

## Inhalte Business-Paket # 1:

### **A = Erfolgreiches Führen**

Achtsamkeit, Erfolgsdenkweisen und Strategien zur Leistungssteigerung

- SelbstBEWUSSTER Umgang mit sich und den Mitarbeitern
- Erfolgreiche Führungsstile
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen
- Psychologische Grundbedürfnisse
- Flow erleben und erkennen
- Strategien für Leistungssteigerung

Körper: Körpersprache

Verstand: Bewusstsein – Unterbewusstsein

Emotionen: Emotionale Intelligenz

Seele: Sinnerfülltes Leben

 Das PERMA Modell

### **B = Lösungsorientiertes Denken**

Positive Einstellung und Erfolgsstrategien

- Positive Grundeinstellung ist der Schlüssel zum Erfolg
- Eine Wachstums- und Erfolgsdenkweise
- Der Gedanke ist nur ein Gedanke
- Positive Glaubenssätze
- Erkennen von alten und blockierenden Mustern
- Positive Erfahrungen füttern die Einstellung

Körper: Bewegung / Regeneration

Verstand: Wahrnehmung

Emotionen: Negative & Positive Emotionen

Seele: Leben aus der eigenen Mitte

 Gedanken Hygiene