



Achtsamkeit und Strategie

SOMMERLEHRGANG - RETREAT

Erfolgsfaktor: Achtsamkeitsschulung

Der Google-Manager Chade-Meng Tan schreibt seinen Erfolg der Achtsamkeitsschulung zu (Search Inside Yourself, München 2012).

Ein westlicher Wissenschaftler namens Matthieu Ricard begann bereits vor vielen Jahren zu meditieren und nahm in der Folge an mehreren beispielgebenden Versuchen teil. Unter anderem gelang es ihm, die Schrecksekunde auf ein überraschendes Ereignis willentlich auszuschalten. Zusätzlich ist er ein Meister in der Wahrnehmung von Mikroexpressionen, also kleinsten und sehr schnellen Veränderungen in der Gesichtsmimik.

Angespornt durch derartige Erkenntnisse begann der Google Manager Meng sich dem Thema „Zuwachs der emotionalen Intelligenz durch die Praxis der Achtsamkeit“ zu widmen. Angemerkt sei, dass Google seinen Ingenieuren ein Fünftel ihrer Arbeitszeit für derartige Tätigkeiten zur Verfügung stellt, die nicht in ihren Aufgabenbereich fallen. Aus dieser Ressource heraus entstehen die besten Ideen und Strategien für das Unternehmen.

Im Rahmen einer neurowissenschaftlichen Studie in den USA zeigte sich, dass bei allen Probanden bereits **nach nur achtwöchigem Meditieren nachweisbare und messbare Veränderungen** eintraten. (Richard J. Davidson, Harvard University)

Im sogenannten präfrontalen Cortex die denjenigen von meditierenden waren. Die Wissenschaftler sprechen Anpassungsfähigkeit unseres seiner Struktur an veränderte wie ein Muskel trainierbar und unter wir damit unsere Lebensqualität und



zeigten sich emotionale Werte, Mönchen durchaus vergleichbar von **Neuroplastizität**, also der Gehirnes, ja sogar der Anpassung Gegebenheiten. Unser Gehirn ist professioneller Anleitung erhöhen Entscheidungsqualität enorm!

Achtsamkeit & Strategie können auch Sie trainieren

Sollten Sie Interesse daran haben, die Achtsamkeitsmeditation, Methoden zur Steigerung der emotionalen Intelligenz und die Anwendung der Achtsamkeit auf die Ableitung der richtigen Strategien zu erlernen, so nehmen Sie doch am Grundseminar und in der Folge am achtwöchigen Trainingsprogramm teil.

- Lernen Sie, die **Kraft Ihrer Gedanken** richtig einzusetzen und fokussieren Sie sich auf das Wesentliche!
- Lernen Sie auch, mit Selbstzweifel umzugehen und Ängsten offensiv zu begegnen!
- Schöpfen Sie Kraft für sich persönlich und entwickeln damit Ihre Persönlichkeit weiter. Durch das Resonanzgesetz wird Ihnen auch Ihr Umfeld positiv begegnen, Konflikte und Spannungen werden sich wie von selbst lösen und Schwierigkeiten können leichter gemeistert werden.
- Trennen Sie sich von belastenden "Mühlsteinen" und **LASSEN SIE LOS!** Finden Sie den Schlüssel zu echter Freiheit und wahren Glück!
- Entwickeln Sie Strategien, die Sie persönlich und Ihr Unternehmen zum Erfolg führen!

„Meditieren ist leichter als Sie denken!“ **LIEBE GLÜCK ZUFRIEDENHEIT**



Ihren Verstand trainieren und die richtigen Strategien ableiten

Wir schaffen es nicht, unseren Verstand zu steuern. Nicht mit Logik, nicht mit Vernunft, nur durch konsequentes **Training der Achtsamkeit** können wir ihn zur vollen Entfaltung führen.

Im achtsamen Zustand treffen Sie die besten Entscheidungen.

Bevor Sie für Ihr Unternehmen Zukunftsstrategien entwickeln oder Ihre persönlichen Visionen ableiten, sollten Sie Ihre Achtsamkeit trainieren. Sie werden sich mit dem maximalen Verstand für die richtigen Ziele und Maßnahmen (= Strategien) entscheiden.

In diesem **einzigartigen Seminar** lernen Sie, wie Sie

- durch Meditation an Achtsamkeit gewinnen und
- Ihre strategischen Optionen für sich und Ihr Unternehmen entwickeln und
- die richtigen Hebelstrategien wählen und diese erfolgreich umsetzen.

Lernen Sie, Ihren Verstand zu zügeln und störende "Streufeuer" wahrzunehmen. Lernen Sie, welche Gedanken und Gefühle Sie eindämmen möchten, um in der Folge klare Entscheidungen zu treffen.

Auftanken bei voller Fahrt

Unternehmer haben häufig eine höhere Resilienz, also Belastbarkeit, als andere Menschen. Sie sind in der Lage sich trotz voller Fahrt aufzuladen und aufgrund des Geschäftserfolges zu motivieren.

Nach dieser Workshopreihe werden Sie feststellen: **in der Achtsamkeit liegt die Kraft!**

Oftmals werden die besten Unternehmensentscheidungen abseits des Tagesgeschäftes getroffen. Hierbei wollen wir Sie unterstützen:

Sie

- nehmen sich eine Auszeit vom Alltag,
- laden durch Meditation bei voller Fahrt auf,
- schulen Ihre Achtsamkeit (auch in Bezug auf Führung) und
- leiten schlagkräftige Strategien ab.

AUSZEIT NEHMEN

AUFTANKEN

STRATEGIEN ABLEITEN

BALANCE FINDEN

Der erfolgreiche Spannungsbogen

Grundseminar / Retreat: 29./30. Juni 2018 *(jeweils von 9:30 bis 17:00)*

- Warum achtsam sein?
- Meditationsübungen
- Wirkungsreflexion
- Elemente von erfolgreichen Strategien (Unternehmensstrategien, Bereichsstrategien, persönlichen Strategien)

Abschlussseminar / Retreat: 24./25. August 2018 *(jeweils 09:30 bis 17:00)*

- Achtsamkeit und Strategie
Ihr Achtsamkeits- und Strategieprogramm in die Umsetzung bringen.

Anmerkung: Zwischen den beiden Seminaren werden freie Meditationstermine und wöchentliche Online-Übungen angeboten.

Kosten

Grundseminar/Retreat,
Abschlussseminar/Retreat,
sowie achtwöchige Begleitung € 780,00

zzgl. USt. und Übernachtungs-/Verpflegungspauschale

Seminarort

Shop Marketing Unternehmensberatung

Seminarraum und Meditationsraum
Raiffeisenstr. 25, A-4614 Marchtrenk
www.shop-marketing.at

Anmeldung & Information

TEL +43 7229 66 500

FAX +43 7229 66 499

office@shop-marketing.at

office@orange-cosmos.com

www.shop-marketing.at

www.orange-cosmos.com

Ihre Trainer

Mag. Erwin Oppermann

Unternehmensberater und Träger des 7. Dan Taekwondo verbindet seit vielen Jahren die Erkenntnisse des Neuromarketings mit denen der fernöstlichen Großmeister. Er übt sich seit Jahren in Qi Gong und Meditation. Er wurde in Fernost in der Achtsamkeitsmeditation ausgebildet.



Mag. Harald Schützinger

Strategieentwickler, Akkreditierter Innovation Expert, Turn Around Expert, entwickelt mit Unternehmern Strategien, welche das Unternehmen und die Personen bei voller Fahrt auftanken. Seine Spezialitäten sind Strategieentwicklung bei schwachen Batterien und Burnoutprävention von Unternehmern.

