

Basic

Body and Soul in Control

Kontakt



Sigrun Glaser-Freyer
Psychologischer Coach
Kommunikationstrainerin

Berger Str. 202
60385 Frankfurt am Main
Telefon 069.46 300 16
www.glaser-freyer-coaching.de



Otfried Glaser
Wing Tsun Meister
Kunst- und Sportpädagoge

An der Weide 33/33 a
28195 Bremen
Telefon 0421.35 40 22
www.wing-tsun-bremen.de

Coaching
trifft
Kampfkunst
das Souveränitätstraining

Coaching trifft Kampfkunst

Eine wesentliche Anforderung an Führungskräfte, Projektleiter, Konfliktbegleiter besteht oft darin, den Umgang mit schwierigen und herausfordernden Situationen professionell zu gestalten und dabei möglichst souverän aufzutreten.

Das Programm BaSiC (**B**ody and **S**oul in **C**ontrol) von Sigrun Glaser-Freyer und Otfried Glaser gemeinsam entwickelt, bietet hierzu fundierte und praxisnahe Lösungsansätze.

Bei diesem Souveränitätstraining geht es darum, klarer und wirksamer kommunizieren zu können – nicht nur mit Worten.

Eine ideale Fortbildung also für Menschen, zu deren Berufsalltag es gehört, sich schwierigen Themen und unangenehmen Gesprächen und Begegnungen zu stellen.

Das Programm kombiniert mentales Training mit Elementen von Kampfkunst. Der Fokus liegt auf dem Ausbau und der Verbindung von innerer und äußerer Stärke und Selbstvertrauen.

Auf dieser Basis werden Konfliktsituationen im Vorfeld besser erkannt und Aufmerksamkeit auch für non-verbale Botschaften geschult. Im Kern geht es darum, in Stresssituationen auf Ausweichmanöver zu verzichten und gelassen, handlungsfähig und vor allem integer zu bleiben.

Geschult werden Fähigkeiten wie

- Aufbau innerer und äußerer Stärken
- Selbstbewusstsein
- Handlungskompetenz und Handlungsverantwortung
- Schulung von Präsenz und natürlicher Autorität
- Klarheit und Punktgenauigkeit
- Optimierung von Resonanz-/Schwingungsfähigkeit
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Finden des inneren und äußeren Gleichgewichts
- Sicheres, kraftvolles und überzeugendes Auftreten
- Einheit von Körper, Geist und Seele
- Entschlossenheit und Zielerreichung
- klare Positionierung und Abgrenzung

Der Erfolg des Seminars beruht auf der Verbindung von Techniken aus der Kampfkunst mit hinterfragenden Techniken aus psychologischem Coaching und Kommunikationstraining und einer ausschließlich praxisbezogenen Arbeitsweise.