Zen
Solution

Finde deine Kraft,
lebe selbstbewusst

EMPOWERMENT · SELBSTSCHUTZ · RESILIENZ

IHR SELBSTVERTRAUENS-BOOST

Souverän auftreten. Sicher handeln.

Empowerment-, Selbstschutz- und
Resilienz-Workshop für Unternehmen

**Meisterhafte Prinzipien –
modern gedacht, sofort umsetzbar.**

Prävention | Deeskalation | Handlungskompetenz

**Ein starkes ICH.
Ein starkes TEAM.
Ein starkes
UNTERNEHMEN.**

Praxisnah. Interaktiv.
Nachhaltig wirksam.

In Schwaben verwurzelt.
Für Unternehmen in der Region.

WER SICH SICHER FÜHLT, KANN GROSSES LEISTEN.

Wer souverän auftritt, wird seltener angegriffen – und handelt sicherer. So entstehen mehr Sicherheit, mehr Vertrauen und mehr Handlungskompetenz im Arbeitsalltag.

Sicherheit schafft Vertrauen.
Vertrauen schafft Erfolg.

Mitarbeitende stärken

Mehr Sicherheit, Präsenz und Selbstvertrauen im Alltag.

Teams verbinden

Gemeinsam stärker werden – mit Respekt, Orientierung und Miteinander.

Deeskalation ermöglichen

Spannungen früher erkennen und Situationen souverän entschärfen.

Handlungsfähigkeit fördern

Handlungskompetenz, wenn es darauf ankommt.

禅

Prävention – Deeskalation – Handlungskompetenz – Empowerment-Training, das wirkt.

Nur drei Stunden – mit Wirkung für ein ganzes Leben.

Zen SOLUTION

HANDLUNGSKOMPETENZ, WENN ES DARAUF ANKOMMT.

Mit einfachen Methoden zu souveränem Auftreten.

Der Workshop verbindet Prävention, Deeskalation, Selbstschutz und Resilienz. Die Teilnehmenden lernen, Situationen früher wahrzunehmen, Grenzen wirksam zu setzen und auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.

01 Selbstbewusst auftreten

Präsenz entwickeln.
Distanz wahrnehmen.
Souverän wirken.

02 Selbstwirksamkeit zeigen

Grenzen ruhig und wirksam setzen.

03 Handlungsfähig bleiben

Einfache Schutztechniken erlernen und in kritischen Momenten angemessen handeln.

Prävention | Deeskalation | Handlungskompetenz | Resilienz

禅 Keine Sportkleidung. Keine Überforderung. Nur Wirkung.

Für Mitarbeitende, Teams mit Kundenkontakt, Auszubildende sowie soziale und pädagogische Arbeitsfelder.

WARUM DIESER WORKSHOP UNTERNEHMEN STÄRKT

SICHERHEIT BEGINNT, BEVOR ES ERNST WIRD.

Grenzüberschreitungen entstehen selten erst im entscheidenden Moment. Oft kündigen sie sich durch Distanzverlust, Druck, Unsicherheit oder eine angespannte Kommunikation an.

Menschen, die sich sicher fühlen, handeln früher und bewusster.

Sie schützen ihre Grenzen, entschärfen Situationen und bewahren ihre Handlungsfähigkeit.

01

PRÄVENTION STÄRKEN

Signale früher erkennen und Situationen bewusster einschätzen.

02

DEESKALATION ERMÖGLICHEN

Mit Stimme, Abstand und Auftreten Einfluss auf die Situation nehmen.

03

SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN

Die Erfahrung gewinnen: Ich habe Möglichkeiten und kann handeln.

04

FÜRSORGE SICHTBAR MACHEN

Mitarbeitende spüren, dass Sicherheit im Unternehmen ernst genommen wird.

WAS DIE TEILNEHMENDEN ERLEBEN

DREI EBENEN.
EIN GEMEINSAMES ZIEL.

01

EMPOWERMENT

Sicher auftreten und die eigene Wirkung erleben.

- Körpersprache und Stimme
- Eigene Grenzen wahrnehmen
- Selbstvertrauen durch Erfahrung

02

RESILIENZ

Unter Druck bei sich bleiben und wieder in die eigene Mitte finden.

- Stressreaktionen einordnen
- Atem und Aufmerksamkeit nutzen
- Energie bewusster schützen

03

SELBSTSCHUTZ

Praktische Möglichkeiten für kritische Situationen erproben.

- Distanz und Position
- Einfache grobmotorische Techniken
- Lösen, schützen und Raum verlassen

Zen Solution®

KEINE SPORTLICHEN VORAUSSETZUNGEN.

Respektvolle Übungen in alltagstauglicher Kleidung.

DAS WORKSHOP-PAKET

ERLEBEN. REFLEKTIEREN.
IM ALLTAG VERTIEFEN.

Ein kompakter Workshop mit nachhaltigem Transfer. Direkt bei Ihnen im Unternehmen.

IHR 3-STUNDEN-WORKSHOP

- **Durchführung vor Ort**
  Drei erlebnisreiche Stunden direkt in Ihrem Betrieb.
- **Vorbereitung und Anfahrt**
  Individuelle Abstimmung auf Zielgruppe und Situation.
- **Material inklusive**
  Alle benötigten Workshop- und Trainingsmaterialien.
- **Reflexionsunterlagen - Der Meisterplan**
  Ein Buch mit Impulse für die persönliche Vertiefung nach dem Workshop.
- **Video-Termin nach 7 Tagen**
  Erfahrungen aufgreifen, Fragen beantworten und den Transfer festigen .

