

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 Praxis-Training 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 und 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:

09.30 Uhr bis 18.00 Uhr

2. Tag:

09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Veranstaltungsort:

Atrium Hotel Mainz

Flugplatzstr. 44

55126 Mainz

Telefon: +49 6131 491 – 0

Telefax: +49 6131 491 – 128

E-Mail: info@atrium-mainz.de

<https://www.atrium-mainz.de/>

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

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:

Das Resilienztraining wird von Lutz Urban, dem FLOW Business Gründer, durchgeführt.

Hinweis:

Sie möchten dieses Seminar als Inhouse-Seminar in Ihrer Firma durchführen?
Bitte kontaktieren Sie uns unter: info@flow-business.com

A n m e l d u n g

Das Resilienztraining!

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

- JA!** Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar **Das Resilienztraining!** an.
Meine Seminargebühr beträgt EUR 1.328,00 (zzgl. MwSt.) und beinhaltet
Teilnehmerunterlagen und Tagungspauschale für beide Tage (2xMittag,
Seminargetränke, Kaffeepausen), jedoch nicht Anfahrt und Unterbringung.

Wählen Sie Ihren Seminar-Termin aus:

- 11./12. Mai 2019 in Mainz 16./17. November 2019 in Mainz

Firma

Vorname

Nachname

Straße

PLZ / Ort

Telefon Geschäft

Privat

E-Mail

Bitte buchen Sie die Seminargebühr in zwei Teilbeträgen von meinem Konto ab. Die Anzahlung (nach Eingang der Anmeldung) EUR 664,00 (zzgl. MwSt.). Die Restzahlung wird dann ca. 6 Wochen vor Seminarbeginn von uns eingezogen.

Kontoinhaber

IBAN BIC

Datum / Unterschrift

Bei Stornierung dieser Anmeldung bis 6 Wochen vor Seminarbeginn wird die Anzahlung (50% der Seminargebühr) als Stornogebühr verrechnet. Nach dieser Frist ist der gesamte Seminarpreis fällig. Umbuchungen sind generell bis 15 Tage vor Seminarbeginn und erst nach der Begleichung der Anzahlung möglich. Die Kosten der Umbuchungsgebühr betragen 90 € (incl. MwSt). Maßgeblich ist jeweils der Posteingang bei FLOW Business, Lutz Urban GmbH. Jede Anmeldung ist bis 14 Tage vor Seminarbeginn gerne auf eine andere Person übertragbar.

Es gelten unsere AGBs und selbstverständlich der Datenschutz; beides einzusehen unter: www.flow-business.com