

## Selbstwirksamkeit und Präsenz stärken – Embodiment

Persönlicher Erfolg ist eine Frage der Haltung. In vielen Fällen entscheidet die Übereinstimmung von innerer und äußerer Haltung über Erfolg oder Misserfolg unserer Handlungsstrategien. Sie erfahren, warum unser Körper nicht nur „Brain Taxi“, sondern Türöffner für nachhaltige Veränderungsprozesse ist. Sie lernen das grundlegende Konzept Embodiment besser zu verstehen und effizienter zu nutzen.

### Embodiment Mindful Leadership – Seminar:

- Sie nutzen einfache Übungen aus der Zen Kampfkunsttradition und Achtsamkeitspraxis, um Wirkung und Präsenz zu steigern.
- Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper, die Körperhaltung und erleben, wie diese unsere Art zu denken, zu sprechen und zu handeln beeinflusst.
- Sie entdecken neue Wege, Körper, Emotion und Geist zu koordinieren und entwickeln Intuition und Kreativität.
- Sie erweitern Ihre Verhaltensvariabilität und erfahren, wie Sie mit einfachen und dennoch höchstwirksamen Methoden jederzeit – insbesondere unter Druck – Ihr inneres Gleichgewicht herstellen und aufrechterhalten können.
- Sie entwickeln eigene Übungen für die tägliche Praxis, um das gelernte Wissen auch in Handlung umzusetzen, dauerhaft zu verankern und bei Bedarf wirksam abrufen zu können.

### Trainer – Thorsten Kondla:

- ViAcademy Netzwerkpartner
- Gründer & Inhaber von Embodiwerk®
- Dipl. Mentaltrainer
- Personal/Business Coach
- Ontologischer Coach
- Dipl. Achtsamkeitstrainer bbAT
- Mitglied der AFNB **AFNB** ::::



Das Seminar basiert auf modernsten Erkenntnissen der Neurowissenschaften.

## Embodiwerk® - Budöbasiertes Leadership & Mindfulness:

Für das ganzheitlich-integrative Selbstführungstraining werden die fernöstliche Zen Kampfkunsttradition und Achtsamkeitspraxis mit aktuellen Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften, Embodiment und Selbstmanagement kombiniert.

Die Kultivierung von Selbstwirksamkeit, Achtung und Respekt sowie Klarheit, Mitmenschlichkeit und Mut stehen im Fokus der integralen Selbstführungsstrategie.

### Ihr Nutzen:

Intuition und Visionsfähigkeit werden gestärkt, aber auch die Fähigkeit, sich selbst und Mitarbeitende in ihrer gesamten Menschlichkeit wahrzunehmen, zu unterstützen und zu fördern.

- Körper, Emotion und Geist verknüpfen
- Intuition und Kreativität fördern
- Chancen erkennen, Freiräume gestalten, Selbstwirksamkeit und Gelassenheit stärken

### Wer profitiert davon?

- UnternehmenslenkerInnen, angehende und etablierte Führungskräfte.
- TrainerInnen, BeraterInnen, Coaches, Freelancer
- Interessierte, die sich mit dem Thema ganzheitliche Selbstführung und Führung beschäftigen.

### Voraussetzungen:

Die Trainingskurse erfordern keine besonderen Vorkenntnisse oder sportlichen Erfahrungen.

**Termin:** 26. – 27. September 2019 von Do. 10.00 – Fr. 18.00 Uhr

**Ort:** Hotel\*\*\*\*, Großraum Wien

**Budget:** 690,-- exkl. MwSt. ; inkl. Pausenverpflegung und Seminarunterlagen. Sonstige Hotelleistungen, Vollpension/Übernachtung, sind direkt mit dem Hotel abzurechnen.

Weitere Informationen zum Trainer und den Angeboten unter [www.via-academy.at](http://www.via-academy.at)!