

0577 Bewusst im Hier und Jetzt

Bewusstseinszentriertes Selbstmanagement – erfolgreich im Beruf und Alltag

Ob im Beruf, in der Beziehung oder im Gesellschaftsleben, die Welt um uns verändert sich immer schneller und intensiver. Daher ist es wichtig entsprechende Kernkompetenzen optimal zu entwickeln. Mit bewusstseinszentriertem Selbstmanagement kann man den ständig wachsenden Anforderungen im Beruf und Alltag wirkungsvoll begegnen. Nur ein bewusster und ausgeglichener Mensch kann sein Kraft- und Energiepotential optimal ausschöpfen und damit ein erfolgreiches, gesundes und sinnerfülltes Leben führen.

Lernen Sie in diesem Einführungsseminar fundierte Ansätze kennen und erhalten Sie neue Impulse für ein zufriedenes Lebensgefühl. Kommunizieren und handeln Sie zukünftig mit mehr Erfolg in Ihrem persönlichen Umfeld.

Das Lehrgangsziel:

Wir zeigen Ihnen Wege und Methoden

- selbstbewusst im Augenblick zu leben,
- erfolgreich zu handeln und zu kommunizieren,
- individuelle Energiepotenziale auszuschöpfen,
- persönliche Lebensfreude zu generieren und steigern.

Die Methoden:

Trainerinputs, Einzelarbeiten, Gruppenarbeiten

Die Zielgruppe:

All jene, die bewusster, energievoller und erfolgreicher die täglichen Herausforderungen meistern und ihre Lebensfreude steigern wollen.

Das Trainerteam:

Wilhelm A. Operschal

Berater, Referent und Trainer

Bereich: Achtsamkeitszentriertes Mental- und Selbstmanagement

Spezialist für Persönlichkeitstraining und Selbstmanagement mit Aus- und Fortbildungen in den Bereichen Kommunikation, Rhetorik, NLP und Verhandlungstechniken. Einzel- und Gruppenschulung in meditativer Selbsterfahrung bei Mag. Dr. Dr. Christian F. Wolf, MBA. Seit 2006 Unterrichtspraxis als Referent unter anderem für die WIFI OÖ GmbH, sowie namhafte Gastronomiebetriebe und Wirtschaftsunternehmen.

Mag. DDr. Christian F. Wolf, MBA

Berater, Referent und Trainer

Bereiche: Bewusstseinszentriertes Lebensenergie- und Gesundheitsmanagement, Meditation.

Doktorate in Gesundheitswissenschaft und Soziologie, Masterdiplom in Generalmanagement. Seit den 1980ern zahlreiche Seminar- und Ausbildungstätigkeiten sowie Einzelschulungen für integrative Gesundheitsförderung, energiezentrierten Yoga und meditative Bewusstseinsentwicklung. Von 2006 bis 2013 Regionalbetreuer der Gesundheitsabteilung des Landes OÖ.



Kursbuchung und weitere Details unter **0577** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe