

Search Inside Yourself

2-tägiges Programm

Das originale von Google entwickelte 2-tägige Programm für achtsamkeitsbasierte emotionale Intelligenz.

Verbesserte Aufmerksamkeit und Empathie ermöglichen es, das volle Potential Ihres Teams zu nutzen.

Wir vermitteln Führungskräften Techniken, die eine Vertiefung der Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Resilienz ermöglichen.

Das von Google entwickelte und getestete SIY Programm vermittelt Fähigkeiten der Achtsamkeit und emotionalen Intelligenz, die langfristige Spitzenleistung, verbesserte Zusammenarbeit und effektive Führungseigenschaften ermöglichen.

Teilnehmer erfahren langfristige Verbesserungen:

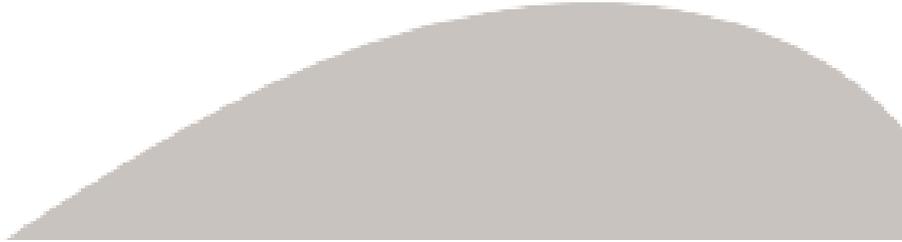
- Erhöhte Selbstwahrnehmung und Selbstregulation sind die ersten zwei Kernkompetenzen der emotionalen Intelligenz.
- Praktische alltagstaugliche Fähigkeiten: eine Reihe achtsamer Praktiken, Journaling, und Techniken der Selbstwahrnehmung, empathisches Zuhören und Vorbereitung auf schwierige Gespräche.
- Werkzeuge zur Kommunikation mit Einsicht und Bewusstsein in die Emotionen und Perspektiven anderer.

Das SIY Programm ist für 20-60 Teilnehmer konzipiert und kann an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden:

- Führungskräfte
- Teams
- Neue Führungskräfte
- Individuelle Mitarbeiter
- Hochschulabsolventen

Das interactive zweitägige Programm umfasst:

- Eine Übersicht neurowissenschaftlicher Studien zum Thema Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz.
- Ein tiefer Einblick in die Fähigkeiten der emotionalen Intelligenz: Selbstbewusstsein, Selbstregulation, Motivation, Empathie und Führung.
- Praktische Übungen zur Fokussierung der Aufmerksamkeit und Entwicklung von Selbstbewusstsein und Empathie, der Grundlage für Selbstbeherrschung und Führung.
- Spezifische Anwendungen für den Arbeitsplatz helfen den Teilnehmern, ihre Konzentration, emotionale Ausgeglichenheit, Empathie und Motivation zu steigern.
- Ein äußerst interaktives Erlebnis mit 1/3 Präsentation und 2/3 praktischen Übungen.
- Eine 28-tägige Challenge im Anschluss mit täglichen Anregungen und Übungen helfen den Teilnehmern, neue Gewohnheiten zu entwickeln.



Search Inside Yourself

2-tägiges Programm

AGENDA

Tag 1

9:00 — Start

Übung:
Aufmerksamkeit

Wie entwickelt man
emotionale Intelligenz?

Achtsamkeit: Vom
Autopiloten zur
Bewusstheit.

Übung:
Offene Bewusstheit

Übung: Körperscan

Selbstwahrnehmung:
erkenne die inneren
Zustände

12:30 — Achtsames Essen

Selbstregulation:
kontrolliere Impulse
und Reaktionen

Übung:
achtsames Zuhören

Übung:
Herausforderungen neu
definieren und spontan
handeln

Übung:
Selbstmitgefühl

5:00 — Ende Tag 1

Tag 2

9:00 — Beginn

Motivation: Ausrichtung
von Werten und Arbeit

Übung: Ausrichtung auf
Werte

Übung Zukunftsvision:
visualisiere Deine Ziele

Übung: Resilienz,
Aufstehen nach der
Niederlage

Empathie: Verstehe
Gefühle und Erfahrungen
anderer

Übung: "Genau wie ich."

12:30 — Achtsames Essen

Übung: achtsames Gehen

Übung:
Empatisches Zuhören

Führung: Führen durch
Mitgefühl

Übung:
Mitgefühl

Übung:
Führungsversprechen

Anwendungen
austauschen

5:00 — Ende Tag 2

2 x 8-Stunden Tage

WIE DAS PROGRAMM FUNKTIONIERT:

Das SIY Programm startet mit einem interaktiven zwei-tägigen workshop. Danach schließt sich eine vierwöchige virtuelle Übungsphase zur Alltagsintegration der Praktiken an und schließt mit einem Webinar ab.

LIVE TRAINING

(2 Tage)

Experientielles Training in Achtsamkeit, Neurowissenschaften und fünf Fähigkeiten der emotionalen Intelligenz.

VIRTUELLE PRAXIS

(4 Wochen)

Tägliche Übungen und Anregungen über Email zur Entwicklung neuer Gewohnheiten.

WEBINAR

(1 Stunde)

Wiedersehen mit den Trainern und der Gruppe zur Rückschau und Planung einer Zukunft mit Achtsamkeit.

NUTZEN SIE DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT FÜR IHRE ORGANIZATION.

Kontaktieren Sie Ingo, ein Search Inside Yourself Certified Trainer, um zu erfahren wie Sie SIY in Ihre Organization bringen können..

Ingo Kusch
Ingo.Kusch@outlook.com
www.IngoKusch.com
+(49) 179-4499560