

RKT® Qigong

als Energietankstelle im Business (Regenerationskompetenztraining RKT® Qigong)

Die Phasen von hoher Be- und auch Überlastung haben sich inzwischen zu normalen Bestandteilen unseres Lebens entwickelt. Durch vielfältige Aufgaben, Zeitdruck, Sorgen, Ängste und auch Anforderungen an uns selbst werden Energie und Energiereserven verbraucht: der Akku fühlt sich leer an. Für Pausen zur Erholung und Regeneration scheint keine Zeit übrig zu sein.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen können Leistungssportler keine Hochleistung ohne Erholungsphasen erbringen. Nach Phasen der Belastung müssen immer Phasen der Erholung folgen.

Diese Erkenntnisse aus dem Hochleistungssport haben ebenso im Beruf und Alltag Gültigkeit. Das Regenerationskompetenztraining RKT® Qigong wurde auf der Basis dieser Erkenntnisse in Verbindung mit dem alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt.

- Qigong hat in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine lange Tradition.
- Durch Qigong Übungen aktivieren wir unsere eigene Regenerationskraft.
- Qigong ist keine chinesische Sportart – es ist eine Kombination aus harmonischen Bewegungsabläufen, Atmung und Meditation/Konzentration.

Inhalte

- RKT® Qigong als wissenschaftlich fundiertes Erholungskonzept
- Erkennen und Bewusstmachen der persönlichen Belastungsfaktoren
- Identifizieren innerer Antreiber (Stressoren) und entwickeln von ‚Erlaubern‘
- Folgen permanenter Be- und Überlastung für ‚Körper, Geist und Seele‘
- Erlernen der vier Erholungsprogramme des RKT® Qigong
- Innere Ruhe finden und Kraft und Energie tanken für die Herausforderungen des Alltags
- Entwickeln eines individuellen Umsetzungsplanes für persönliche Erholungs- und Regenerationsphasen

Methoden

- Vorträge, Lehrgespräche
- aktives Lernen in Einzel- und Gruppenübungen
- praktisches Üben
- Kleidung und Schuhe sollten möglichst bequem sein. Empfehlenswert sind Sportschuhe für drinnen, Taiji-Schuhe oder rutschfeste Socken.

Leitziel
Die Teilnehmenden kennen die Quellen ihrer persönlichen Belastungen im Beruf und Alltag und wenden die Übungen des RKT® – Regenerationskompetenztrainings bewusst und nachhaltig zur Erholung an.

Zielgruppe

Führungskräfte,
Nachwuchsführungskräfte
sowie MitarbeiterInnen aller
Ebenen und Bereiche

Erfahrene TrainerIn

ChangeCultureConsultants
AG

Dauer: 3 Tage

Termine

nach Vereinbarung

Kontakt

info@ccc-ag.de