

## Öffentliche Seminare Dezember 2009 bis März 2010

Stand: 6.12. 2009

Für Firmen und Gruppen biete ich basierend auf meinen Kursmodulen und den gewünschten Zielen, massgeschneiderte Seminare an. Diese können vom informativen Kurzvortrag bis zum mehrtägigen Intensivseminar alles umfassen. Gerne unterbreite ich Ihnen eine entsprechende Offerte.

## Übersicht

### Seminare in Deutsch

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region
711.13	12. Dez. 2009	Entspannung im Arbeitsalltag	Spezialthema	Tageskurs	Sa	9.00-16.30	Luzern
612.16	14.- 15. Jan. 2010	Stress Management	Einführung	Blockkurs	Do/Fr	Do 14-17.00, Fr 9.00-16.00	Zug
811.10	19. und 26. Jan., 2. Feb 2010	Mental Training: Fokus, Konzentration, Mentale Stärke und Klarheit	Einführung	Abendkurs	Di	19.30-21.45	Zürich
712.12	11. und 18. Feb. 2010	Zeit Management	Spezialthema	Halbtageskurs	Do	14.00-17.30	Zürich
711.14	27. März 2010	Entspannung im Arbeitsalltag	Spezialthema	Tageskurs	Sa	9.00-16.30	Zug

### Seminare in Englisch

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region
721.13	23. Jan. 2010	Relaxation for a busy work day	Spezialthema	Tageskurs	Sa	9.00-16.30	Zürich
621.12	4.- 5. Feb. 2010	Stress Management	Einführung	Blockkurs	Do/Fr	Do 14-17.00, Fr 9.00-16.00	Zug
821.9	25.-26. März 2010	Mind Training: Focus, Concentration, Mental Clarity	Einführung	Blockkurs	Fr/Sa	Fr 16-19.00, Sa 9.30-17.00	Zürich

### Weitere Seminare / Partnerseminare

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region
	27. Jan.-21. April 2010	Tai Chi Chuan Einführung	Einführung	Abendkurs	Mi	20.15-21.45	Zürich

### Die Termine passen nicht?

Alle Themen sind auch als Einzeltraining verfügbar. Erkundigen Sie sich nach möglichen Terminen und verlangen Sie eine Offerte für die gewünschten Kursmodule.

## Stress Management Seminare

### Stress Management Einführungskurs (Kurse 611, 612, 621, 622)

#### Inhalt

Im Einführungsseminar erstellen Sie Ihr eigenes Stress Management Inventar. Schritt für Schritt entdecken Sie, für sich selbst, welche Ereignisse Stress auslösen und so zu Stressoren werden, welche eigenen Ressourcen (Mittel) vorhanden sind, um auf diese Anforderungen zu antworten und wie die eigene Einschätzung der Situation das Gleichgewicht beeinflusst.

Gleichzeitig erhalten Sie einen Einblick in unterschiedliche Methoden und Techniken zur Stressbewältigung und erlernen einfache Übungen, die Sie im Alltag nutzen können. Sie definieren Ihre persönlichen Ziele und wählen aus den gelernten Übungen und Methoden diejenigen aus, die Ihnen persönlich und Ihrer Zielsetzung am besten entsprechen. Während des ganzen Kurses bauen Sie wertvolles Grundlagenwissen auf und wenden es auf Ihre eigene Situation an.

#### Kursziele

- Sie verstehen was Stress ist und wie er entsteht.
- Sie kennen die wichtigsten Anzeichen von Stresszuständen.
- Sie kennen die Auswirkungen von Stresszuständen auf Ihr körperliches, emotionales und mentales Befinden.
- Sie verstehen wie die drei Schlüsselemente: Stressoren, persönliche Ressourcen und der Umgang mit Stress zusammenspielen.
- Sie erstellen Ihr aktuelles Stress-Inventar mit den für Sie relevanten Schlüsselementen.
- Sie gewinnen einen Einblick in unterstützende Methoden, Techniken und Übungen und wählen daraus zwei für Sie besonders hilfreiche Methoden oder Übungen aus.
- Sie erstellen Ihren persönlichen Plan um Ihre kurz- und mittelfristigen Ziele im Bereich Stress Management zu erreichen.

