

## Fachtagungen Personal Excellence (Persönliches Wachstum) „Anders als bisher – Wenn nicht jetzt, wann denn?“

in Kooperation mit dem VIW (Verband der Informatikerinnen und Informatiker der WISS)

### Idee – Worum geht es?

- **Ziel:** Wir wissen ganz genau, was uns gut tut, aber dann nehmen wir uns doch wieder keine Zeit. Stress und Verspannungen sind die Folge. Dieser Tag unterstützt das Erleben und Spüren von sich selber. Er soll motivieren, sogar noch weitere Schritte zu unternehmen.
- **Thema:** "Anders als bisher - Wenn nicht jetzt, wann denn?" Personal Excellence durch Awareness – Mit Polarity Coaching zu persönlichem Wachstum
- **Inhalt:**
  - Balance und Achtsamkeit verstehen
  - Konditionierungen (Verhaltensweisen) bei sich selber erkennen
  - Persönliches Wachstumspotential orten
  - Ausschnitte aus einem eindrücklichen Spielfilm zum Thema
  - Werkzeuge zum Erleben und Spüren kennen lernen

„Die Sehnsucht nach sich selber zu wecken ist mein Ziel. Ein behutsames Vortasten und Miteinbeziehen stehen dabei an oberster Stelle. *Anders als bisher* als persönliche Frage stelle ich dabei in den Mittelpunkt und berichte dazu auch aus meinem persönlichen Weg. Erleben und Spüren statt Denken und Funktionieren! Dies wollen wir gemeinsam an diesem Folgetag zu den spannenden After Six Veranstaltungen von Bern, Zürich und St. Gallen angehen.“

Referent: Dr. Ronald Schnetzer



### Resultat – Was wurde erreicht?

- Erfolgreiche After Six Veranstaltungen in Bern, Zürich und St. Gallen
- Spannende Folgetage in Form einer Fachtagung in Zürich und Bern
- Erleben von Personal Excellence (persönliches Wachstum) auf allen Ebenen wie Körper, Geist und Seele

### Stimmen unserer Kunden

„Der unübliche Einstieg hat sofort eine lockere, persönliche Atmosphäre erzeugt.“

„Die etlichen praktischen Werkzeuge werden mir helfen.“

„Der beeindruckende Film hat das ganze Seminar passend abgerundet.“

„Ich war mir nicht über die Bedeutung der Konditionierungen bewusst.“

„Meine Erwartungen sind voll und ganz erfüllt worden.“

„Dieser Tag hat für mich eine unerwartete Horizonterweiterung gebracht.“

„Besonders hat mir der Schmetterling als Selbstanalyse gefallen.“

„Ausbrechen, Mut und Risiko – das will ich umsetzen.“

„Die aktive Meditation war für mich ein Schlüsselerlebnis.“

„Für meine persönliche Standortbestimmung habe ich viele Impulse bekommen.“

„Der Tag war eine gute Investition.“

„Ich habe Ent-Spannung gespürt.“

„Für meine Work-Life-Balance habe ich gute Ideen erhalten.“

„Polarity Coaching ist ein interessanter Ansatz.“

„Vielen Dank für den spannenden Tag.“

### Lessons Learned:

Es gibt keine Zufälle. Der Tag hat genau die richtigen Leute zur richtigen Zeit mit den richtigen Fragen berührt. Im persönlichen Wachstum steckt viel unerwartetes Potential. Noch ist nicht alles klar – keine Entschuldigung, nicht sofort damit zu beginnen!