

TOP-SEMINAR FÜR UNTERNEHMER

Alpha-Skills

Schneller lesen, besser zuhören,
entspannter arbeiten

mit der Profi-Trainerin
Ruth Wenger

2. September 2010 in Hamburg

DIE FAMILIEN
UNTERNEHMER

ASU

DIE JUNGEN
UNTERNEHMER

BJU

Programm

Alpha-Skills

E-Mails, Protokolle, Fachzeitschriften, Meetings, Verhandlungen: Die Informationsflut im Arbeitsalltag eines Unternehmers nimmt ständig zu. Um mit der Fülle der Informationen besser zurechtzukommen, braucht es besondere Fähigkeiten und Techniken, sogenannte Alpha-Skills.

Grundlage der Alpha-Skills ist der Alpha-Zustand. Seit über 70 Jahren ist in der Gehirnforschung bekannt, dass in diesem Zustand weitaus leistungsfähigere Gehirnregionen aktiviert werden können, vor allem in der rechten Gehirnhälfte. »High Performer« aus den verschiedenen Bereichen kennen diesen Zustand, am häufigsten im Spitzensport. Es ist der Zustand, in dem sie ihre Höchstleistungen erbringen. Ein körperlich entspannter, höchst aufnahmefähiger Wahrnehmungszustand, in dem der Geist ruhig ist und keine willkürlichen, störenden Gedanken produziert. Dadurch wird Informationsaufnahme nicht nur mühelos und wesentlich schneller, sondern auch präziser. In diesem Zustand ist das Gehirn in der Lage, größte Mengen an Information ohne Overload aufzunehmen. Mit etwas Übung ist der erstrebenswerte Alpha-Zustand in Sekundenschnelle erreicht.

In diesem Top-Seminar mit Ruth Wenger erlernen Sie im Wechsel von Vortrag und Übungseinheiten einen neuen Zugang zu Ihren Gehirnfähigkeiten und gezielte Techniken, um effizienter und präziser mit den Informationsmengen, der Komplexität und ständigem Zeitdruck umgehen zu können.

Sie werden überrascht sein, wie sich bereits nach ersten Übungseinheiten Ihre Lesegeschwindigkeit signifikant erhöht und Ihre Aufnahmefähigkeit deutlich verbessert!

Inhalt und Ablauf

Kennenlernen und Nutzen des Alpha-Zustands und seine Bedeutung für Wahrnehmung und Aufnahmefähigkeit

Aufbau von Bewusstseins-Ressourcen als Grundlage für mentale Klarheit

Erfahrung grundlegender Mechanismen des Nervensystems – (Sympatikus-)Aktivierung und (parasymphatische) Deaktivierung als Grundlage für gesundes Leisten

Aufbau mentaler Ressourcen – bewusste und unbewusste mentale Prozesse zum Energiegewinn nutzen

Anleitung und Übungen für eine höhere und effizientere Aufnahmefähigkeit sowie schnelleres Lesen

Nach diesem Trainingstag werden Sie in der Lage sein,

- Lesematerial deutlich effizienter zu verarbeiten und das Gelesene länger zu behalten,
- konzentrierter zuzuhören,
- die Qualität der Kommunikation in Meetings und Gesprächen zu steigern,
- »leere« Zeiträume produktiv zu nutzen
- und gleichzeitig Stress zu reduzieren!

Beginn: 9.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen:
13.00 bis 14.00 Uhr

Ende: 17.30 Uhr

Ihre Referentin



Ruth Wenger

verbrachte mehrere Studien- und Assistenzjahre an verschiedenen Universitäten in Europa und USA im Bereich Gehirn- und Bewusstseinsforschung. Anschließend leitete sie über zehn Jahre ein Seminarzentrum in der Nähe von

Basel. Seit 1992 arbeitet sie selbstständig als Trainerin und Beraterin.

Auf der Basis ihres Erfahrungsschatzes aus der Hirnforschung entwickelte sie die gehirn(r)evolutionäre Schulungsmethode alphaskills®, die sie auch als Buch und computergeführten Lehrgang erfolgreich publiziert hat.

In Seminaren und persönlichen Coachings schult sie Unternehmer und Führungskräfte in der Steigerung von Präsenz, Aufnahmefähigkeit und Effizienz in den Bereichen Informations- und Ressourcen-Management.

Teilnehmer: Unternehmer/innen und Angehörige, Geschäftsführer und Führungskräfte in Familienunternehmen

Preis: 890,- € zzgl. MwSt., Begleitperson(en): 750,- € zzgl. MwSt. (enthält Tagungsunterlagen, Mittagessen, Kaffeepausen und Tagungsgetränke)

Termin und Ort: 2. September 2010 im Hotel Gastwerk in Hamburg (Zimmerreservierungen bitte mit Stichwort »INTES« über Telefon 04 0/8 90 62-4 24)

Anmeldung

Per Fax 02 28/3 67 80-69 oder Post:

INTES Akademie für Familienunternehmen
Kronprinzenstraße 31, 53173 Bonn-Bad Godesberg

Ja, ich komme zum Top-Seminar
»Alpha-Skills«
am 2. September 2010 in Hamburg

Name

Funktion

Name Begleitperson

Funktion Begleitperson

Firma

Branche

Adresse

Telefon

Telefax

E-Mail

Datum, Unterschrift

V

Hinweis: Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und eine Anfahrtsbeschreibung. Unsere Rechnung erhalten Sie mit der Bestätigung, jedoch frühestens sechs bis acht Wochen vor der Veranstaltung. Bei Absagen später als vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 50 Prozent des Preises berechnet. Bei Absagen später als eine Woche vor Veranstaltungsbeginn wird der volle Preis berechnet. Sie können jedoch Ersatzteilnehmer benennen.

»Die Familienunternehmer – ASU Die Jungen Unternehmer – BJU«

sind die Stimme der Unternehmer in Deutschland. Als politische Interessenvertretung der Familienunternehmer folgen wir den Maximen Freiheit, Eigentum, Wettbewerb und Verantwortung. »Die Familienunternehmer« sind der ideale Botschafter der Sozialen Marktwirtschaft. Mitglieder, die das 40. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, bilden innerhalb von »Die Familienunternehmer – ASU e.V.« »Die Jungen Unternehmer – BJU«.

INTES – Die erste Adresse für Familienunternehmen

Die 1998 von Prof. Dr. Peter May gegründete INTES ist führend in der Aus- und Weiterbildung für die ganze Unternehmerfamilie, bietet das erste systematische Beratungsangebot für Inhaber von Familienunternehmen und betreibt die größte Unternehmer-Plattform zur Vermittlung von Beiräten und Beteiligungskapital.

INTES Akademie für Familienunternehmen
Kronprinzenstraße 31 · 53173 Bonn-Bad Godesberg
Telefon 02 28/3 67 80-61 · Fax 02 28/3 67 80-69

info@intes-akademie.de · www.intes-akademie.de