



Unternehmensberatung

Syn**Energie-** Workshop

Ganzheitliches Potenzial
schöpfen,
Leistungsfähigkeit,
Lebensqualität, Resilienz
gewinnen!

Die Relevanz...



- Steigender Druck auf Zahlen – Umsatz, Kosten, Ergebnis, KPIs
- Permanenter Change/Projekte -> alte Lösungen, die nicht mehr greifen -> Hamsterrad und kein Ausweg
- Herausforderungen bei Engagement & Bindung der Mitarbeitenden
- Führungskräfte im Spannungsfeld von Arbeit, persönlichen Zielen und eigenen Bedürfnissen
- Hohes persönliches Leistungsniveau und Funktionalität und es reicht immer noch nicht!

Der ganzheitliche Ansatz...

- Das eigene ganzheitliche Potenzial erkennen und die vorhandene Energie bewusst für sich selbst einsetzen
- Generierung neuer Lösungsansätze durch Erkennen von Begrenzungen, Routinen, Mustern
- Gewinn von persönlicher Effektivität und Effizienz
- Spüren und zulassen der eigenen Gefühle & Emotionen und körperlichen Signale
- Gewinn von Leistungsfähigkeit und Resilienz





Eure Begleiterinnen

- **Sabine Ment**
Unternehmensberaterin,
Coach und langjährige Führungskraft
<https://www.sabine-ment.de>
- **Sina Hentschel**
Leistungssportlerin, Schauspielerin
und Therapeutin für ganzheitliche
Entspannung und
psychosomatische Integration
<https://therapie-hentschel.de>

Wir sind Expertinnen für
Selbstentwicklung!



Wie gelangt ihr zum Ziel...

- SynEnergie-Workshop mit maximal 6 Teilnehmenden und 2 Begleiterinnen/Expertinnen
- Bearbeitung von individuellen Themen
- Im Resort Bergkristall in Oberstaufen
<https://www.bergkristall.de>
- Vielfältige Methoden aus
 - Coaching & Selbst-Coaching
 - Therapie
 - Schauspiel

zur Entwicklung von Energie, Klarheit, Selbststeuerung, Gesundheit und Resilienz



Unser Weg I...

1. Tag – Start um 9:00 Uhr, Ende 18:30 Uhr

Ganzheitliches Potenzial entdecken als Basis für die Steigerung der Resilienz

- Persönlicher Check-In & Warming up
- Stärken & Ressourcen & Ganzheitliches Potenzial
- In den Körper kommen, Wahrnehmung, Zusammenhang zwischen Körper und Psyche, Gesundheit, Resilienz
- Persönliche Herausforderungen meistern
- Begrenzungen und unbewusste Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Entspannungstechniken für eine erholsame Nacht

Unser Weg II...

2. Tag – Start um 8:00 Uhr, Ende 17:00 Uhr

Persönlichen Erfolg mit dem ganzheitlichen Zielbild verbinden und in das Leben integrieren

- Kraft-Wanderung
- Persönlicher Erfolg & Lebensqualität
- Entwicklung Zielbild
- Umsetzung Zielbild mit Maßnahmen
- Bearbeitung persönlicher Herausforderungen mit kollegialem Coaching, Einzel- und Gruppen-Coaching
- Selbst-Coaching-Tools für den (Arbeits)-Alltag und zur Steigerung der Resilienz

Kosten & Termine

- € 2000,--, netto, zuzüglich MwSt. 19%
- Verpflegungs-, Übernachtungs- und Raumkosten vor Ort

-
- 2. und 3. September 2024
 - 14. und 15. Oktober 2024
 - 21. und 22. Oktober 2024
 - Anreise jeweils am Vortag
 - Bitte Anmeldung bis zum **24. Juli 2024** an **Sabine Ment**,
mentoring Unternehmensberatung
kontakt@ment-oring.com
 - Mobil +491715591187