

brain  sisters[©]
health consulting

Westliches Wissen trifft östliche Weisheit



Seminarangebot - Achtsame Arbeitswelten

*"Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern,
besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden."
(Thich Nhat Hanh)*

Achtsame & gesunde Arbeitswelten

Je höher der Arbeitsdruck desto automatisierter und unbewusster laufen Denk-, Handlungs- und Körpergewohnheiten ab. Dieser „Autopilotmodus“ ist nicht selten Auslöser von Konflikten, noch mehr Stress und Krankheiten. Da die Aufmerksamkeit im täglichen Stress so gespalten ist, merken die meisten erst, dass etwas nicht stimmt, wenn Leistungsfähigkeit und Motivation sinken und körperliche Symptome auftreten.

Der Schwerpunkt meiner Arbeit liegt darin, wirksame Methoden zur Selbstanwendung zu vermitteln, um den, mit dem Stress verbundenen unangenehmen Manifestationen im Körper, eigenverantwortlich entgegenwirken zu können. Die vermittelten Werkzeuge befähigen MitarbeiterInnen und Führungskräfte achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen und erweitern ihre Handlungskompetenz im Umgang mit Anforderungen, Stress und Konflikten.

Was bringt das Training?

- ✓ Veränderung von ungesunden Gewohnheiten
- ✓ Auflösung automatisierte Stressmuster
- ✓ mehr Erfolg, Zufriedenheit und Erfüllung im Job
- ✓ verbesserte Führungs- und Managementqualität
- ✓ Stärkung der Gesundheit und Leistungsfreude
- ✓ Erhöhte Wachheit, Präsenz, Ausstrahlung und damit Wirkkraft
- ✓ Erhöhung der Stressresistenz (Resilienz)
- ✓ Zunahme sozialer und emotionaler Kompetenz
- ✓ Verbesserung der Kommunikation und Beziehungen im Team

Was ist das Besondere an meinen Angeboten?

Die jahrelange Auseinandersetzung mit alternativen und fernöstlichen Heilmethoden wie TCM, traditionell tibetische Medizin, sowie der Meditations- und Achtsamkeitspraxis in Verbindung mit meinem Know-How aus psychologischer Beratung, Coaching und Human Resource Management ermöglichen mir umfassende Sichtweisen. Die Integration tradiertter holistischer Ansätze in westliche Denkmodelle stellt die Grundlage meiner ganzheitlichen Arbeitsweise dar.

Ich freue mich auf Ihr Interesse!



Gesund Führen – Haltungen statt Verhalten verändern

Sich selbst und andere optimal führen

Ziel:

Die Führungskräfte lernen Ihre Ressourcen und Möglichkeiten der eigenen Gesunderhaltung kennen. Sie reflektieren Führungsverhalten und Einstellungen und dessen Auswirkung auf eigene Gesundheit und Gesundheit und Krankheit der Mitarbeiter, erfahren Wissenswertes zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit im Unternehmen.

Inhalte:

- Warum gute Führungskräfte hauptsächlich sich selbst führen?
- Warum, um gesund zu bleiben, mehr als gesunde Ernährung und Bewegung notwendig sind?
- Wie Einstellungen und Überzeugungen Erfolg oder Misserfolg beeinflussen?
- Warum Druck und Stress jegliches Wachstum verhindern?
- Welche Rolle Energie und Emotionen dabei spielen?
- Wie die Erkenntnisse aus Gehirnforschung und Quantenphysik Führungsarbeit bereichern können?
- Was gesund hält und welche Voraussetzung für erfolgreiche Veränderungen notwendig sind?

Resilient durch Achtsamkeit

Wirksame Selbsthilfe gegen Stress und Leistungsdruck

Ziel:

Durch das Erlernen verschiedener Achtsamkeits- & Energieübungen werden negative Handlungs- und Körpergewohnheiten erkannt und die Fähigkeit erworben, Stresssituationen positiv zu beeinflussen und Gesundheit und Wohlbefinden eigenverantwortlich zu fördern.

Inhalte:

- 1x1 des Stressmanagements
- Grundlagen und Wirkung von Achtsamkeit
- Einführung in einige Achtsamkeitsübungen: Atemübungen, Gehmeditation, Sitzmeditation
- Bewegungsübungen aus Kinesiologie und Yoga
- verschiedene Schichten der Erfahrung und des Erlebens kennenlernen
- einschränkende Gewohnheiten ermitteln und aus der Stressspirale austeigen
- Resilienz, Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit erhöhen

Gesichter lesen – Empathisch Kommunizieren

Sich selbst und andere besser verstehen

Ziel:

Ein Seminar für alle, die sich selbst und Ihre Kommunikationspartner im Verkauf, in Verhandlungen, in der Personalauswahl und in Beziehungen im Allgemeinen, besser verstehen wollen. Erfahren sie was Augen-, Nasen-, und Gesichtsformen über Sie selbst und Ihr Gegenüber erzählen und wie Sie dieses Wissen für eine erfolgreiche Kommunikation einsetzen können!

