



Das Resilienztraining!

Kraftvoll, fokussiert und widerstandsfähig bleiben
in einem immer komplexer werdenden Alltag

„Die Leistungsfähigkeit verstärkt sich immer dann, wenn wir
aufhören, uns anzustrengen.“

Lutz Urban

Maximale Energie

Trotz Belastung und Stress im höchsten Energielevel bleiben.

Mehr Leichtigkeit erfahren

Ziele gelassener erreichen und das Gefühl von Überanstrengung
vermeiden.

Erfolg ohne Umweg

Innere und äußere Widerstände überwinden und eine natürlich
Souveränität erlangen.

Das Praxis-Training:

Leistungsdruck gehört heute zum Arbeitsalltag. Viele Menschen ächzen unter der Anstrengung und vermissen die Energie und Leichtigkeit, mit der sie durch ihre beruflichen Anfangsjahre gingen. Wir helfen Ihnen, Ihre individuellen Energie-Ressourcen wiederzuentdecken, mehr Widerstandskraft zu entwickeln und zu müheloser Stärke zurückzufinden. In diesem Resilienztraining lernen Sie, wie Sie erfolgreich Energie generieren und dauerhaft flexibel, kreativ und dynamisch agieren.

Als resilienter Mensch handeln Sie auch in turbulenten Zeiten zuversichtlich und entschlossen. Sie ruhen fest in sich selbst und beziehen Ihre Kraft aus dem Kern Ihrer Persönlichkeit. In unserem Praxistraining profitieren Sie von unseren Erfahrungen aus dem Coaching mit Höchstleistern aus Wirtschaft und Sport. Wir verbinden das wissenschaftlich erforschte FLOW-Prinzip mit den erfolgreichsten Methoden des mentalen Trainings.

Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn ...

- Sie am Abend oft erschöpft sind und Ihre Akkus sich nicht mehr vollständig aufladen.
- Sie täglich Leistung bringen müssen und dafür mehr Energie und Motivation brauchen.
- Sie von komplexer Arbeit stark gefordert sind und mehr Effektivität und einen klaren Fokus benötigen.
- Sie mit Druck und Erwartungshaltung konfrontiert sind, von außen und durch sich selbst.
- Sie Schwierigkeiten haben, abzuschalten und Distanz zu Ihrem Arbeitsalltag zu entwickeln.
- Sie Burnout und Boreout vermeiden wollen.

Ihr Nutzen:

- Sie verfügen ab sofort über mehr Energie – Dank Ihres individuellen Energie- und Resilienz-Leitfadens.
- Sie haben einen klaren Fokus, der Ihnen ab sofort als innerlicher Kompass dient.
- Sie bauen Stärke auf und nutzen Ihre persönlichen Erfolgsressourcen.
- Sie meistern Ihre Herausforderungen mit Mut und Glauben an Ihre Selbstwirksamkeit.

- Sie bleiben gesund und energiereich bei sich selbst, auch bei starker Belastung.
- Sie agieren souverän auch unter großem Druck und finden zu einer gesunden Distanz zurück.
- Sie nutzen erfolgreich Ihre persönlichen Fähigkeiten, um sich krisenfest zu machen.

Inhalte und Ziele:

Persönlicher Zustand

- Sie zentrieren und synchronisieren Ihre geistigen, körperlichen und emotionalen Ressourcen.
- Sie lernen Methoden und Techniken zur Steigerung Ihres persönlichen Energielevels.
- Sie entdecken und trainieren Ihren persönlichen Zugang zu Intuition, Kreativität und Eigenenergie.

Interaktion

- Sie erleben den FLOW-Zustand im Seminar und können ihn danach mühelos im Alltag herbeiführen.
- Sie spüren weniger Anstrengung bei der täglichen Arbeit mit ihren vielfältigen Aufgaben.
- Sie entwickeln mehr Gespür und Geschick in der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Nachhaltigkeit

- Sie erhalten ein mehrstufiges FLOW-Erfolgssystem, um eigene und gesetzte Ziele leichter zu erreichen.
- Sie trainieren die erfolgreichsten Techniken des mentalen Trainings für Ihren Alltag und bekommen ein Audio-Mentalprogramm zur zusätzlichen Unterstützung.
- Sie lernen, wie Sie Ihre Talente und Fähigkeiten im FLOW-Kanal zu echten Stärken aufbauen und nutzen diese optimal für Ihre täglichen Herausforderungen.

Teilnehmer:

Fach- und Führungskräfte sowie alle, die ihre individuellen Energiequellen und Ressourcen beruflich, wie auch privat, dauerhaft zum Einsatz bringen wollen, um eigene und gesetzte Ziele mit bedeutend weniger Aufwand zu erreichen.

