

Workshop SIY – Search Inside Yourself

Emotionale Intelligenz + Neurowissenschaften + Achtsamkeit = SIY

Angesichts der wachsenden Komplexität im Alltag sowie der Überforderung mit Themen und Aufgaben brauchen wir neue Werkzeuge. SIY schlägt die Brücke zwischen tradierter Achtsamkeitspraxis und den modernen Neurowissenschaften und hilft Menschen das Beste aus sich selber heraus zu holen. Dies bildet die Grundlage

für nachhaltige Spitzenleistung, starke Zusammenarbeit und einen effektiven und empathischen Führungsstil. Im Rahmen des Workshops mit der SIY-zertifizierten **Trainerin Sophie Weiser** tauchen Sie ein in die Welt der auf Achtsamkeit basierenden emotionalen Intelligenz.



Was ist SIY?

SIY verfolgt einen wissenschaftlich fundierten Ansatz und verbindet Neurowissenschaft, Achtsamkeit und emotionale Intelligenz. Durch diese drei Disziplinen hilft SIY den TeilnehmerInnen bei der Integration der wichtigsten Bausteine für das Wohlbefinden, die Zusammenarbeit und die Führung. Durch Achtsamkeit und Selbsterfahrung sind wir in der Lage, unsere Aufmerksamkeit zu trainieren und unsere Reaktion pro-aktiv zu wählen.

Emotionale Intelligenz

Studien beweisen, dass emotionale Kompetenzen die Leistung, Effektivität und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigern.

Achtsamkeit

Die Forschung zeigt, dass Achtsamkeit eine wesentliche Fähigkeit für inneres Wachstum ist und somit die Grundlage für Selbstbewusstsein, Selbstmanagement und emotionale Fähigkeiten bildet.

Neurowissenschaften

Die Neurowissenschaften belegen, dass die Art und Weise, wie wir unsere Aufmerksamkeit lenken, die mentalen Gewohnheiten die wir bilden und die Emotionen die wir erleben bestimmen.

Methode

Das Programm ist interaktiv aufgebaut. Es teilt sich in ca. ein Drittel inhaltliche Wissensvermittlung und zwei Drittel erfahrungsbezogene Übungen, Aufmerksamkeitstrainings-Praktiken, Übungen zur Steigerung der Empathiefähigkeit, Journaling Aufgaben.

Vorteile von SIY

- › Steigerung der Konzentration und mentalen Stärke
- › Geistige Bereitschaft wird gestärkt
- › Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit verbessern
- › Ruhe und Gelassenheit bewahren in herausfordernden Situationen
- › Kreativität und Innovation steigern
- › Reduzierung des Stresslevels
- › Eigenes Wohlbefinden verbessern
- › Mehr Freude in allen Aspekten der Arbeit und des Lebens

Leadership

Als Führungskraft haben Sie die Chance noch effektiver zu werden, indem Sie bei Ihrer Arbeit voll präsent sind, bessere Entscheidungen treffen und mit Ihren Teams besser zusammen arbeiten können.

SIY wurde bei Google von einem Ingenieur entwickelt, der seinen MitarbeiterInnen Werkzeuge an die Hand geben wollte, um sich in dieser immer schneller werdenden digitalen Zeit nicht zu verlieren. SIY ist eines der führenden Achtsamkeits-Trainings weltweit.

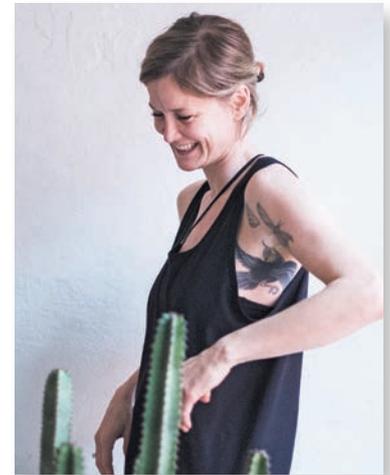
Workshop SIY – Search Inside Yourself

Emotionale Intelligenz + Neurowissenschaften + Achtsamkeit = SIY

„Achtsamkeit ist eine Superfähigkeit, die das Beste im Menschen zum Vorschein bringt.“

Todd Pierce Executive Vice President, Salesforce

Sophie Weiser, ehemalige Galeristin und PR Beraterin, ist zertifizierte SIY-Trainerin und erfahrene Yoga- und Meditationslehrerin aus Berlin. In ihrer Arbeit unterstützt sie Menschen die bisher wenige Berührungspunkte mit Achtsamkeit und Meditation hatten. „Als ich zum ersten Mal die Meditationschule betrat, nannte mich ein Lehrer: „Einen der unwahrscheinlichsten Menschen der Meditation lernen möchte“. Warum? Weil ich gewohnt war schnell zu denken, schnell zu sprechen, mein Job war „kaffeetränkt“ und schnelllebig und ich habe mir eingeredet, dass ich das alles großartig fand. Meine erste Meditationsausbildung und später die SIY-Ausbildung fühlten sich an als hätte ich einen völlig neuen Raum in mir entdeckt. Einen Raum, von dem aus ich mir sowohl meine Reaktionsmuster als auch meine Stärken anschauen und eine Wahl treffen konnte wie ich auf sie reagieren und wie ich auf die Menschen um mich herum eingehen möchte. Dieses Gefühl ist der Grund warum ich diese Workshops gebe, um Menschen die Werkzeuge mitzugeben den Raum in sich selbst zu finden.“



Termin

Montag,	27. April 2020	von 17:00 bis 20:00 Uhr
Dienstag,	28. April 2020	von 09:00 bis 17:00 Uhr
Mittwoch,	29. April 2020	von 09:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag,	30. April 2020	von 09:00 bis 15:00 Uhr

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt € 2.400,- zzgl. USt.

TIPP: Frühbuchepreis € 1.980,- zzgl. USt.
für Anmeldungen bis zum 28. Februar 2020

Änderungen vorbehalten.

Einziger Veranstaltungsort

Der Workshop findet im inspirierenden Ambiente von Hotel Schloss Leopoldskron in Salzburg statt. Dieses exklusive Konferenz- und Schulungszentrum ist gut zu erreichen und bietet komfortable Übernachtungsmöglichkeiten im Haus. Hotel Schloss Leopoldskron verbindet angenehme Lernatmosphäre mit Natur- und Stadtnähe gleichermaßen. In wenigen Minuten sind sowohl Bahnhof wie auch Flughafen zu erreichen.

Übernachtungs-Special:

Nutzen Sie den IfM-Sonderpreis im Hotel Schloss Leopoldskron Salzburg 3 Nächte zum Preis von 2 (inkl. Frühstück und Steuer)
Einzelzimmer für 3 Nächte € 200,-
Doppelzimmer für 3 Nächte € 300,-



Für alle weiteren Fragen steht Ihnen das IfM-Team gerne telefonisch oder persönlich zur Verfügung.