ihrer Kollegen? Bei bestimmten Menschen fällt es Ihnen schwer, freundlich und entspannt zu bleiben? Obwohl Sie wissen, wie Sie sich eigentlich verhalten sollten, bleibt das gewünschte Verhalten nur ein Wunsch. Kennen Sie diese oder ähnliche Verhaltensweisen? Möchten Sie alte Fahrwasser verlassen?

Im hier angebotenen Seminar geht es nicht um das Erlernen von Entspannungstechniken von der Stange oder um weithin bekannte Methoden für Zeitmanagement. Sie erhalten vielmehr praktische Methoden und wissenschaftlich fundierte Techniken für ein Leben in Balance. Sie aktivieren und erweitern persönliche Ressourcen, um in stürmischen Zeiten geerdet zu bleiben. Das Programm unterstützt Sie dabei, in ungewünschten Stress-Situationen gelassen auf Zielkurs zu bleiben. Sie halten Ihre Balance, indem Sie lernen, sich situativ passend und Ihrer Persönlichkeit entsprechend motivierende Ziele zu setzen, die die gewünschte Motivation erzeugen.

In Gruppen- und Einzelarbeit wechseln sich Theorie und Praxis ab. Das Seminar ist durch einen hohen Praxisbezug gekennzeichnet. Das erworbene Wissen lässt sich später in unterschiedlichen Situationen zum Einsatz bringen – sowohl im Berufsleben, als auch im privaten Umfeld.

Inhalte

- Analyse der Herausforderungen, mit denen Sie in Zukunft anders und besser umgehen möchten
- „Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft“ – bewusstes und unbewusstes Denken und Handeln
- Formulieren eines motivierenden Zieles für das eigene Handeln
- Der Körper als Signalgeber für gesundes und ungesundes Handeln
- Entdecken und Einsetzen von vorhandenen und individuell erarbeiteten Ressourcen zur Zielumsetzung
- Transfer des Erlernten in den Alltag
- Konkrete Planung erwarteter Herausforderungen und Umgang mit unerwarteten Irritationen

**„You can't stop the waves,
but you can learn to surf.”**

Jon Kabat-Zinn

EIN SEMINAR FÜR **BRAIN, BODY AND SOUL**

Dieses „Brain, Body and Soul“-Seminar basiert auf dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) – einer Methode zum gezielten Entwickeln von Kompetenzen in Sachen Selbstmanagement.

Dieses Modell wurde an der Universität Zürich entwickelt und wird laufend durch wissenschaftliche Begleitung auf seine Wirkung hin überprüft. Ralf Haake integriert hierbei neueste neurobiologische Erkenntnisse über menschliches Lernen und Kommunikation. Er nutzt empirisch abgesicherte motivationspsychologische Theorien.

Neben verstandesmäßigen Aspekten (*Brain*) berücksichtigt Ralf Haake im Training körperliche (*Body*) und unbewusst-emotionale Aspekte (*Soul*). Dass verschiedene Zugänge genutzt werden, ermöglicht Teilnehmenden, ihre Ziele und gewünschte Handlungen so zu verankern, dass neue Verhaltensmuster effektiv und sogar lustvoll unterstützt und gelebt werden. Nachgewiesen hohe Transfereffizienz und wissenschaftliche Seriosität sind zentrale Qualitätsmerkmale dieser Methode.

In den Seminaren von Ralf Haake werden die Teilnehmenden im Management der eigenen Persönlichkeit ausgebildet. Sie erfahren viel über sich selbst und sie lernen, mit welchen Tools sie an sich arbeiten können, um ihr berufs- und Privatleben in Zukunft ausbalanciert und freudvoll zu gestalten.



“*Ralf Haake eröffnete mir ganz neue Möglichkeiten, mich selbst zu verwirklichen!*

Carsten Elkmann, Dortmund

“*Jahrelang hatte ich ein Lieblingsseminar - jetzt habe ich zwei.*

Peter SCH., ERGO Berlin

“*Ein super Seminar! Man geht durch Höhen und Tiefen. Das Schöne daran: Man kommt oben an!*

Gaby Bartels, Schulungsleiterin

“*Ich kann jedem dieses Seminar empfehlen, der sich und seinen Themen näherkommen und zu stärker zielgerichtetem, bewussten Verhalten gelangen will.*

G. P. Schacht, Hamburg



Ralf Haake
Business Coach & Redner
Bahrenfelderstr. 265
22765 Hamburg
040 74041852
0175 1686125
info@ralfhaake.de
www.ralfhaake.de