



feelgood @ work

mit Unity Training



Glückliche MitarbeiterInnen



Glückliche MitarbeiterInnen sind die Kraftquelle eines jeden Unternehmens und ein wichtiger Garant um die Zufriedenheit und Motivation zu fördern.

Glücklich MitarbeiterInnen sind produktiver, leistungsfähiger und gesünder.

Doch wie kann jede(r) Einzelne dafür sorgen, souverän, fitt und zufriedenen durchs Leben und zur Arbeit zu gehen.

Zufriedenheit Stresskompetenz und Resilienz kann man trainieren – durch alltags-
taugliche, effektive und sofort umsetzbare Tools. Je ganzheitlicher, desto nachhalti-
ger. Deshalb haben wir von Unity-Training Trainings entwickelt, die auf physischer,
mentaler, emotionaler und - im modernen Sinn - spiritueller Ebene ansetzen.

Das steigert die Kraft, Teamgeist, Kreativität, Motivation und Gesundheit im
Unternehmen . Gehe als Pionier einen entscheidenden Schritt voraus, erschließ
brach liegendes Neuland und heben Sie die Zufriedenheit und Begeisterung deiner
MitarbeiterInnen auf das nächste Level.



Kiss your stress goodbye

Impulsvortrag, Tages- oder 2-Tages-Training

Resilienz im Arbeitsleben: Die 3 größten Fehler im Stress vermeiden und unschlagbar gelassen werden.

Seminarbeschreibung

Stress erkennen, bevor er schadet, Präventionsstrategien lernen, die wirklich helfen. Um im Arbeitsalltag gesund zu bleiben, brauchen wir effektive, einfache und sofort wirksame Methoden – auf körperlicher und mentaler Ebene. Am besten welche, die Spaß machen. So lernst du nicht nur, dich vor Erschöpfung und Burnout zu schützen, sondern auch völlig neue Energiequellen zu nutzen, um ein Arbeitsleben in Balance zu führen.

Zielsetzung

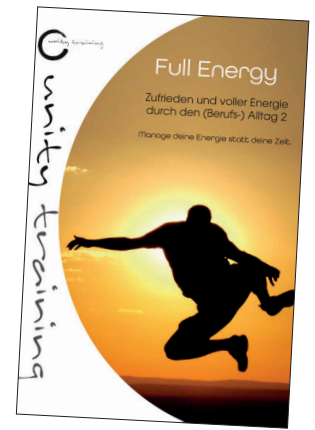
Die Teilnehmenden sind nach dem Seminarbesuch in der Lage,

- frühzeitig Stresssymptome wahrzunehmen und präventiv gegenzusteuern
- selbstständig Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness und Regeneration durchzuführen (inkl. Videoanleitungen für zuhause)
- stressverstärkende Gedankenmuster zu erkennen und sie durch gesundheitsförderliche Alternativen zu ersetzen

Themenschwerpunkte

- Effektives Entspannungs- und Mentaltraining zur Vorbeugung von Überlastung
- Yoga für einen gesunden Rücken und zur Prävention chronischer Beschwerden
- Innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln – bevor Stress sich aufbaut
- Gesunde Pausenkultur als Schlüssel für langfristige Work-Life-Balance

Alle TeilnehmerInnen erhalten nach dem Seminar kostenlos Zugang zu einer Online-Trainings-community mit Videos von allen relevanten Übungen.



Full energy

Mehr Energie – weniger Stress

Impulsvortrag, Tages oder 2-Tages-Training

Seminarbeschreibung

Dieses Seminar baut auf Teil 1 auf und vertieft Methoden, mit denen du dein Energielevel noch mehr anheben kannst. Natürlich bekommst du auch ganz neue Inspirationen – so wirst du in deiner Stressprävention immer besser und nachhaltiger. Du lernst deine 5 ultimativen Energiequellen kennen und nutzen: regelmäßige Bewegung, Entspannung, ein gesundes Mindset, eine tiefe und kraftvolle Atmung sowie ausgewogene Ernährung – die zentralen Bausteine, um die eigene Gesundheit zu stärken und ein hohes Energielevel aufzubauen. Dann sprühst du vor Energie wie Pippi Langstrumpf.