#### Nächste Termine

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
612.16	14.- 15. Jan. 2010	<b>Stress Management</b>	Einführung	Blockkurs	Do/Fr	Do 14-17.00, Fr 9.00-16.00	Zürich	650 CHF
621.12	4.- 5. Feb 2010	<b>Stress Management (English)</b>	Einführung	Blockkurs	Do/Fr	Do 14-17.00, Fr 9.00-16.00	Zug	650 CHF

## Work-Life Balance Einführungskurs (Kurse 614, 624)

### Inhalt

Bedeutet erfolgreich sein alle anderen Lebensbereiche zurückzustellen? Wie lassen sich unterschiedliche Rollen und Ziele in Einklang bringen? Dieser Einführungskurs vermittelt die Grundlagen und behandelt folgende Themen:

- Work-Life Balance: Was ist gemeint?
- Meine Rollen und unterschiedlichen Lebensbereiche
- Eigene Werte erkennen
- Kurz- und langfristige Ziele und Prioritäten setzen
- Der Schlüsselfaktor Zeit
- Persönliche Ressourcen effektiv nutzen
- Tipps und Tricks im Umgang mit Hindernissen
- Erstellen einer persönlichen Work-Life Balance Strategie für die nächsten 6 Monate

### Kursziele

- Sie verstehen die obenstehenden Inhalte und können diese bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Work-Life Balance anwenden.
- Sie haben Ihre unterschiedlichen Rollen und Lebensbereiche, sowie deren Anforderungen und Prioritäten identifiziert.
- Sie haben eine erste Work-Life Balance Strategie erstellt und kennen die Schlüsselfaktoren um diese in den nächsten 6 Monaten umzusetzen.

### Nächste Termine

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
	Sommer 2010	Ab 3 Teilnehmenden ist ein privater Kleingruppenkurs möglich.						

## Stress Management Spezialisierung

Möchten Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen in einem der drei Schlüsselbereiche: Stressfaktoren, persönliche Ressourcen oder Umgang mit Stresssituationen erweitern? Die nachfolgenden Spezialisierungsmodule vermitteln tiefgehendes Wissen und zahlreiche Methoden und Übungen, die Sie zum besseren Stress Management einsetzen können.

### A. Stressfaktoren reduzieren

#### Zeit Management / Selbstmanagement (Kurs 712, 713, 722 und 723)

##### Inhalt

Erlernen Sie an zwei Nachmittagen, die Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements. Lernen Sie Ziele zu definieren, Prioritäten effektiv zu setzen und die daraus entandenen Aufgaben zu planen und umzusetzen. Neben klassischen Zeitmanagement Methoden, lernen Sie im Kurs auch neue, alternative Ansätze kennen.

##### Kursziele

- Sie kennen die wichtigsten Prinzipien einer erfolgreichen Zeit- und Arbeitsplanung.
- Sie verstehen die Bedeutung von Zielen und können diese effektiv formulieren.
- Sie kennen Ihr eigenes „Zeit Management Profil“ und können Ihre Stärken und Schwächen bei der Auswahl eines effektiven Zeit Managements berücksichtigen.
- Sie erlernen praktische Methoden für die kurz- und langfristige Aufgaben und Zeitplanung.
- Sie können diese Methoden in Ihren Arbeitsalltag einsetzen.

##### Nächste Termine

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
712.12	11. und 18. Feb. 2010	<b>Zeit Management</b>	Spezialthema	Spezialthema	Do	14.00-17.30	Zürich	480 CHF

## Nein sagen, Ja sagen (Kurs 511 und 523)

### Inhalt

Fällt es Ihnen schwer „nein“ zu sagen? Wünschen Sie sich des öfteren Sie hätten „Nein“ gesagt? Ist Ihr „Ja“ ein ganzes „Ja“? In zwei Nachmittagen verbessern Sie Ihre Fähigkeit „Nein oder Ja“ zu sagen. Sie lernen wie Sie Ihre Aussage durch Ihre nonverbale Kommunikation und Ihr Auftreten unterstützen können.

