

MEHR LICHT!

Im Gespräch mit...

Dr. Arno Schimpf –
Psychologe und Sportwissenschaftler

THEMA: BALANCE -
Selbststeuerungskompetenz in bewegten Zeiten

14. März 2019, Beginn 19.30 Uhr

Für ALLE Interessierten:

Thesen, Meinungen, Diskussionen, Austausch und mehr ...

ZEIT

Eintritt: 8,00Euro (inkl. Wein,
Wasser und Häppchen)
Einlass: 18.30 Uhr, mit der Möglichkeit zum
kostenfreien Besuch der Ausstellung
im Zentrum für internationale
Lichtkunst Unna
Beginn: 19.30 Uhr

ORT

Zentrum für Information
und Bildung (zib)
Lindenplatz 1
59423 Unna
Säulenkeller im Zentrum für
internationale Lichtkunst



Anmeldung über die Website der VHS: www.vhs-zib.de
oder direkt per QR-Code. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

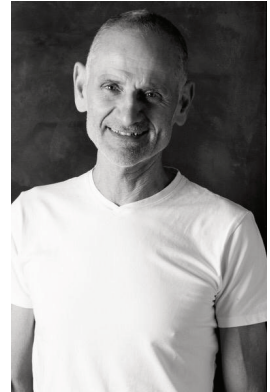


MEHR LICHT!

Im Gespräch mit...

Dr. Arno Schimpf

Psychologe, Sportwissenschaftler
und Unternehmens-Coach aus
Heidelberg



BALANCE - Selbststeuerungskompetenz in bewegten Zeiten

Die Arbeitswelt von morgen wird sich fundamental von der heutigen unterscheiden. *Changemanagement* ist das Schlagwort. Das sich dadurch permanent verändernde Arbeits- und Lebensumfeld stellt höchste Anforderungen an unser leibseelisches System. Die zunehmende Komplexität, Stress, Zeitdruck und Leistungsdruck erfordern einen bewussten und zielgerichteten Umgang mit den eigenen energetischen Potenzialen (Energie-Balance).

Das Ziel ist klar definiert: Erfolgreich sein! Das erhöht den mentalen Druck auf alle Akteure natürlich extrem. Aber: Ist es überhaupt möglich Spitzenleistungen zu erbringen und dabei körperlich und seelisch gesund zu bleiben – brennen ohne auszubrennen? Individuelles Energie-Management wird zur Kernkompetenz: Körperbewusstsein, Gedankenzuversicht, positive Grundhaltung, Lustmotivation. Und diese Faktoren kann man beeinflussen, trainieren. Es beginnt im Kopf: Das Gehirn als Leistungsfabrik, als Motor. Die Gedanken als zentrales Steuerungselement. Die Emotionen als Kraftstoff. Die Motivation als Energieproduzent.

Kopf und Körper sind aber auch ein unteilbares Ganzes. Unser Gehirn kann ohne motorische Funktionen nicht denken. Eine optimale Energieregulation erfordert sowohl körperliche und als auch mentale Trainingselemente. Leben ist immer Bewegung. Und die Qualität der Bewegung eines Menschen zeigt auch die Qualität seines Lebens.

Und das Geniale dabei: Wir selbst sitzen am Steuer.

Unter dem Titel „Mehr Licht! Im Gespräch mit ...“ greifen die Volkshochschule Unna-Fröndenberg-Holzwickede, das für die staatliche Lehrerfortbildung im Kreis Unna zuständige Kompetenzteam sowie das Regionale Bildungsnetzwerk Kreis Unna gemeinsam Bildungsfragen auf.

Mehr Informationen auch auf: www.vhs-zib.de

Mehr Licht! ist eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Kompetenzteams Kreis Unna, des Regionalen Bildungsnetzwerks Kreis Unna und der VHS Unna - Fröndenberg - Holzwickede.