

## Vorsprung durch Resilienz

Das innovative Trainingsprogramm von HeartMath® (2tägiges Seminar)

Was brauchen Führungskräfte und deren Mitarbeiter, um gesund, motiviert und leistungsfähig zu bleiben?

- Ein intelligentes Energiemanagement, um die innere Batterie schnell wieder aufzuladen.
- Eine emotionale Selbststeuerung, um Ärger, Frustration, Angst oder innere Anspannung wirksam zu reduzieren.
- Wachsendes Selbstvertrauen durch mehr Selbstwirksamkeit.
- Ein einfaches, schnelles Selbsthilfe-Werkzeug, welches direkt in einer Stresssituation anwendbar ist.
- Eine Methode die da ansetzt, wo Stress entsteht: Im eigenen Herzrhythmus!

Die HeartMath®-Methode erfüllt all das in besonderer Weise und führt zu vielen positiven Veränderungen über die Stressbewältigung hinaus. Hierzu zählen **Resilienz, emotionale Gesundheit** sowie **verstärkte Kommunikations- und kreativere Problemlösefähigkeit**. Teams erfahren eine **bessere Zusammenarbeit und Kooperation** ebenso wie eine größere gegenseitige **Wertschätzung**.

### Aus dem Inhalt:

#### Tag 1

- Wissenschaftlicher Hintergrund von HeartMath
- Kennenlernen und üben verschiedener HeartMath-Techniken
- Kohärenzaufbau zur Steigerung der natürlichen Leistungsfähigkeit
- Echtzeit-Demo der Herzfrequenzvariabilität (HRV) mit dem Biofeedbackgerät emWave Plus vor und während einer HeartMath-Technik
- auslaugende Emotionen reduzieren, aufbauende Emotionen stärken
- ein intelligentes Energie-Management für eine ausgeglichene Energiebalance
- Strategieplan: Resilienzfähigkeit erzeugen und erhalten

#### Tag 2

- Austausch über Erfahrungen mit den HeartMath-Techniken
- Auffrischung der HeartMath-Techniken
- Stärkung der Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit (angewandte Intuition)
- HeartMath® in Beziehungen und Kommunikation - wertschätzende Energie gewinnbringend einsetzen
- eine neue Basis schaffen - alte emotionale Muster durch neue, gesündere ersetzen
- Strategieplan: Resilienz weiterentwickeln

**Vom Kopf ins Herz - die gesunde Richtung im Leben!**