### Kursziele

- Sie kennen Ihren persönlichen Neinsager Typ.
- Sie können innere und äussere Konflikte erkennen und wissen wie Sie mit ihnen umgehen können.
- Sie entdecken Strategien zum effektiven Nein oder Ja sagen.
- Sie wissen wie die nonverbale Kommunikation Ihre Aussage beeinflusst.
- Sie erlernen einfache Methoden zur Stärkung des Selbstvertrauens und des eigenen Auftretens.

### Nächste Termine

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
	Q2 2010	Ab 3 Teilnehmenden ist ein privater Kleingruppenkurs möglich.						

## B. Ressourcen aufbauen

### Kurs „Entspannung im Arbeitsalltag“ / „Relaxation for a busy work day“ (Kurse 711 und 721 Entspannungstraining)

#### Inhalt

Nicht immer müssen es Ferien sein. In diesem besonderen Seminar erlernen Sie einfache Übungen und Methoden dank denen Sie sich im Alltag kurzfristig erholen, entspannen und mehr Energie aufbauen können. Die so gewonnenen Ressourcen unterstützen sie wirkungsvoll in Ihrem täglichen Stressmanagement.

#### Kursziele

- Sie kennen die Auswirkungen von Entspannung und Anspannung auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Stressbalance.
- Sie erlernen Übungen dank denen Sie sich mit wenig Zeitaufwand im Alltag entspannen und auftanken zu können.
- Sie können diese Uebungen selbstständig durchführen.
- Sie verbringen einen besonderen Kurstag an dem Sie sich erholen, entspannen und neu auftanken.
- Sie gewinnen ein wertvolles Instrument um Ihren Alltag besser zu bewältigen.

#### Nächste Termine

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
711.13	12. Dez. 2010	Entspannung im Arbeitsalltag	Spezialthema	Tageskurs	Sa	9.00-16.30	Luzern	360CHF
721.12	23. Jan. 2010	Relaxation for a busy work day (Englisch)	Spezialthema	Tageskurs	Sa	9.00-16.30	Zürich	360CHF
711.13	27. März 2010	Entspannung im Arbeitsalltag	Spezialthema	Tageskurs	Sa	9.00-16.30	Zug	360CHF

## D. Zusatzmodul Einzelcoaching

Für Teilnehmende an den öffentlichen Kursen besteht die Möglichkeit, die behandelten Themen in einem Einzelcoaching individuell zu vertiefen.

Zeit nach Absprache, Preis: 100 CHF für 60 Minuten

Dieser Spezial Coaching Preis gilt nur, wenn gleichzeitig ein öffentlicher Kurse besucht wird oder innerhalb der letzten 6 Monate besucht wurde.

## Nicht öffentliche Firmenseminare im Bereich Stress Management:

Zusätzlich zu den regelmässig angebotenen, öffentlichen Kursen biete ich auch folgende Seminare und Vorträge für Firmen und Gruppen an:

- Kurzvortrag, 1 Stunde zu Themen wie: Stress Management, Zeit Management, Work-Life Balance, Erholung im Arbeitsalltag
- Stress Management Themenblock für Team Workshops: Übungen und Methoden zur schnellen Erholung und Entspannung, 1/2 Tag
- 1-Tages-Kurzseminar "Betriebliche Reorganisation und der Umgang mit Stress"
- 3-Tages-Intensivseminar Stress Management für Kader, Einführung ins Stress Management & Stress Management Praxis in der Mitarbeiter Führung
- Stress Management für Selbständigerwerbende

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail. Gerne bespreche ich mit Ihnen weitere Möglichkeiten für Ihr Firmenseminar, Ihr Event und erstelle für Sie eine detaillierte Offerte.

## Business Mental Training (Business Mind Training)

Was im Sport seit längerem genutzt wird, findet immer öfter auch Eingang in die Geschäftswelt:: Mental Training für Führungs- und Fachkräfte.

