



S.M.E.-Consult
Berchtold & Partner

Strukturierte-Mitarbeiter-Entwicklung

Workshop 1

HAPPY-MIND-MANAGEMENT®

Ganzheitliches nachhaltiges Mentalverfahren zum Streß-Abbau und zur Teambildung

DAS THEMA

Unser Berufs- und Privatleben ist begleitet von Energiefressern wie Informationsüberreizung, Leistungsdruck, Hektik, Kommunikationsüberlastung, Rivalität, Angst und Sorge. Die Folgen: Negativer Stress, Demotiviertheit, Skepsis, Interesse- und Freudlosigkeit, gereizte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Killerargumentation, Überforderung und psychosomatische Erkrankungen. Zehn Prozent der im Berufsleben stehenden Bevölkerung leiden bereits an Angstzuständen und depressiver Verstimmung bis hin zu Depressionen.

ES GEHT AUCH ANDERS.

Die von Heiner Uber entwickelte HAPPY MIND METHODE® vereint aktuellste Forschungsergebnisse der Neurologie und Neuropsychologie mit den Techniken der positiven Visualisierung und des indischen Hasyayoga (=Lachyoga). Sie geht davon aus (mittlerweile auch naturwissenschaftlich belegt), dass Glücksgefühle, Zufriedenheit, Freude und Erfolg Übungssache sind.

Wer sich also niedergeschlagen fühlt, hat nur noch nicht gelernt, sich mit positiven Gefühlen zu programmieren. So ist jeder Denkvorgang, jede Emotion - einerlei ob positiv oder negativ – mit einer komplexen Abfolge neurochemischer Prozesse verbunden. Bei angenehmen Emotionen, speziell bei den Übungen nach der HAPPY MIND METHODE® wird unser Gehirn positiv stimuliert. Die analytische Logik wird aufgehoben und das bildhafte Denken wird stimuliert. Wir erleben das als Kreativität und erkennen komplexe Muster, die uns sonst verschlossen bleiben, Denkblockaden werden aufgebrochen. Wir finden leichten Zugang zur Intuition, unsere mentalen Kräfte werden mobilisiert. Zudem: Wer heiter lebt und arbeitet ist kreativer und produktiver. Eine anhaltend heitere Haltung mit viel Lachen fördert nachhaltig den Abbau der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Sie stärkt die psychische und physische Stabilität – auch und besonders in Krisensituationen.

DAS ZIEL: Mit mentaler Leichtigkeit Alltagshürden nehmen

Die HAPPY MIND METHODE® ist ein ganzheitliches und nachhaltiges Mentalverfahren zur bewußten Veränderung des limbischen und kognitiven Bewußtseins. Ganzheitlich, weil es *zugleich* Kreativität anregt, Beziehungen stärkt, Überlastung und Burnout entgegenwirkt, das Allgemeinbefinden verbessert und das Immunsystem stärkt. Sie ist des weiteren ein ideales Instrument zur Entschärfung von Beziehungskonflikten und ein begleitendes Verfahren bei der Konfliktbewältigung.

DIE WORKSHOP-THEMEN IM EINZELNEN

- Einführung in die HAPPY MIND METHODE®
- Limbische Stimulans
- Dopaminaktivierung
- Natürliche Kreativität
- Lebendige Teambildung
- Der innere Motor Motivation
- Aktiver Stressabbau und Stressmanagement
- Vermittlung und Einübung von Tools zur Nachhaltigkeit der HAPPY MIND METHODE®

Elisabethenanlage 7, CH-4051 Basel, Telefon 0041 (0) 61 272 72 21 - Fax - 272 72 34

Website: www.sme-consult.ch E-Mail: info@sme-consult.ch



S.M.E.-Consult
Berchtold & Partner

Strukturierte-Mitarbeiter-Entwicklung

DER DIDAKTISCHE ANSATZ

Einer theoretischen Einführung (ca. 45 Minuten) in die „Glücks-Chemie“ unseres Gehirns folgt ein äußerst lebendiger und aktiver Praxisteil mit Mentalübungen nach der HAPPY MIND METHODE®.

REFERENT UND SEMINARLEITER

S.M.E.-Consult Experte: HEINER UBER



Heiner Uber entwickelte seit 1999 auf der Grundlage neurobiologischer Forschung und des indischen Hasya-Yoga die HAPPY-MIND-METHODE®. Der kosmopolitische Germanist und frühere Journalist (über fünfzehn Jahre für DIE ZEIT und ZEITmagazin, GEO) arbeitet seit zehn Jahren als Buchautor vieler Sachbücher. Heiner Uber hält seit 2001 Vorträge, arbeitet als Coach und leitet Seminare mit und zur HAPPY MIND METHODE®.

Buchveröffentlichungen (neben vielen weiteren) zum Thema:
„Länder des Lachens“ – Eine Kulturgeschichte des Lachens (Frederking & Thaler 2000); *„Das Lachprinzip“* (Eichborn, 2004),
„Lach dich locker – Wie man sich erfolgreich, gesund und glücklich lacht“ (Goldmann, 2006). *„Die Happy Mind Methode“* (erscheint im Frühjahr 2008).

Heiner Uber ist Gründungsmitglied des Verbands der Deutschen Lachyoga Therapeuten. Er ist Experte für HAPPY-MIND-METHODE® und HAPPY MIND MANAGEMENT, Wirtschaftsethik, archaische Muster im modernen Management, limbisches Management.

Referenzen u.a. von Firmen/Konzernen der Finanz-, Versicherungs-, Pharma- und IT-Branche, von Studienakademien, Universitätskrankenhäusern.

Häufige TV-Medienpräsenz in Deutschland (ARD, ZDF, BR, WDR, RTL, SAT1) und Österreich (ORF) sowie in Printmedien (u.a. International Herald Tribune, Capital, Financial Times, Natur & Heilen)

Arbeitssprachen: Deutsch und Englisch

DAUER: 1 Tag, 9.00h bis 17.00h

TERMIN: Termin auf Anfrage

ORT: Basel bzw. Rheinfelden Bahnhofsnähe

PREIS: CHF 790.- / plus 7,6% MwSt., plus CHF 80.- für Seminargetränke, 2 x Pausenverpflegung, 1x Mittagslunch