

Ruhen im Tun!

Das Geheimnis entspannter
Höchstleistung



Unternehmer-Seminar

9. August 2021, Hamburg

Mit dem FLOW-Experten und Mental-Coach Lutz Urban

Programm

Mit weniger Anstrengung mehr erreichen – Das FlowPrinzip für mentale Stärke im Unternehmeralltag

Unternehmer und Top-Führungskräfte sind Höchstleister. Ihr umfangreiches Aufgabenportfolio spornt sie täglich zu noch mehr Effizienz und Effektivität an. Dabei spüren sie die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit. Manche mehr, manche weniger. Als Antwort suchen viele nach Möglichkeiten der weiteren Selbstoptimierung, doch leider fast immer an der falschen Stelle.

Um dauerhaft Höchstleistungen zu erbringen, müssen wir andere Kraftquellen nutzen, statt immer mehr Informationen in unseren Kopf zu packen. Wie gut wir denken können hängt von unserem Alltagszustand ab. Ist dieser geprägt durch permanentes Grübeln oder Nicht-Abschalten-Können, reduziert sich unsere innere Datenverarbeitungsrate enorm. Mentales Training kann hier Abhilfe schaffen. Ohne mentales Training schafft es kein noch so austrainierter Athlet in die Weltspitze. Und ohne mentales Training wird auch keine Top-Führungskraft über einen langen Zeitraum auf Topniveau leistungsfähig bleiben.

Deutschlands führender FLOW-Experte Lutz Urban zeigt Ihnen in diesem Workshop, warum Sie aufhören sollten, Ihre Denkleistung weiter optimieren zu wollen und welche Energiequellen Ihnen stattdessen zur Verfügung stehen. Er gibt Ihnen eine Anleitung, wie Sie den täglich wechselnden Herausforderungen mit entschieden mehr Leichtigkeit begegnen können und dabei Ihre persönliche Wirk- und Widerstandskraft deutlich erhöhen. Dabei verbindet er das wissenschaftlich erforschte FLOW-Prinzip mit den erfolgreichsten Methoden des mentalen Trainings. Profitieren Sie von den Erfahrungen aus 28 Jahren Training und Coaching mit Führungskräften, Künstlern und Spitzensportlern! Ohne langes Training und sofort erfahrbar am nächsten Arbeitstag.

Konkret lernen Sie,

- wie Sie ihre geistigen, körperlichen und emotionalen Ressourcen zentrieren und synchronisieren,
- wie Sie mit dem (wissenschaftlich erforschten) FLOW-Prinzip zu einem optimierten Life & Work FLOW kommen und
- wie Sie Ihren persönlichen Energielevel nachhaltig steigern.

Inhalt und Ablauf

1 Das Unternehmen Mensch

- Die innere Aufbau- und Ablauforganisation des Unternehmens Mensch kennen
- Den inneren Geschäftsführer und das innere Team miteinander synchronisieren
- Die 2 Hauptwirkebenen agiler Persönlichkeiten nutzen lernen – für mehr Kreativität, Flexibilität und Leichtigkeit

2 FLOW Potenziale

- Optimaler Life & Work FLOW: wie komme ich persönlich in den Zustand müheloser Stärke, auch bei komplexen und herausfordernden Tätigkeiten?
- Das innere Betriebssystem: wie Sorge ich für Abrufbarkeit meiner persönlichen mentalen Ressourcen?

3 FLOW Blockaden

- Was macht mich stark und was schwächt mich im Arbeitsalltag?
- Wie kann ich Abstand gewinnen und mich von ungewollten Denk- und Verhaltensmustern lösen?

4 Ruhen im Tun

- Den individuellen Energie- und Resilienz-Leitfaden entwickeln
- Innere Führung und wie man sie trainiert
- Der zielbezogene Einsatz von Kompetenzen und deren kontextbezogener Einsatz
- Mehr Gespür und Geschick in der zwischenmenschlichen Kommunikation

5 Transferwerkzeuge für den Alltag

- Trainieren von Methoden und Techniken zur Steigerung des individuellen Energielevels und der mentalen Fähigkeiten mit unterstützendem Audio-Programm
- Umsetzungswerkzeuge für den Transfer in den Unternehmensalltag