### Mental Training regelmässig praktiziert ermöglicht:

- Eine Verbesserung von Fokus und Konzentrationsfähigkeit.
- Physische und mentale Entspannung innert kürzester Zeit zu erreichen.
- Bewusst die eigenen Gedanken, Emotionen und Handlungen wahrzunehmen.
- Die Fähigkeit seine Aufmerksamkeit auf verschiedene Ebenen zu lenken und zu halten.
- Die Gesamtheit der eigenen Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen.
- Mentale Klarheit und Stärke zu erreichen
- Eine Einheit von Gedanken, Emotionen und Handeln zu erleben.

### Im beruflichen Alltag erlaubt es:

- Ruhig und fokussiert zu sein und selbst in stressigen Situationen und unter hohem Druck noch effektive und klare Entscheidungen zu fällen.
- Die Gesamtheit der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu nutzen um wirkungsvolle Strategien und Lösungen zu erarbeiten.
- Nicht mehr länger durch die Anforderungen der eigenen Verantwortung "getrieben" zu werden, sondern selbst aktiv Möglichkeiten und Chancen zu öffnen.
- Berufliche Aktivitäten und die dazu gehörenden Herausforderungen bewusst zu erleben und zu geniessen.

## Einführungskurs: Fokus, Konzentration, Mentale Stärke und Klarheit (Kurse 811, 821)

### Inhalt

Dieser Einführungskurs gibt Ihnen einen ersten Einblick in die vielseitigen Möglichkeiten des mentalen Trainings und vermittelt einfache Übungen zum selbstständigen Training.

### Kurzziele

- Sie kennen die Bedeutung und Entwicklung von Mental Training (Mind Training) im Allgemeinen.
- Sie kennen die Anwendungsmöglichkeiten und den Nutzen von Mental Training im beruflichen und privaten Umfeld.
- Sie erlernen praktische Basisübungen des mentalen Trainings und können diese nach dem Kurs selbständig anwenden.
- Sie erhalten einen Einblick in die unterschiedlichen Ansätze des mentalen Trainings.

### Nächste Termine

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
811.10	19. /26. Jan., 2. Feb 2010	<b>Mental Training: Fokus, Konzentration, Mentale Stärke und Klarheit</b>	Einführung	Abendkurs	Di	19.00-22.00	Zürich	450 CHF
821.8	25.- 26. März 2010	<b>Mind Training: Focus, Concentration, Mental Clarity (English)</b>	Einführung	Blockkurs	Fr/Sa	Fr 16-19.00, Sa 9.30-16.30	Zürch	650 CHF

## Mental Training Spezialisierungskurse

### Ziele setzen und erreichen (Kurse 811, 821)

#### Inhalt

Wer sein Ziel nicht kennt, kann es auch nicht erreichen. Aber genügt es das Ziel zu kennen?

Warum benötigen wir überhaupt Ziele? Wie beeinflussen Sie uns? Weshalb schieben wir gewisse Ziele immer wieder auf? Was muss berücksichtigt werden, wenn Ziele formuliert werden? In diesem Seminar erhalten Sie Antworten auf diese Fragen. Sie lernen Ihre Ziele motivierend zu formulieren und realistisch einzuschätzen. Sie erlernen eine einfache Methode des mentalen Trainings, die Sie in Ihrer Zielerreichung unterstützen wird.

#### Kurzziele

- Sie kennen die Bedeutung von Zielen.
- Sie wissen welche Kriterien Ziele erfüllen müssen, damit Sie umsetzbar sind.
- Sie lernen Ihre persönlichen Ziele motivierend zu formulieren und realistisch einzuschätzen.
- Sie erlernen eine einfache Methode des mentalen Trainings, die Sie in Ihrer Zielerreichung unterstützen wird.

