

Search Inside Yourself

1 Tagesprogramm

Die 1-Tages-Version des achtsamkeitsbasierten Trainingsprogramms für emotionale Intelligenz, das bei Google entwickelt wurde.

Fokus und Empathie verbessern,
für das volle Potenzial des Teams.

Wir vermitteln Interessierten Werkzeuge für mehr Fokus, Deep Work, Selbstbewusstsein und Resilienz.

Das von Google entwickelte und bei vielen Firmen (SAP, REWE digital) erprobte SIY-Programm lehrt Achtsamkeit und Fähigkeiten der emotionalen Intelligenz, die zu dauerhafter Spitzenleistung, starker Zusammenarbeit und effektiver Führung führen.

Das eintägige Programm wird von Motoki Tonn, dem SIY-zertifizierten Trainer und Ausbildungsmentor geleitet und vermittelt die wesentlichen emotionalen Intelligenzfähigkeiten und praktischen Anwendungen aus dem vollen 2-Tages Programm.

DIE TEILNEHMENDEN WERDEN NACHHALTIGE ERFAHRUNGEN SAMMELN, U. A:

- Erhöhte Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Praktische Fähigkeiten: Achtsamkeit, Journaling, Techniken zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung
- Werkzeuge, um mit Einsicht und Bewusstsein für die Emotionen und Perspektiven anderer zu kommunizieren.

TAP THE POWER OF MINDFULNESS FOR YOUR ORGANIZATION.

Wende dich bei jeglichen Fragen an Motoki, einen zertifizierten Search Inside Yourself-Lehrer und Trainer-Ausbilder.

Klaus Motoki Tonn
motoki@motoki.de
www.lumen-partners.com
www.lumen-design.de
www.finde-zukunft.de



Das 1-tägige interaktive Programm beinhaltet:

- Ein Überblick über die neurowissenschaftlichen Grundlagen von Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz.
- Eine Einführung in die Fähigkeiten der E.I.: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Motivation, Empathie und Führung.
- Praktische Übungen, um die Aufmerksamkeit zu fokussieren und Selbstwahrnehmung und Empathie zu entwickeln – die Grundlage für Selbstmanagement und Selbstführung.
- Konkrete Anwendungen am Arbeitsplatz, die den Teilnehmern helfen, sich besser zu konzentrieren, emotionales Gleichgewicht, Einfühlungsvermögen und Motivation zu entwickeln.
- Ein hochgradig interaktives Erlebnis, das zu 1/3 aus einer Präsentation und zu 2/3 aus praktischen Übungen besteht.



www.siyglobal.com
info@siyglobal.com

Search Inside Yourself 1-day Program

AGENDA

9:00 — Start

Praxis: Aufmerksamkeitstraining

Emotionale Intelligenz entwickeln

Mindfulness: Vom Autopiloten zum Handeln

Praxis: Achtsames Zuhören

Self-Awareness: Die eigenen inneren Zustände

Praxis: Body Scan mit Veränderung

Motivation Werte und deine Arbeit im Einklang

Übung: Ausrichtung an Werten

12:30 — Mindful Lunch

Self-Management: Deine Impulse und Reaktionen gekonnt steuern

Praxis: Herausforderungen im Moment neu formulieren und darauf reagieren

Empathie: die Gefühle und Erfahrungen anderer besser verstehen

Übung: "Genau wie ich" – Menschlichkeit erkennen

Leadership: Führen mit Mitgefühl

Übung: Schwierige Gespräche

Brainstorming: Was nehme ich mit

5:00 — Abschluss

8-Stunden Programm

WIE DAS PROGRAMM FUNKTIONIERT:

Das SIY 1-Tages-Programm ist hochgradig interaktiv

LIVE TRAINING

1 Tag

Live-Erfahrung von Achtsamkeit, Neurowissenschaften und den fünf Fähigkeiten der emotionalen Intelligenz.

VIRTUELLE PRAXIS

(4 Wochen)

Wir stellen dir eine Online-Ressourcen-Seite zur Verfügung, auf der du alles, nachlesen und auffrischen kannst.

WEBINAR

(1 Stunde)

Triff dich erneut mit deiner Gruppe vier Wochen später für weitere Lernerfahrungen.

“Ich war selten so sehr bei mir und habe mich dabei so sehr verbunden mit anderen Menschen gefühlt, die ich vorher nicht kannte. “Search Inside Yourself” hat mich nachhaltig bereichert, es war räumlich stimmig und inhaltlich brilliant.“

— Anna Brandes