



MINDS & ELEPHANT

DER WEG ZUM WIRKSAMEN ICH

**Aktiver 2-Tages-Workshop für deine persönliche Weiterentwicklung
im Thermen- & Vulkanland Steiermark**

4. - 5. Mai 2022

Vieles ist aktuell in Bewegung. Vieles sortiert sich gerade neu. Bist auch du gerade am Weg deinen inneren Kompass neu auszurichten? Und siehst auch du eine innere Stabilität und Klarheit als Schlüssel für deine persönliche Wirksamkeit und Zufriedenheit? Dann bist du hier richtig.

NACH DEM WORKSHOP

Kennst du deinen eigenen „Sweetspot“, also deine eigenen Stärkfelder & Felder der Wirksamkeit und weißt auch wo deine blinden Flecken liegen

•

Hast du deine Ziele für dein berufliches und privates Umfeld wirkungsvoll definiert

•

Kannst du das Konzept des „Primings“ anwenden, um dadurch deine Ziele zu erreichen

•

Wählst du aus einem Methodenkoffer des Selbstmanagements jene aus, die für dich am besten passen

•

Hast du erfahren wie stärkend ein aktives in Einklang bringen von Geist & Körper dich weiterbringen kann und welche Tools und Werkzeuge des Mindmanagements hier hilfreich sind

•

Hast du ein neues Maß an Energie, Klarheit und Selbstvertrauen für neue Projekte

UNSER ABLAUF



HIGHLIGHTS TAG 1

Gemeinsames Frühstück & Kennenlernen

.

Anwenden von Methoden & Tools zur Selbstreflexion

.

Effektive Zielsetzung & Selbst-Priming

.

Selbst- & Energiemanagement

.

Kennenlernen der Alpha-Lauf-Methode

.

Gemeinsame Yoga-Session mit Daniela Adler

.

Gemeinsames Abendessen & Ausklang

HIGHLIGHTS TAG 2

privater Thermenzugang & Frühstück

.

Effektive Selbstorganisation

.

Mythos Stress

.

Alpha-Lauf mit Schwerpunkt Selbstwahrnehmung

.

Vom effektiven Ich zum effektiven Team

.

Dein Vertrag mit dir selbst

.

Gemeinsamer Wrap-Up & Yoga Session



WORKSHOPLEITER




DR. JÖRG SCHWEIGER

Jörg beschäftigt sich seit 20 Jahren mit der Professionalisierung von Organisations-Strukturen und Prozessen von schnell wachsenden und sich stark verändernden Unternehmen sowie effektiven Teams und Führungspraktiken. Zuerst in der Forschung, dann als Berater, dann als Bereichsleiter und Geschäftsführer eines global agierenden Industrieunternehmens mit Standorten in Österreich, China und USA. Heute widmet er sich dem Thema mit seinem Beratungs- und Sparringunternehmen Minds & Elephant sowie als Hochschulprofessor. Als Ausgleich ist er mit seiner Familie, am Tennisplatz sowie als Musiker sowohl Solo als auch mit Band unterwegs.



DR. JOHANNES HUBER

Johannes ist Gründer der Alphalauf Bewegung, Theologe, Ökonom und Lauftrainer. Seit mehr als 15 Jahren beschäftigt er sich wissenschaftlich und praktisch mit den Themen Meditation (Geist) und Laufen (Körper). Im Zuge dessen hat er mit Eligius Adam die Alphalauf Methode entwickelt, mit der Vision Menschen weltweit zu mehr Fitness und Wohlbefinden zu verhelfen. Bislang hat er damit in 6 Ländern der Welt über 10 000 Menschen erreicht. Johannes leitet unter anderem die Betriebliche Gesundheitsförderung der Diözese Graz-Seckau.





LOCATION & PREIS

Der Workshop findet im exklusiven 4 Stern-Superior Thermenhotel Stoiser statt, eingebettet in die Thermenlandschaft Bad Loipersdorf.

Feine, regionale Küche sowie herzliche Gastfreundschaft zeichnen dieses Hotel besonders aus. Die gemeinsamen Bewegungseinheiten finden im Gesundheitsreich bzw. „Laufparadies“ Loipersdorf statt. Die Wälder und Kraftorte in der Umgebung laden zum Auftanken in der Natur ein.

Preis inklusive Verpflegung, Übernachtung & Unterlagen: EUR 980,-



MINDS & ELEPHANT

Unternehmensberatung & Persönliches Sparring

Hallerschlossstraße 10b/6

8010 Graz

+43 676 73 73 208

info@mindsandelephant.com