Inhalte:

- Wie Gesichter erkannt werden - neurobiologische Grundlagen
- Grundlagen der Verhaltensgenetik – historische Hintergründe und Grundlagen der Physiognomie
- Wir lesen immer in den Gesichtern – jedoch nicht mit der Fähigkeit zu wissen, was wir lesen. Wir lesen mit unseren Vorurteilen – wie sie entstehen und was sie bewirken
- Wie wir auf andere wirken und wie es uns gelingt andere Sichtweisen wertzuschätzen
- Auswirkungen der „stummen Sprache“ auf Kommunikation und Beziehungen
- Techniken und Übungen für eine stressfreie und empathische Kommunikation

Energievoll durchstarten

energy flows where attention goes

Ziel:

Um im Beruf und privat kraftvoll und gesund agieren zu können, scheint es angebracht, den eigenen Energiehaushalt genau zu untersuchen. Wir können aus unserem Energiesystem nur so viel entnehmen, wie wir auch zuverlässig wieder auffüllen können. Im Seminar gewinnen die TeilnehmerInnen Verständnis darüber, wie sie für einen guten Energiehaushalt sorgen können.

Inhalte:

- Energie und Lebenskraft aus westlicher und östlicher Sicht
- Die 4 Lebensbereiche und Ihre Energieressourcen
- Gute Schwingung - schlechte Schwingung – Energiemuster in Beziehungen
- Erkennen der eigenen Energiefresser und Energiespender
- Konkrete Maßnahmen und Übungen, um Energie im Alltag anzuheben

Emotion in Motion

Wirkungsvolle Selbstregulation von Emotionen

Ziel:

Selbstregulation von Emotionen bedeutet einerseits, aus unerwünschten Emotionen aussteigen und andererseits, gewünschte Emotionen bewusst herstellen zu können. Die TeilnehmerInnen des Seminars lernen, warum die bewusste Steuerung ihrer Emotionen ein wesentlicher Gesundheitsfaktor ist.

Inhalte:

- Biologie der Gefühle – warum wir fühlen was wir fühlen
- Was uns bewegt, geht unter die Haut – Gefühle und Gesundheit
- Unterschied zwischen Emotionen (krankmachend) und Gefühlen (selbtschonend)
- Negative Gefühle als Frühwarnsystem des Körpers erkennen
- Strategien zum Umgang und Veränderung von negativen Gefühlen
- Die Kraft des Herzens und Übungen zur Stärkung positiver Gefühle

Powerful Mind

Gesundheit und Erfolg beginnen im Kopf

Ziel:

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum ein Placebo wirklich wirkt, oder warum Sie trotz positiven Denkens immer wieder dieselben negativen Erfahrungen machen? Für alle, die mehr über die Macht der Gedanken erfahren und das in ihnen liegende Potenzial optimal ausschöpfen wollen.

Inhalte:

- Der Placebo- und Noceboeffekt – wie Überzeugungen und Glaubensmuster auf Körper und Gesundheit wirken
- Warum positiv Denken allein nicht ausreicht, um Ziele zu erreichen oder Heilungsprozesse zu unterstützen
- Bewusste und unbewusste geistige Prozesse verstehen und krankmachende Muster erkennen
- Methoden zur Wandlung sabotierender Glaubensmuster in gesunde Überzeugungen
- Visualisierungstechniken und Übungen zur Förderung der Vorstellungskraft
- Gedankenhygiene - mentale Entspannungsübungen zum Abschalten des Gedankenkarussells

Wenn die Seele durch den Körper spricht Die verborgene Sprache von Symptomen

Ziel:

Rechtzeitig auf Körpersignale zu achten verhindert, dass der Körper zu lange Stress kompensieren muss, was zu körperlichen Beschwerden, Verspannungen und Krankheiten führt. Ein Seminar für alle, die Körpersignale besser verstehen und Stress und Ausbrennen vermeiden wollen.