Zielsetzung

Die Teilnehmenden sind nach dem Seminarbesuch in der Lage,

- ein individuelles Energie-Management dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren
- selbstständig Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness sowie Regeneration durchzuführen (inkl. Videoanleitungen für zuhause)
- durch das Training emotionaler Intelligenz gesünder und glücklicher zu leben
- durch gesunde Ernährung das Energielevel anzuheben und Stresserkrankungen vorzubeugen

Themenschwerpunkte

- Alltagsrelevantes Wissen zu Energie und Energiemanagement
- Die 5 Energiequellen: Bewegung, Atmung, gesunde Ernährung, Entspannung und ein positives Mindset
- Yoga für einen fitten Rücken und zur Prävention chronischer Beschwerden

Alle TeilnehmerInnen erhalten nach dem Seminar einen kostenlosen Meditationskurs sowie kostenlos Zugang zu einer Online-Trainingscommunity mit Videos von allen relevanten Übungen.

Gelassenheit und mentale Stärke

Impulsvortrag, Tages-oder 2-Tages-Training



Seminarbeschreibung

Die wichtigsten Aspekte der Stressprävention sind Gelassenheit und mentale Stärke. Wir trainieren Tools, die dir helfen, in deiner goldenen Mitte anzukommen und von hier aus gelassen und stark dein Leben zu meistern. Du lernst aus deiner Mitte heraus leichter, dich abzugrenzen und Nein zu sagen, durch Herausforderungen hindurchzugehen und deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren.

Zielsetzung

Die Teilnehmenden sind nach dem Seminarbesuch in der Lage,

- jederzeit in deine innere Mitte zu gehen und von dort heraus Kraft und Energie zu schöpfen
- in herausfordernden Situationen gelassen und stark zu bleiben
- selbstbestimmt einen positiven Fokus aufrechtzuerhalten, was vor allem im Arbeitsleben zu mehr Resilienz und innerer Stabilität führt.

Themenschwerpunkte

- 3 Prinzipien der Gelassenheit und 5 Prinzipien der mentalen Stärke
- Yoga, Meditation und Atemübungen für mehr Gelassenheit und mentale Stärke
- Zen und die Kunst der Fokussierung
- Wu-Wei und die Kunst der Gelassenheit
- The Work von Byron Katie: Mindset-Training für mentale Stärke

Du erhältst Motivation, um die Trainingsmethoden regelmäßig zu praktizieren. Für die nachhaltige Umsetzung im Alltag wird das Seminar durch ein begleitendes E-Book („Sixpack im Kopf“) sowie einen achtwöchigen Online-Audiokurs unterstützt, die dir kostenlos zur Verfügung stehen.

Unity-Coaching: personal power

Buchbar als 3-er oder 5-er Sessions



Wie du zum Leuchtturm wirst.

Aus der Mitte entspringt die größte Kraft – doch wie kommen wir in diese magische Mitte? Und wie bleiben wir damit verbunden?

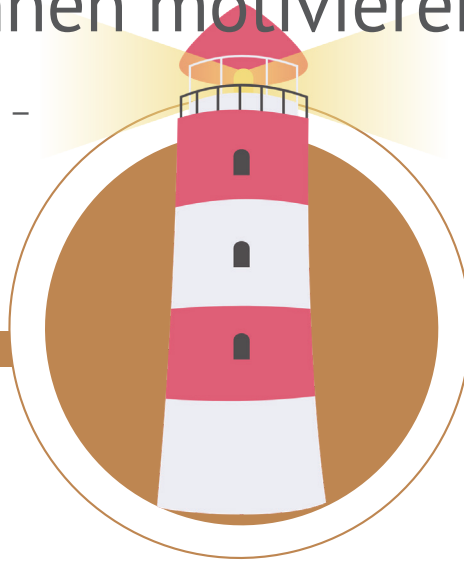
Wer gelassen, begeistert und gesund seinen herausfordernden Berufsalltag meistern will, braucht gute Wegbegleiter: individuell erarbeitete Tools, die perfekt in den eigenen Tagesablauf passen. Präzise Routinen, die darin unterstützen, richtig gut zu arbeiten und sich ebenso gut zu erholen, sich mental vorzubereiten und fokussiert zu bleiben, emotional verbunden zu sein und Zugang zu haben zu dem, was Kraft gibt.