Seminarzeiten:

1. Tag:

09.00 Uhr bis 17.30 Uhr

2. Tag:

09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Referenzen der Teilnehmer:

„Sofort anwendbares Wissen. Ein Klasse Seminar.“

Ralf Schmidt

Geschäftsführer, Genesys International GmbH, Kassel

„Ich bin sehr beeindruckt von Herrn Urban, absolut authentisch und situativ führte er uns Teilnehmer durch das Seminar mit einem guten Mix aus Übungen, Präsentation, Einzelarbeit.“

Armin Pfeil

Expert Research & Technology Chemistry, Hilti

„Spannend, beeindruckend, interessant.“

Eliane Ruf

Leiterin Qualitätsmanagement, Stadt Zürich

Für ausführliche Teilnehmer-Feedbacks, dieses Seminar betreffend, gehen Sie bitte auf: www.flow-business.com

Referenzen der Wissenschaft:

Grußbotschaft Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi

„It is very exciting to see how the research and theory concerning the optimal experience of flow is being applied in Germany by Lutz Urban. It is a project planned by knowledgeable people with original ideas. I expect it will have strong beneficial effects for all who participate.“

Mihaly Csikszentmihalyi

Director | Quality of Life Research Center

C. S. and D. J. Davidson Professor

Peter F. Drucker School of Management

Claremont Graduate University

1021 N. Dartmouth Avenue

„Ich habe mich rein theoretisch mit dem FLOW-Phänomen auseinandergesetzt. Lutz Urban ist der Praktiker: Er macht FLOW und seine Kraft erfahrbar und zeigt, wie man im Alltag den Kontakt dazu erhalten kann.“

*Dr. Dietmar Hansch
Begründer der Psychosynergetik*

„Durch sein Fachwissen, seine Erfahrung und seine Fähigkeiten hat Lutz Urban viele wichtige Verdienste für die Hochschule und die gesamte Branche im Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit geliefert.“

*Johannes Marx
Gründer - Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement / BSA Akademie*

Ihr Trainer Lutz Urban:



Der FLOW Business Gründer betreut Menschen und Organisationen bei der Entwicklung ihres individuellen Potenzials. Zu seinen Klienten zählen mehrfache Weltmeister des Sports, Shaolin Mönche und das Top-Management internationaler Konzerne.

Er ist Europas führender Experte für die praktische Anwendung des FLOW-Prinzips, dem erfolgreichsten Prinzip für menschliche Potenzialentwicklung, das die Wissenschaft kennt. Die Arbeit von Lutz Urban wird offiziell empfohlen durch Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, dem Begründer der FLOW-Wissenschaften.

Lutz Urban ist Träger des ZfU Teaching Awards in GOLD.

Er war langjähriger Dozent für Wirtschaft und Gesundheitsförderung an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Unter anderem bildete er dort staatlich zertifizierte Mentaltrainer aus und war Lehrbeauftragter im Fachbereich Kommunikation und Präsentation.

Im Rahmen der durch Lutz Urban gegründeten FLOW Coaching ACADEMY bildet er, gemeinsam mit Christian Marx, zertifizierte FLOW – Life & Business Coaches aus. Die Ausbildung ist eine der umfangreichsten Coaching-Ausbildungen in Europa, konzipiert nach den Richtlinien des ICF, des weltweit größten internationalen Coaching-Verbandes. Die Absolventen der Coaching-Ausbildung bilden das FLOW Business Coaching Netzwerk mit dessen Hilfe die FLOW Business-Angebote jederzeit professionelle, persönliche Begleitung finden.

In seinen Seminaren verbindet Lutz Urban wissenschaftsorientiertes, evolutionistisches Denken mit den Erfahrungen Jahrtausende alter Kulturen. Dabei nutzt er sein psychologisches Wissen ebenso, wie seine Erfahrungen in östlichen Meditations- und Körpertechniken.

Seine Arbeit basiert auf den Erfahrungen als Unternehmer und auf 22 Jahren Tätigkeit als Trainer, Seminarleiter und Coach, mit über 30.000 Teilnehmern.

Lutz Urban wurde 1968 geboren, lebt in Berlin, ist verheiratet und Vater zweier Töchter.

Optionen zur Erweiterung und Intensivierung der Inhalte:

- Erweiterung des 2-tägigen Trainings auf 3 Tage zur Erweiterung der Inhalte
Das Seminar in der 3-tägigen Form nutzt z.B. die Volkswagen AG zur Weiterbildung ihres Oberen Management Kreises (OMK).
- ein zweiter Trainer ist Vorort
- ein begleitendes Online-Trainingsprogramm
- individuelles Coaching (virtuell oder face-to-face in Ihrer Firma) durch den Trainer
- Erweiterung dieses Einzelseminars auf den Lehrgang:

*Der FLOW Manager – Mit Leichtigkeit führen!
Wie Sie sich selbst und andere zum Erfolg führen.*

Das komplette, modulare Leadership-Training von FLOW Business zugeschnitten auf die Bedürfnisse Ihrer Firma (3 x 2-Tagesseminare inklusive Transfer-Tools zwischen den einzelnen Modulen).

Kontakt:

Sie überlegen, dieses Seminar firmenintern zu veranstalten und/oder in Ihr Weiterbildungsprogramm aufzunehmen:

Britta Urban berät Sie zu allen Fragen rund um die Seminarorganisation:

E-Mail: info@flow-business.com

Telefon: +49 (30) 64328585

Fax: +49 (30) 64397645

Informationen zu weiteren Inhouse-Seminaren & Lehrgängen finden Sie auf:
www.flow-business.com