#### Nächste Termine

Nr	Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
	Q3/2010							



## Weitere Seminare / Partnerkurse

### Tai Chi Chuan

#### Inhalt und Ziele

Authentisches Tai Chi Chuan vereint körperliche Bewegung, Entspannung, Mentales Training, Selbstverteidigung und Meditation. Durch eine regelmässige Praxis stärken Sie Ihre Gesundheit und Vitalität. Sie entwickeln mentale Stärke und Klarheit, bauen Stress ab und lernen auch in hektischen und bewegungsvollen Momenten innerlich ruhig und fokussiert zu bleiben.

Mehr Informationen unter: [www.taichichuan-wahnam.ch](http://www.taichichuan-wahnam.ch).

Daten	Titel	Stufe	Kursart	Tage	Zeit	Ort/Region	Preis
27.Jan.- 21.April 2010	Tai Chi Chuan Einführung	Einführung	Abendkurs	Mi	20.15-21.45	Zürich	300 CHF

## Allgemeine Bedingungen:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt, die Anzahl Plätze pro Kurs ist beschränkt. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung und Rechnung, zahlbar vor Kursbeginn. Frühbucher, die Ihre Rechnung spätestens 14 Tage vor Kursbeginn begleichen, erhalten einen Rabatt von 5% auf den Kurspreis. Dieser Skonto Rabatt kann nicht mit anderen Rabatten kumuliert werden.

Im Kurspreis eingeschlossen sind die schriftlichen Kursunterlagen, Pausengetränke und eine Teilnahmebestätigung.

Bei einer Annullierung der Anmeldung gilt die folgende Regelung: Abmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn: kostenfrei möglich.  
Abmeldung bis und mit 10 Tage vor Kursbeginn: 40% der Kursgebühren sind fällig. Trifft die Abmeldung später ein und bei Nichterscheinen, sind die gesamten Kursgebühren fällig. Das Seminar wird nur bei genügenden Anmeldungen durchgeführt.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den angebotenen Seminaren nicht um eine Therapie handelt. Bei körperlichen Beschwerden empfehlen wir Ihnen, vor der Anmeldung, einen Arzt zu konsultieren. Bitte tragen Sie unter Bemerkungen auch ein, wenn Sie regelmässig Medikamente zu sich nehmen oder in ärztlicher Behandlung stehen. Auch in diesem Fall empfehle ich Ihnen vor der Anmeldung Ihren Arzt zu konsultieren. Bei Fragen stehe ich Ihnen oder Ihrem Arzt auch gerne für weitere Informationen zur Verfügung. Ihre Angaben werden vertraulich behandelt.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Zilio Coaching & Training lehnt jegliche Haftung ab. Die Teilnehmenden verzichten mit Ihrem Einverständnis auf jede Form von Schadenersatzansprüchen, mit Ausnahme von Fällen vorsätzlichen Handelns.

Kurse von Partnerorganisationen unterliegen den Allgemeinen Bedingungen des jeweiligen Veranstalters.

## ANMELDEFORMULAR

Ich die „Allgemeinen Bedingungen“ gelesen und bin damit einverstanden. Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende(n) Kurs(e) an  
(Ausfüllbare PDF Version unter: [http://www.zilio.ch/docu/Zilio\\_CT\\_AGB\\_Anmeldung.pdf](http://www.zilio.ch/docu/Zilio_CT_AGB_Anmeldung.pdf) )

Kurs Nr.: ..... Datum: ..... Titel: .....

Kurs Nr.: ..... Datum: ..... Titel: .....

Kurs Nr.: ..... Datum: ..... Titel: .....

Ja, ich möchte Informationen zum jeweils aktuellen Kursprogramm erhalten (ca. 4x/Jahr):  per E-Mail  per Post

Nein, ich möchte keine regelmässigen Kurs Informationen erhalten.

Name: ..... Vorname: .....

Strasse/Nr. .... PLZ, Ort: .....

Telefon : ..... Email : .....

Beruf: ..... Geburtsdatum: .....

Geschlecht: M [ ] W [ ]

Bemerkungen (z.B. Erfahrung mit Stress Management, Entspannungstechniken, Mental Training, Krankheiten, eingenommene Medikamente, Kursziele, Andere Anmerkungen ...)

Ort / Datum .....

Unterschrift: .....