



NEWSLETTER 2 / 2019

Liebe Freunde!

Liebe Interessierte!

**Gesellschaft – Unternehmen – Individuum:
Wir alle brauchen einen Bewusstseinswandel!**

Treibt uns das allgegenwärtige „Noch höher / Schneller / Weiter“, wie es in unserer Gesellschaft postuliert wird, in das Hamsterrad, bis hin zum Burnout? Laut dem renommierten Soziologen Hartmut Rosa ist noch stärker die Angst ausschlaggebend, nicht mehr mitzukommen und abzurutschen. So ist auch eine große Arbeitsmenge, wenn wir einen Sinn darin sehen und ein Ziel vor Augen haben, kaum ausschlaggebend für einen Burnout: Wohl aber das Gefühl, nie anzukommen, stets weiter optimieren zu müssen. Dies gilt sowohl für viele Individuen, die sich dem ständigen Diktat der Selbstoptimierung unterwerfen, wie auch für Unternehmen, die immer noch eine Schippe drauflegen und ständig neu strukturieren, um im globalen Wettbewerb nicht abgehängt zu werden. Die Gesellschaft, die Unternehmen, wie auch wir Menschen benötigen jedoch – wie die Natur – immer wieder Phasen der Konsolidierung, der Rückbesinnung und des Neu-Ordners.

Für die Gesellschaft und die Unternehmen bleibt viel zu tun; das derzeitige, vorrangig rationale Denken bringt uns nicht weiter: Dies zeigt sich momentan in Politik und Wirtschaft sehr deutlich. Aber aus dieser Wahrnehmung heraus die Verantwortung, bspw. für das eigene Stress-Empfinden, alleine auf Wirtschaft und Gesellschaft zu verlagern, ist kontraproduktiv. Im Idealfall achten wir nicht nur darauf, dass es uns persönlich unter den gegebenen Umständen so gut wie möglich geht (Selbstfürsorge), sondern versuchen auch unseren eigenen Beitrag zur Transformation beizusteuern. Unser Konsumverhalten, unser Beitrag zum Klimaschutz, unser Einstehen für die eigene Meinung sind nur mögliche Beispiele hierfür. Ich selbst plane, gemeinsam mit meinem Lebensgefährten, ein modular aufgebautes Trainingskonzept für Führungskräfte der Wirtschaft zu entwickeln. Dieses wird die Zielsetzung haben ein neues, prozesshaftes Bewusstsein in Unternehmen zu schulen und dabei Elemente wie intrinsische Motivation, Kreativität und Potenzialentfaltung betonen. Ich freue mich schon sehr auf dieses Projekt und halte Euch hierzu gerne auf dem Laufenden.

Wie bewältige ich Stress am besten?

Meine Weiterbildungsangebote sind schon heute von dem Geist eines bevorstehenden Bewusstseinswandels geprägt. Dabei stehen im Vordergrund meiner jetzigen Angebote

insbesondere der konstruktive Umgang mit Stress, sowie die Stärkung der eigenen Resilienz. Ein wirklich effektives Training hierzu beinhaltet jedoch viele Themen, welche die persönliche Entwicklung vorantreiben, wie bspw.:

- Welcher Persönlichkeitstyp bin ich?
- Wie erkenne ich meine Stärken und wie baue ich sie aus?
- Wie entwickle ich meinen eigenen inneren Kompass?
- Wie kann ich meine Beziehungen stressfreier gestalten?
- Wie Sorge ich besser für mich selbst?
- Wie kann ich mich mental positiv und klar ausrichten?

In Firmenseminaren bleiben mir mit meinen TeilnehmerInnen in der Regel nur zwei Tage Zeit, um diese wichtigen Themen zu bearbeiten und gleichzeitig noch praktische Erfahrungen in Entspannungsmethoden zu vermitteln. Besonders intensiv, am Individuum ausgerichtet und nachhaltig vermittele ich sie aber auch seit Jahren erfolgreich in meinen ganzheitlichen Bildungsurlauben und Coachings.

Bildungsurlaub: „Kraft tanken, Energie gewinnen / Kompetenter Umgang mit den eigenen Ressourcen in einer immer stärker verdichteten Arbeitswelt“

16.09. – 20.09.2019 in Erbach (Weitere Infos und Anmeldung unter: <https://vhs-odenwald.de/programm/bildungsurlaub/#inhalt>; Anmeldeschluss: 16.08.2019!)