GESAMTPAKET

1.190€

netto zzgl. MwSt.

INKLUSIVE

Anfahrt
Vorbereitung
Material
Unterlagen
Transfertermin

JETZT WUNSCHTERMIN SICHERN.

Nennen Sie uns einen Wunschtermin oder zwei mögliche Zeitfenster.

Boris.Simon@zen-solution.de · 0731 1766263-9 · www.zen-solution.de

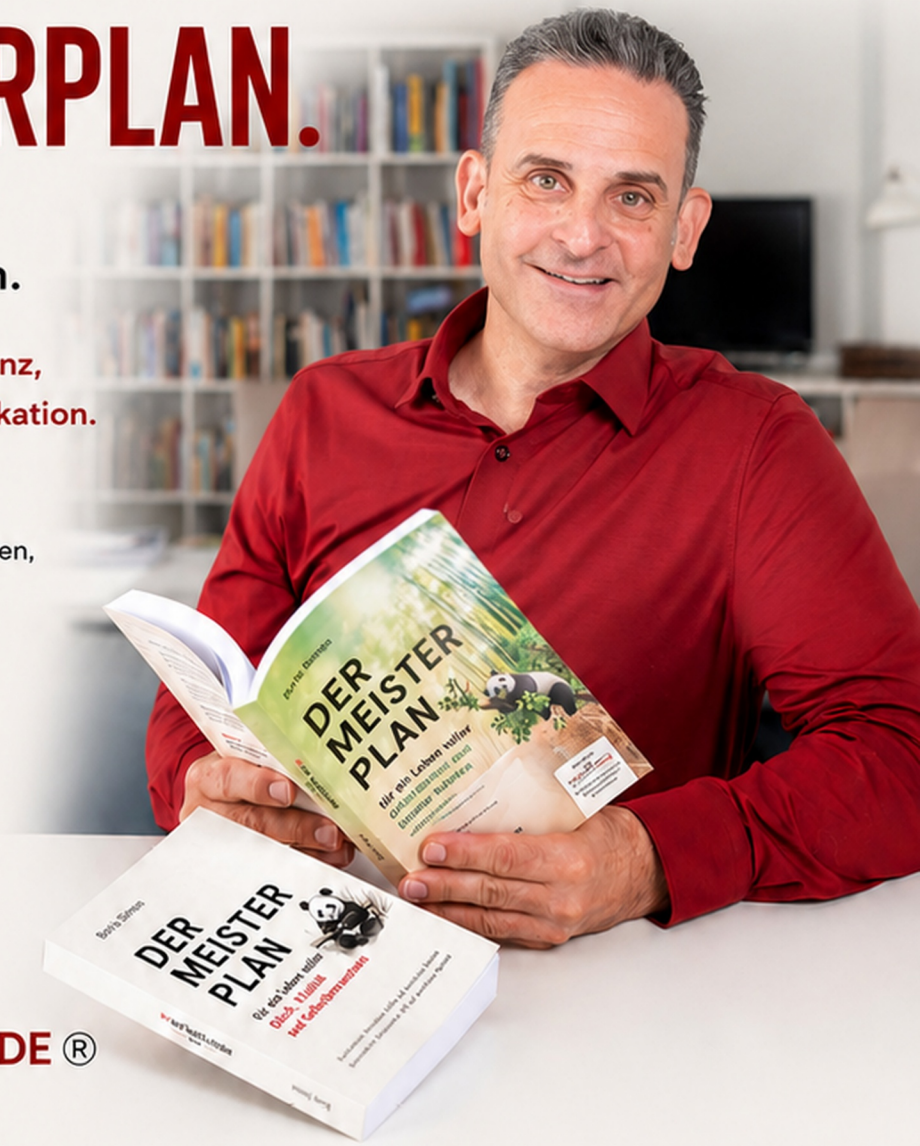
SCAN ME

LITERATUR TRIFFT EMPOWERMENT

DER MEISTERPLAN.

Weisheit, die gelesen wird.
Impulse, die im Alltag wirken.

Fernöstliche Prinzipien für mehr Resilienz, Selbstführung und wirksame Kommunikation.



Mit **Der Meisterplan** fließen fernöstliche Prinzipien, Resilienz, Selbstführung und alltagstaugliche Empowerment-Impulse in unsere Trainings ein.

So entsteht ein Ansatz, der Literatur, Vortrag und Training miteinander verbindet – ruhig in der Tiefe und wirksam im Alltag.

禅 DER MEISTERPLAN.DE ®

Fernöstliche Prinzipien
Zeitlose Erkenntnisse – modern und praxisnah.

Resilienz & Selbstführung
Innere Stärke entwickeln. Klar handeln.

Literatur, Vortrag & Training
Wissen, das inspiriert und im Alltag wirkt.

JETZT ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN

Boris.Simon@zen-solution.de
0731 – 1766263-9
www.zen-solution.de

„Sicherheit stärkt Menschen. Starke Menschen stärken Unternehmen."

DONAU 3 FM

REGIO TV SCHWABEN

BEKANNT AUS:

QR-Code scannen – Auswahl regionaler Berichterstattung.

HEIDENHEIMER ZEITUNG

In Schwaben verwurzelt. Für Unternehmen in der Region.