Inhalte:

- Grundlagen der ganzheitlichen Gesundheit
- Ursachen und Hintergründe chronischer Beschwerden
- Stress und die Folgen auf Gesundheit und Körper
- Leben gegen den Rhythmus macht krank
- Wie die 5 Elemente Lehre aus der TCM dabei helfen kann, Symptome zu deuten
- Übungen zur Sensibilisierung und Stärkung des Körperbewusstseins und Förderung der Gesundheit

Kiss – keep it simple & Smart Gesundbleiben mit der Kiss - Methode

Ziel:

Um unsere ganzheitliche Gesundheit zu erhalten, braucht es keine teuren Mittel und keine zusätzliche Zeit! Die beste Medizin haben wir immer dabei: uns selbst - unseren Körper, unsere Gedanken und der Treibstoff, der das alles am Laufen hält, unsere Lebensenergie. Sie lernen simple Werkzeuge kennen, die rasch für körperliches und geistiges Wohlbefinden sorgen.

Inhalte:

- **K**larheit im Denken, Fühlen und Handeln
Die Auswirkung von Gedanken und Gefühlen auf Körper, Energiesystem und Wohlbefinden
- **I**m Einklang mit dem Rhythmus des Lebens
Grundlagen der 5 Elemente Lehre – Organsprache verstehen
- **S**uper voll – rechtzeitig auftanken statt ausbrennen
Richtiger Umgang mit unserem Treibstoff – Lebensenergie
Pausengestaltung, Abschalten, Entspannung und Regeneration zulassen
- **S**imple Übungen zur Aktivierung und Entspannung
Aktiv starten mit einfachen Bewegungen -Untertags im Rhythmus bleiben und Leistungstief

Gesundheit auf Fingerdruck

Einfache Soforthilfe durch Akupressur im Alltag

Ziel:

Alle, die einen Einblick in die effektive Soforthilfe durch Akupressur gewinnen möchten, bekommen in diesem Workshop Anleitung, wie sie rasch lästigen Alltagsbeschwerden entgegenwirken können.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die chinesische Energielehre
- Grundlagen der Meridianlehre
- Grundlagen der Akupressur für den Laien
- Kennen lernen von entsprechenden Druckpunkten in ihrer Anwendung bei Müdigkeit, Nervosität, Schmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Zahnschmerzen, Erkältung und Verdauungsproblemen
- Üben durch praktische Anwendung und Fallbeispiele

Gesunder Schlaf

Das nächtliche Gesundheitszentrum

Ziel:

über 30 Prozent der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern leiden mittlerweile an Schlafstörungen. Ein guter Schlaf ist jedoch Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Der Workshop gibt Anregungen und Informationen rund ums Thema „Schlafen und Wachen“

Inhalte:

- Grundlagen über biologische Rhythmen des Lebens
- Wozu schlafen wir und wie viel Schlaf braucht der Mensch und was woran erkennt man eine Schlafstörung?
- Wie schaut der „richtige“ Schlaf aus, was versteht man unter gesunden, erholsamen Schlaf?
- praktische Tipps und Tricks fürs Einschlafen, Durchschlafen und wieder fit Aufwachen
- Wie die Lebensqualität die Schlafqualität beeinflusst und umgekehrt
- Selbsttest und Entspannungsreise zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Kontakt



Sylvia Gabriela Fischer

Kompetenz aus Wirtschaft und ganzheitlicher Gesundheitsbildung

Inhaberin in brainsisters health consulting
Viele Jahre Erfahrung als Führungskraft sowie in Training und Beratung von Unternehmen und Führungskräften aus langjähriger HR Tätigkeit in der Touristik & Telekommunikationsbranche.
Seit 20 Jahren als selbstständige Trainerin, Vordragende, Achtsamkeits-, Mentaltrainerin und Lehrkinesiologin in eigener Praxis tätig.

Meine Vision: Meine Angebote unterstützen Menschen, Wohlbefinden im Körper, Seele und Geist zu kultivieren, um so eine stabile Basis für ein glückliches, gesundes Leben, respektvolle Zusammenarbeit sowie ein erfülltes und zufriedenes Arbeitsleben zu schaffen. Es ist mir wichtig Körper, Seele und Geist wieder als Ganzheit zu sehen und zu behandeln. Denn das Miteinander macht uns gesund, egal ob im Körper, im Team, im Unternehmen oder in der Gesellschaft.

Alle Themen werden in der Regel als 1-2 tägige Seminare angeboten. Gerne biete ich Ihrem Unternehmen individuell auf Ihren Bedarf abgestimmte Konzepte an. Die Inhalte können je nach Zielsetzung kombiniert und angepasst werden und auch als Vortrag, Seminar, Impulsworkshop oder Gesundheitscoaching gebucht werden.

Bei Interesse an den Themen oder einem unverbindlichen Informations- oder Beratungsgespräch freue ich mich auf Ihre Anfrage.



T: +43 1 699 122 92 119
E: office@brainsisters.at
H: www.brainsisters.at