



Herzlich
Willkommen
zum P-Talk

Thema:
Change-Prozesse
& Körperintelligenz

Referent:
Rolf Krizian

Zeit:
18:30 - 20:15

Agenda

- ▶ Einstieg:
'Der Körper ist ...'
- ▶ Wünsche /
Erwartungen
- ▶ Achtsamkeit
- ▶ Theoretischer Input I
- ▶ Embodiment:
Die Praxis der "soma-
tischen Wende"
- ▶ Theoretischer Input II
- ▶ Abschluss

Wünsche / Erwartungen

- ▶ Düsseldorfer
Unternehmen
- ▶ Signale erkennen
- ▶ Unbewusste Prozesse
bewusst besser steuern
- ▶ Hilfestellung bei Change-
prozessen geben
- ▶ Übungen

Die "somatische Wende"

- ▶ "Der Körper ist das
erste + natürlichste
Instrument des Menschen."
(Harcel Trauss)
- ▶ Alles ist "verkörpert"
- ▶ Jeder Change-Prozess
beruht auf einer
somatischen Veränderung
- ▶ Der Körper ist immer
+ überall dabei
(Transfer vom Labor ins Feld)
- ▶ Körpergehirn
(die 5 inneren Sensoren)



Achtsamkeit

- ▶ Hier-und-Jetzt-Orientierung
- ▶ absichtslos
- ▶ Annehmen, so wie es sich zeigt
- ▶ innere Beobachtung / Selbst (SELBST in Führung)
- ▶ Desidentifikation (Du bist nicht deine Gefühle, du bist nicht deine Gedanken)
- ▶ Homo sapiens, sapiens

SELBST

- ▶ clarity
- ▶ calm
- ▶ curiosity
- ▶ connectivity
- ▶ confidence
- ▶ courage
- ▶ creativity

wohlwollend

Die Embodiment-Methode / Körpercoaching

- ▶ Diagnose / Erforschung
 - Blockaden
 - "blinde Flecken"
 - Grundhandlungsmuster (Klima)
 - Überlebensstrategien
 - automatische unbewusste Reaktionen
 - ES / das Unbewusste
 - Ressourcen & Potenziale
 - Ziele & Visionen

- ▶ Steuerung von Entwicklungs- & Veränderungsprozessen
 - Somatische Marker
 - Hilfreiche Mind-zustände für verschiedene Kontexte:
 - "So wie ich gehe, so geht's mir!"
 - Biographiearbeit
 - Timeline
 - Aufstellungs- & Skulpturarbeit
 - Passives & aktives Abhehren
 - Körperlesen
 - Problem-Lösungs-Tai Chi



- Nutzen für die Personalentwicklung**
- ▶ Veränderung von Unternehmens- & Führungskultur
 - gesteigerte Achtsamkeit für Bedürfnisse
 - der Mitarbeiter
 - der Kunden
 - des Marktes
 - des Unternehmens
 - mehr Selbstverantwortung & Selbststeuerung:

"Nur wenn ich weiß, was ich tue, kann ich machen, was ich will."

- ▶ Der Körper/der Organismus ist der einzige verlässliche Feedback-partner & Supervisor
 - stimmige Balance zwischen:
 - "den Anforderungen der Aufgaben"
 - + den Ressourcen & Fähigkeiten"
 - "eigener Identität + der CI"
- ▶ Leistungssteigerung & bessere Zielerfüllung
 - mehr Energie für eine stabilere Fokussierung
 - bessere Außenwirkung
 - klarere Entscheidungen treffen

- TASTET**
- ▶ Trust
 - ▶ Accountability
 - ▶ Support
 - ▶ Tolerance
 - ▶ Energy
 - ▶ Transperency
- Passende Mitarbeiter zur Unternehmenskultur



DER REFERENT



ROLF KRIZIAN

- > Leiter der Scola Bildungsakademie
- > Systemischer Berater
- > Coach und Trainer für Einzelpersonen, Unternehmen und Organisationen
- > Lehrcoach
- > Dozent am Milton Erickson Institut Heidelberg
- > Dipl. Sportwissenschaftler
- > langjährige Erfahrung als Sport- und Körpertherapeut in verschiedenen klinischen Einrichtungen
- > Lehrtrainer für Taijiquan nach dem System von Patrick Kelly (Neuseeland)

Die Scola-Akademie für berufsbegleitende systemische Aus- und Fortbildungen ist Spezialist für

- > Business Coaching
- > Führungskräfte-Entwicklung
- > Leadership development
- > Systemische Organisations- und Teamentwicklung
- > Hypnotherapeutische Beratung und Mentaltraining
- > Performance- und Leistungscoaching für Business und Sport
- > Work-Life-Balance Training und Gesundheitscoaching
- > Embodiment Training und Körper-Coaching

Scola Bildungsakademie
Hohenlohestraße 38
74638 Waldenburg

Tel.: 07942/940452
eMail: kontakt@scola-bildungsakademie.de
Web: <http://www.scola-bildungsakademie.de/>