Beginn
9.30 Uhr

**Gemeinsames
Mittagessen**
13.00–14.00 Uhr

Ende
17.30 Uhr

Ihr Referent

Lutz Urban

ist Gründer von flowlife und CERTYCOACH in Berlin. Er betreut Menschen und Organisationen bei der Entwicklung ihres individuellen Potenzials. Zu seinen Klienten zählen mehrfache Weltmeister des Sports sowie das Top-Management internationaler Konzerne und mittelständischer Unternehmen. Er ist Europas führender Experte für die praktische Anwendung des FLOW-Prinzips, dem erfolgreichsten wissenschaftlich nachgewiesenen Prinzip für menschliche Potenzialentwicklung. In seinen Seminaren verbindet er wissenschaftsorientiertes, evolutionistisches Denken mit den Erfahrungen Jahrtausende alter Kulturen. Dabei nutzt er sein psychologisches Wissen ebenso, wie seine Erfahrungen in östlichen Meditations- und Körpertechniken. Seine Arbeit basiert auf den Erfahrungen als Unternehmer und auf über 28 Jahren Tätigkeit als Trainer, Seminarleiter und Coach.



„Die Leistungsfähigkeit verstärkt sich immer dann, wenn wir aufhören, uns anzustrengen.“

Lutz Urban

Teilnehmer

Unternehmer/innen, Geschäftsführer und Führungskräfte in Familienunternehmen

Preis

1.190 Euro zzgl. MwSt., Begleitperson: 1.050 Euro zzgl. MwSt. (enthält digitale Tagungsunterlagen und Verpflegung)

Termin und Ort

9. August 2021 im Hotel Park Hyatt in Hamburg
(Zimmerreservierungen bitte mit Stichwort „INTES“
über Tel. 040/3332 1212)

Anmeldung



Online anmelden unter

www.intes-akademie.de/anmeldung oder schriftlich an:

INTES Akademie für Familienunternehmen

Kronprinzenstraße 31, 53173 Bonn-Bad Godesberg

Fax +49 228 854696-69

Anmeldung zum Unternehmer-Seminar

„Ruhens im Tun!“ am 9. August 2021 in Hamburg

Name

Funktion

Name Begleitperson

Funktion Begleitperson

Firma

Anschrift

Abweichende Rechnungsanschrift

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Ich stimme dem Erhalt der regelmäßigen INTES Digital News zu.

Hinweis

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und Anfahrts-hinweise. Unsere Rechnung erhalten Sie mit der Bestätigung. Bei Absagen später als vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 Prozent des Preises berechnet. Bei Absagen später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird der volle Preis berechnet. Sie können jedoch Ersatzteilnehmer benennen.

Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie unsere AGB zur Kenntnis genommen haben. Hinsichtlich der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten verweisen wir auf unsere Datenschutzerklärung.

Die INTES Akademie für Familienunternehmen,

ein Unternehmen der PwC-Gruppe, gilt als Marktführer und erster Ansprechpartner für Unternehmerfamilien in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Gemeinsam mit PwC stehen wir für:

Family – Beratung für die Inhaberfamilie: INTES bringt die Erfahrung aus mehr als 20 Jahren Pionierarbeit bei der Beratung von Inhaberfamilien ein. Die von INTES entwickelten Methoden und Modelle finden sich in den Familienverfassungen und Governance-Strukturen von zahlreichen Familienunternehmen wieder.

Business – Services für das Unternehmen: PwC steht neben der Kerndienstleistung Abschlussprüfung für hochwertige Strategie-, Management- und Implementierungsberatung sowie Rechts- und Steuerberatung auf internationalem Niveau. PwC begleitet Familienunternehmen in ihren Wachstumsstrategien bei gleichzeitiger Sicherung der unternehmerischen Unabhängigkeit.

Academy – Qualifizierung für Inhaber, Nachfolger, Geschäftsführer und Beiräte: INTES bietet praxisorientierte Qualifizierung für die verschiedenen Stakeholder im Familienunternehmen.

INTES macht Inhaberfamilien stärker. PwC macht Familienunternehmen besser. Unternehmer und Familienunternehmen profitieren von dieser einzigartigen Kombination aus inhaber- und unternehmensstrategischer Kompetenz!

www.intes-akademie.de



Alle Seminare und Veranstaltungen der INTES Akademie für Familienunternehmen sind klimaneutral.