In diesem Coaching erarbeiten wir gemeinsam Ihre individuelle Tools und Rituale für mehr ganzheitliche Kraft. Die Effekte des Coachingprozesses auf Ihren Energielevel werden anhand eines hochmodernen Biofeedback-Gerätes dargestellt.

Modernes Leadership-Training - MitarbeiterInnen motivieren und begeistern

Buchbar als 4 x 3 Stunden –
Workshop-Paket



Buchbar als 4 x 3 Stunden – Workshop-Paket

Wie du zum Leuchtturm deiner MitarbeiterInnen wirst.

In der heutigen dynamischen und wettbewerbsorientierten Geschäftswelt ist es von entscheidender Bedeutung, ein modernes Führungsverständnis zu entwickeln, um MitarbeiterInnen zu motivieren und zu begeistern.

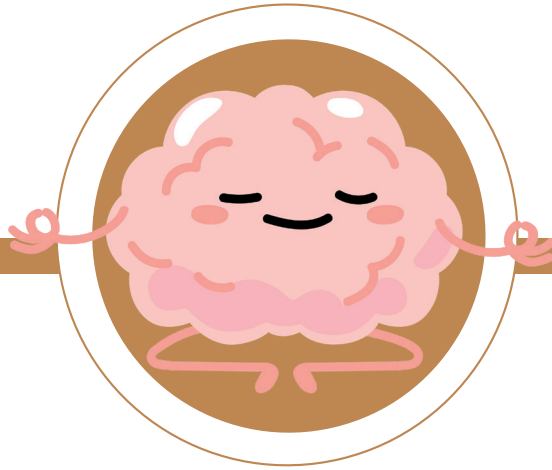
Dieser interaktive Workshop bietet dir die Möglichkeit, deine Führungsqualitäten zu stärken, um dein Team zu Höchstleistungen anzuapornen.

Der Workshop zum modernen Leadership-Training legt den Fokus auf praktische Strategien und Techniken, die dir helfen werden, eine inspirierende Führungspersönlichkeit zu werden. Durch eine Kombination aus theoretischem Wissen und interaktiven Übungen wirst du die Werkzeuge und das Verständnis erlangen, um ein begeistertes Arbeitsumfeld zu schaffen.



Online-Trainings

Buchbar als Impulsvortrag oder als 2-3 Std. Training

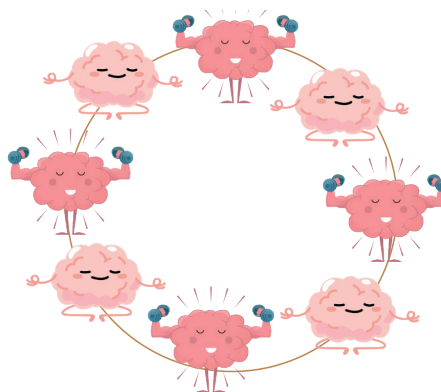


Wie dein Gehirn den Datenzirkus überlebt.

Wie du und dein Gehirn den täglichen Datenverarbeitungsmarathon überleben und dabei auch noch gelassen, kreativ und gesund bleibst, ist kein Hexenwerk, sondern eigentlich ganz einfach.

Erlebe, wie du durch effektive mental Techniken dein Gehirn entrümpeln und ordnen kannst. Deine Energie managen und sicher die Herausforderungen des Arbeitsalltags meistern. Dazu gehört auch ein neues Verständnis für die gute alte Pause, denn eine smarte Pausenkultur bringt frische Kraft und neue Ideen. So kommen wir nach Feierabend nicht erschöpft, sondern ruhiger und ausgeglichener zu Hause an und können sogar besser schlafen.