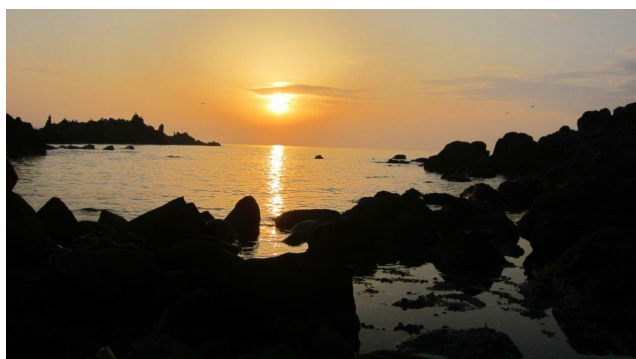
Bildungsurlaub: „Auch im Job die Gesundheit im Blick? / Entspannt und fokussiert in Beruf und Alltag.“

09.12. – 13.12.2019 in Roßdorf (Weitere Infos und Anmeldung unter: https://vhs.ladadi.de/programm/kurs/Auch_im_Job_die_Gesundheit_im_Blick_-_Bildungsurlaub%26wbt3_redirect%3Dkalender/nr/05-06-9103/bereich/details/)

Beide Bildungsurlaube sind sehr gut geeignet für alle, die gerne in einer Gruppe arbeiten und sich eine einwöchige Auszeit vom Arbeitsplatz gönnen wollen, um dann nachhaltige Veränderungen in ihren Arbeitsalltag zu etablieren.

Teilnehmerstimme:

„Ich möchte mich aus ganzem Herzen für den gelungenen Bildungsurlaub bedanken - es war eine äußerst interessante, informative und kurzweilige Woche, aus der ich viel mitnehmen kann. Ich freue mich schon, das Erlernte in meinem beruflichen Alltag zu integrieren, aus meinem Hamsterrad rauszukommen und neue Perspektiven für mich zu schaffen. Du hast jeden einzelnen von uns Teilnehmern mit deiner zugewandten Art erreichen können und uns gezeigt, wie wir unsere Möglichkeiten und Wege für mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz und im Privatleben finden können. Auch dein Angebot von Entspannungstechniken fand ich sehr gut.“ (Weitere Referenzen auf Anfrage).



Stress-Burnout-Coaching

Für alle geeignet, die mit möglichst geringem zeitlichen Aufwand sichtbare Erfolge erzielen wollen, oder denen es schwer fällt, sich in einer Gruppe zu öffnen. Um Euch die Einstiegshürde zu erleichtern, verlängere ich meine im letzten Newsletter angekündigte Sonderaktion bis einschließlich zum 31.08.2019 (Vierer-Block: EUR 295,00 inkl. MwSt.). Ihr habt Familienmitglieder oder Freunde, die ungesellig geworden sind, über körperliche Beschwerden klagen und aus Eurer Sicht überlastet sind? Auch Geschenkgutscheine (Einzelstunde während der Aktion EUR 85,00 inkl. MwSt.) werden in diesem Zeitraum ermäßigt angeboten.

Für Eure Rückfragen zu allen hier angeschnittenen Themen stehe ich sehr gerne per Mail und ab 16.07. auch wieder telefonisch unter 0160-4492671 zur Verfügung. Ich freue mich, von Euch zu hören oder zu lesen.

„Um klar zu sehen genügt oft eine Veränderung der Blickrichtung.“

Antoine de Saint-Exupéry

Ich wünsche Euch eine wunderbare Sommerzeit.

Herzlichst grüßt Euch Eure

Monika Polk

Monika Polk

Training | Beratung | Coaching

Burgweg 1 F | 64807 Dieburg

Tel.: 06071/969897 | Fax: 06071/969891 | E-Mail: tbc@monika-polk.de | www.monika-polk.de

Rechtsform: Einzelunternehmen; Sitz: Dieburg; USt: DE251319387

Wenn Du diesen Newsletter nicht mehr empfangen möchtest, kannst Du diesen [hier](#) abbestellen.