

WORKSHOP NUTZEN

- Sie wissen, was ganzheitliche Gesundheit beinhaltet.
- Sie können für sich Massnahmen ableiten und im Bereich der eigenen Gesundheitsförderung zukünftig umsetzen.
- Sie kennen die Bedeutung von genährten geschützten Körperzellen und einem gesunden Mindset, sowie Umgang mit Stress.
- Sie kennen die Macht der Gewohnheiten und des Unterbewusstseins.
- Sie kennen Strategien um für sich neue Gewohnheiten im Alltag zu implementieren und in Stresssituationen mehr innere Ruhe zu fördern.
- Sie setzen sich mit der Thematik Neuroanatomie und Neurophysiologie der emotionalen Intelligenz auseinander.
- Sie erkennen die Wirkung der fünf Leadership-Kompetenz-Bereiche des Çitaku`s Modells und sind in der Lage, Bestandteile dieses Modells in der Praxis anzuwenden.
- Sie erkennen die Bedeutsamkeit der emotionalen Intelligenz (EI) für die Gesundheitsförderung.
- Sie sind sich bewusst, wie EI helfen kann, Problemen in der Praxis vorzubeugen, diese zu diagnostizieren und zu lösen.

ZIELGRUPPE

Alle, die interessiert sind Gesund zu bleiben und Erfolg im Leben und Beruf haben möchten.

Workshop am 7.3.2020 in Zürich

Ganzheitliche Gesundheit

Neurowissenschaft trifft Praxis



WORKSHOPORT,-DAUER, -KOSTEN

Workshoport:

1. *ALSS, World Trade Center Zürich
2. **Bei Ihrer Institution

Dauer: 8 Stunden

Kosten:

*Fr. 590 per Person pro Workshop inkl. Unterlagen, Zertifikat sowie Mittagessen und Pausenverpflegung
**Fr. 4900.- per Team (max. 12 Personen) pro Workshop inkl. Workshopunterlagen und Workshopzertifikat



KONTAKT

Academy of Leadership Sciences Switzerland

World Trade Center
Leutschenbachstrasse 95
8050 Zürich
044 308 35 22
076 507 36 30
info@alss-edu.ch
www.alss-edu.ch

Anmeldung: info@alss-edu.ch

WORKSHOP BESCHREIBUNG

Heutzutage ist bekannt, dass es einen Zusammenhang zwischen Gefühlszustand und Konzentrationsfähigkeit gibt, was die Hirnforscher belegen können. Mit Angst oder Wut im Bauch lässt sich schlecht forschen, lernen und arbeiten, weil Gefühle unsere Sinne und Erinnerungen einfärben.

Die emotionale Intelligenz (EI) entscheidet bis zu 80 % über den Unterschied zwischen Top-Leistung und mittelmässiger Leistung.

Emotionen sind immer da – ziehen wir einen Gewinn aus ihnen?

Wie soll ich Gesund bleiben, Stress reduzieren und erfolgreich sein? Diese und viele andere Fragen werden in diesem Workshop behandelt.

WAS WERDEN SIE LERNEN?

- Neuroanatomie und Neurophysiologie der emotionalen Intelligenz
- Çitaku`s Leadership Modell im Gesundheitswesen
- Entwicklung emotionaler Intelligenz als Führungskompetenz
- Selbstwahrnehmung steigern; die eigenen Gefühle in die Arbeit integrieren
- Individuelle Auslöser von Emotionen erkennen und steuern
- Eigene Gefühle zur Sprache bringen
- In schwierigen Situationen angemessen und souverän reagieren
- Die Emotionen der anderen erkennen und besser verstehen
- Emotionen der anderen mit Intelligenz begegnen
- Macht der Gewohnheiten und des Unterbewusstseins
- Wichtigkeit der Vitalstoffe
- Stressreduktion

WORKSHOPLEITERIN



Sandra Strebel, Ganzheitliche Gesundheitsexpertin

- Erwachsenenbildnerin (Kommunikation, Pflege, Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung, Gesundheitsförderung)
- Führung (Pflege, Geriatrie)
- Diplomierte Pflegefachfrau HF (Psychiatrie, Akutbereich, Neonatologie, Wochenbett, Kardio Reha)
- Certifizierter Integral Coach ECA
- Viel Praxiserfahrung, Weiterbildungen zu Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung von Glaubenssätzen und Verhaltensmustern
- Kinesiologie Diplom Touch for health und Brain Gym 1+2
- SVEB 1, Inspirierbar Bern Kader
- Führungslehrgang Carerum Aarau
- Trainings CTS Impuls
- RAI Kurse
- Skill-und Grademix: Arbeitsteilung und Delegation
- Begleitung Auszubildenden / Ausbildungs
- Lernbegleitungskonzept HF Pflege und FaGe
- Projektmanagement

WORKSHOPLEITER



Dr. Fadil Çitaku, PhD, MME (Uni Bern)

- Lehrer HF, Dozent (FH, Uni) für Gesundheitsberufe
- Master of Medical Education, Universität Bern
- Promoviert zum Dr. in Medical Education, PhD
- Uni Dozent und Wissenschaftler für Leadership und Emotional Intelligenz (EI), Buchautor:

<https://www.amazon.de/Kompetent-reaagieren-Notfallsituationen-Fadil-Citaku/dp/3838680359>

-Gründer und Leiter der Academy of Leadership Sciences Switzerland (ALSS) www.alss-edu.ch

-Entwicklung des Çitaku's Leadership Modells, publiziert in British Medical Journal (BMJ):

<https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/2/2/e000812.full.pdf>

-International Keynote Speaker für Leadership und EI

-Entwickler und Leiter für Kurse und Workshops, Bereich Leadership und Emotional Intelligenz

Anmeldung: info@alss-edu.ch