Gib deinem Gehirn ein Update, denn ist das Gehirn erst mal rundum glücklich, ist es der Gehirnbesitzer auch. Bleib mit uns im Lernen im Arbeits- und Lebensschwung. Buddha meets workflow.



Wir arbeiten



- ausschließlich mit wissenschaftlich belegten Methoden
- immer auf dem neuesten Stand der Hirn- und Glücksforschung
- praxisorientiert (mehr Praxis als Theorie)
- ressourcen- und lösungsorientiert
- individuell an dein Unternehmen angepasst
- vertraulich
- authentisch
- mit Leidenschaft, Herz und Humor

Trainer



Florian Heinzmann M.A.

- Stressmanagementtrainer/ -Ausbilder
- Meditationslehrer/ -Ausbilder
- Yogalehrer/ -Ausbilder mit Krankenkassenzertifizierung
- Buchautor
- 6 Jahre Achtsamkeitspraxis als hinduistischer Mönch

Das sagen unsere TeilnehmerInnen:

Herzlichen Dank für das tolle Seminar “Kiss your Stress goodbye”. Es hat so unendlich gut getan. Seit dem Wochenende setze ich die Methode in meinen Alltag ein. Meditation ist nun ein fester Bestandteil meines Tages und ich freue mich jedes Mal aufs neue, wenn ich auch nur einen tiefen Atemzug nehmen kann und mich an ein paar Sätze von euch erinnern darf: Die eigene Gesundheit ist das Wichtigste, Stress mach ich mir ganz alleine, den Paradiesvogel wecken. **Natascha L., Stuttgart**

Das beste Seminar, das ich je besucht habe. **Steffen D., Bad GmbH**

Das ist genau der richtige Weg für mich! Das Training lässt sich hervorragend in meinen Alltag integrieren. **Iris W., Stuttgart**

Die Seminarwoche „Kiss your stress goodbye“ sollte als Basisseminar für Führungskräfte eingeführt werden. **Wendy L.**

Ich habe das Stressmanagement-Training bei Florian und Nicole absolviert und war begeistert von der gelungenen Kombination aus fundierter Theorie und praxisnahen Übungen. Besonders beeindruckt hat mich Florians tiefes Verständnis für Achtsamkeit und deren Bedeutung für die eigene Gesundheit, das er auf inspirierende Weise vermittelt. Florian und Nicoles langjährige Erfahrung spiegelten sich sehr im Training wider. Ein herzliches Dankeschön an Euch beiden. Ich kann Unity Training klar weiterempfehlen. **Lancelot von Gogh**

Das Stressmanagement-Training war wirklich ein Highlight. Ich habe mich lange nicht mehr so entspannt und ausgeglichen gefühlt :-) Die Techniken lassen sich super in den Alltag integrieren und ich freue mich schon darauf, bald selbst Workshops anzubieten. **Christin**

Lieber Florian, liebe Nicole, vielen Dank für das tolle Stressmanagment-Training. Ihr habt uns mir Entspannung, Humor und 100% Autenzität durch die Woche geführt und uns an Euren gesammelten Erfahrungen teilnehmen lassen. Für mich beruflich und persönlich eine Bereicherung! **Inga Becker**

Ich kann durchatmen, kein Druck mehr auf den Rippen... es is doch nicht zu glauben. Es is großartig was ihr zwei so zaubert. **Birgit Werner**

Eure Begeisterung und Herzensgüte strahlen aus jeder Übung heraus. Es waren kurzweilige, spannende, lustige und intensive Tage. **Anna Stechert**

Unser Studio



Das Studio von Unity-Training zentral am Ebertplatz in Köln ansässig, im lichtdurchfluteten Yoga-Penthouse über den Dächern von Köln. Hier finden Trainings, Coachings und Ausbildungen rund um das Thema feelgood statt.





Wir sind Partner dieser Unternehmen:



Mehr Informationen unter
www.unity-training.de/aus-und-weiterbildungen/



Florian Heinzmann & Nicole Roewers

Ebertplatz 9 • 50668 Köln

www.unity-training.de • info@unity-training.de • 0221-99558126