



Kulturentwicklung  
Lernende Organisation  
Resilienz  
Agilität  
Prozessbegleitung  
Change & Transformation

#### Personalentwicklung

Moderation & Kommunikation  
Lernen & Entwicklung  
Führung  
Teamentwicklung & Zusammenarbeit  
Selbstmanagement & Wellbeing  
Coaching

Führung  
Trainingskatalog  
Ausbildungen

Moderatorenausbildung  
Trainerausbildung  
Onlinetrainer-Ausbildung  
Coachingausbildung

#### Über Uns

Team

Blog

**Gesunde  
Selbstführung II -  
Mit  
Entschleunigung**

# zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit

Balance zwischen  
Belastung und  
Entlastung

**Dauer** 2 Tage

**Als Präsenz-Seminar oder Online-Seminar  
buchbar.**

## ZU DEN TERMINEN

**1.149** EUR  
zzgl. MwSt.



Haben Sie das Gefühl, von einem beruflichen Marathon zum nächsten zu laufen? Genau wie Spitzensportler:innen können auch Sie Ihr Energieniveau nur halten, wenn Sie sich immer wieder entlasten, ohne dabei regelmäßiges Training zu vergessen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre individuelle Balance zwischen Belastung und Entlastung zu finden. Wir gehen gemeinsam mit Ihnen der Frage auf den Grund, wie Sie durch bewusste Entschleunigung optimal Kraft schöpfen können: Dazu gehören beispielsweise moderne, wissenschaftlich fundierte Entspannungstechniken und das Training Ihrer Achtsamkeit. Darüber hinaus widmen wir uns der Erforschung und dem Umgang mit Ihren

persönlichen inneren Antreibern, die zu schädlichem Druck und Leistungsverlust führen können, wenn sie unreflektiert bleiben.

## **Dieses Seminar ist für Sie geeignet, wenn...**

Sie das Gefühl haben, kurz davor zu sein, Ihre persönlichen Grenzen zu überschreiten. Das Seminar richtet sich besonders an Menschen, die Interesse an nachhaltigen Wegen der Entlastung haben.

### **Ihr Nutzen**

Sie lernen, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig erhalten und fördern können.

Sie erkennen dabei klare Warnsignale Ihres Körpers und wissen, wie Sie diesen begegnen können.

Sie nutzen gezielt Entspannung und Achtsamkeit, um berufliche Spitzentage stressfrei zu bewältigen.

Sie profitieren von wissenschaftlich fundierten Entspannungstechniken und „Entschleunigungs-Methoden“, die Sie langfristig gesund erhalten.

### **Inhalte**

Achtsamkeit in den eigenen Alltag integrieren

Reflexion des eigenen Stressverhaltens und Entwicklung individueller Lösungsstrategien

Zeit mit sich selbst bewusst nutzen: Ressourcen gezielt aufbauen

Wirkung von Entspannung auf die eigene Gesundheit - kurz- und langfristig

**ZU DEN TERMINEN**

TERMINE FÜR

# Gesunde Selbstführung II - Mit Entschleunigung zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit

Balance zwischen Belastung und Entlastung

**13.03.24** 9:30h bis **14.03.24** 16:30h

**Ort:** Raum Fulda

**1.149** EUR  
zzgl. MwSt.

**BUCHEN**

---

**25.09.24** 9:30h bis **26.09.24** 16:30h

**Ort:** Online

**1.149** EUR  
zzgl. MwSt.

**BUCHEN**

**Sie haben Fragen? Vereinbaren Sie gerne einen Termin!**



**Julia Auth**

Teamassistenz Personal-  
und Organisationsentwicklung

**Wir beraten Sie gern!**

[Julia.auth@neuland-development.de](mailto:Julia.auth@neuland-development.de)

**Vorname**

**Nachname** *(erforderlich)*

**Firma**

**Telefon**

**E-Mail** *(erforderlich)*

## Nachricht

Ich stimme zu, dass meine Angaben aus dem Kontaktformular zur Beantwortung meiner Anfrage erhoben und verarbeitet werden. Die Daten werden nach abgeschlossener Bearbeitung Ihrer Anfrage gelöscht. Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an [info@neuland-partner.de](mailto:info@neuland-partner.de) widerrufen. Detaillierte Informationen zum Umgang mit Nutzerdaten finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#).

**ABSENDEN**



## Unsere Kooperationspartner





**O'Donovan**

CONSULTING AG

*Wir machen richtig Welle*

**red corridor gallery**

**neukurs** 





**WIRKUNG PLUS**  
DIE VERTRIEBS-MAXIMIERER

**Neuland Development  
GmbH & Co. KG**  
Von-Schildeck-Straße 12  
36043 Fulda

**Kontakt**

+49 661 93414-0

info@neuland-  
development.de

www.neuland-  
development.de

Organisationsentwicklung

Personalentwicklung

Führung

Trainingskatalog

Ausbildungen

Über Uns

Blog

Kontakt

**ZUM  
NEWSLETTER  
ANMELDEN**

Impressum

Datenschutz

AGB