

## Seminar

Inneres Feuer bewahren,  
Ressourcen stärken.



Ganzheitliches Seminar in fünf  
Schritten: So erreichen Sie eine  
ausgeglichene Life Balance.

## Die fünf Schritte

Das Seminar umfasst fünf Teile, die jeweils im Abstand von mehreren Wochen stattfinden. Sie sind nach dem Grundsatz «7 x 7 x 7» aufgebaut: Bis Veränderungen verinnerlicht sind, benötigen sie sieben Tage Zeit im Körper, sieben Wochen im Kopf (Geist) und sieben Monate in der Seele.

Ein integriertes Life Management geht von den persönlichen Werten aus und berücksichtigt Körper, Geist und Seele. Dieses ganzheitliche Seminar begleitet die Teilnehmenden individuell und in kleinen Gruppen von maximal zehn Personen auf dem siebenmonatigen Weg, die persönliche Life Balance in fünf Schritten zu erreichen und zu bewahren.

### Schritt 1 2 Tage **Mehrfachbelastungen und ihre Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele: erkennen – sich stärken – selbstbestimmt damit umgehen**

- \_ Individuelle Standortbestimmung zur aktuellen Lebenssituation
- \_ Einschätzung der persönlichen Belastung und Resilienz
- \_ Individuelle Stressauslöser erkennen und abbauen
- \_ Ganzheitliches Betrachten der Gesundheit von Körper, Geist und Seele
- \_ Persönliche Werte (neu) entdecken
- \_ Meditation, Entspannung, Konzentration auf das Wesentliche

### Zwischen- Zeit \_ Individuelle Beratung zur Gesundheit \_ Individuelles Coaching

### Schritt 2 1½ Tage **Veränderungen in Stresssituationen und im Übergang der Lebensphasen: erkennen – fokussieren – bewusst bearbeiten**

- \_ (Veränderte) Werte in der aktuellen Lebensphase: Was will ich erreichen?
- \_ Umgang mit Veränderungen, Unsicherheiten und Widerständen – bei sich und im Umfeld
- \_ Effektives Verarbeiten von Tagesgeschehnissen
- \_ Bewusstes Ernähren von Körper, Geist und Seele in Belastungsphasen
- \_ Persönliche Energien als Ressource erkennen

### Zwischen- Zeit \_ Individuelle Beratung zur Ernährung \_ Individuelles Coaching

### **Persönlicher Energiehaushalt und Zeitbewusstsein: analysieren – bewusst werden – optimieren**

Schritt 3  
1½ Tage

- \_ Persönliche Werte: nächste Schritte auf dem Weg, diese zu leben
- \_ Zeitverhalten im Allgemeinen und in Stresssituationen: persönliche Analyse, Fallen, Stolpersteine
- \_ Optimieren des persönlichen Energiehaushaltes
- \_ Bewegung hält Körper, Geist und Seele in Bewegung: Ausgleich, Gesundheits- und Erlebnisfaktor

- \_ Individuelle Beratung zu Bewegung und Sport
- \_ Individuelles Coaching

Zwischen-  
Zeit

### **Gelassenheit und Selbst-/Life Management: entwickeln – verstärken – verinnerlichen**

Schritt 4  
1½ Tage

- \_ Persönliche Werte: konkrete Umsetzungsvorhaben und ihre Auswirkungen
- \_ Reduktion der Komplexität des Alltags
- \_ Entwickeln von Gelassenheit und Orientierung
- \_ Selbst-/Life Management in vielen Facetten
- \_ Erarbeiten der gewünschten Life Balance

- \_ Individuelles Coaching

Zwischen-  
Zeit

### **Persönliche Life Balance: darstellen – erhalten – anpassen**

Schritt 5  
1 Tag

- \_ Rückblick auf die individuellen Lernfelder im Laufe des Seminars und die daraus entstandenen Veränderungen
- \_ Persönliche Life Balance darstellen
- \_ Life Balance im Alltag erleben, erhalten und anpassen
- \_ Zusammenfassung und Fragen an die Referierenden
- \_ Gemeinsamer Abschluss und Übergabe des Teilnahmezertifikats

- \_ 2 individuelle Gespräche

Anschluss-  
Zeit

## Allgemeine Informationen

### Teilnehmerkreis

Das Seminar «Inneres Feuer bewahren, Ressourcen stärken.» richtet sich an Führungskräfte, Personalverantwortliche, Mitarbeitende sowie an Personen, die mit Mehrfachbelastungen und Stresssituationen umgehen (müssen) oder sich in einer schwierigen Lebensphase befinden. Ebenso eignet es sich für Stress- und Burn-out-gefährdete Personen und Menschen, die sich bewusst etwas Gutes für Körper, Geist und Seele tun möchten. **Um eine optimale Ausgestaltung der Inhalte und die individuelle Betreuung zu gewährleisten, wird die Anzahl Teilnehmende auf maximal zehn Personen festgelegt.**

### Methodik

Vermitteln von Fachinformationen, Methoden, Hilfsmitteln und Übungen; Reflektionen, Arbeit einzeln und in kleinen Gruppen, Diskussionen, Übungsanleitungen, individuelle Rückmeldungen und Unterstützung bei der Umsetzung.

### Räumlichkeiten

**EntwicklungsART GmbH, Mühlemattstrasse 42, 5000 Aarau**

Übernachtungsmöglichkeiten organisieren die Teilnehmenden bei Bedarf selber.

### Daten Seminar 2017:

Nächster Start auf Anfrage

Termine für die individuellen Coachings und Beratungsgespräche vereinbaren die Teilnehmenden persönlich mit den Referierenden und Coaches.

### Kosten

**Seminar Schritte 1 bis 5: CHF 5'650.-**

**Zwischen-/Anschluss-Zeiten: CHF 2'500.-**

Preise inkl. Dokumentation und Verpflegung, exkl. MWST

### Anmeldung und Informationen

Bitte kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail.



## Referierende/Organisation



### **Jacqueline Totzke Christoffel, Inhaberin EntwicklungsART**

Unternehmerin, Consultant, Verwaltungsrätin, Dozentin, Trainerin; langjährige nationale und internationale Erfahrung in Beratungs- und Führungsfunktionen; Executive MBA-MCI, Beraterin Organisationsentwicklung, Zertifizierte Coach, NDS Personalmanagement, Lehrgang Meditation.



### **Frieda Bürli, Naturärztin**

Langjährige Tätigkeit im kaufmännischen Sektor. Danach Ausbildung zur Naturärztin/Heilpraktikerin. Lehrgänge in Diätetik, Massagepraktiken, ausleitenden Verfahren, Meridianlehre usw. sowie Weiterbildungen im energetischen Bereich. Seit 2001 selbständig in eigener Praxis tätig.



### **Christoph Portmann, Coach**

Verfügt über eine betriebswirtschaftliche Grundausbildung und arbeitet in Teilzeit als Personalentwickler und HR-Bereichsleiter in einem Finanzdienstleistungskonzern. Berufsbegleitende Weiterbildung zum Coach und Supervisor.



### **Wiebke Schubien, Physiotherapeutin, Personal Trainer**

Master of Advanced Studies (MAS) der muskuloskelettalen Physiotherapie, dipl. Manualtherapeutin OMT, Sportphysiotherapeutin, Ernährungsberaterin, Personal Trainer. Arbeitet seit 2006 selbständig in eigener Praxis und leitet ein Team von zehn Physiotherapeuten.



### **Erika Rihner, GL-Assistentin, EntwicklungsART**

Zuständig für die organisatorischen Belange der Seminare von EntwicklungsART.