

## Powerful and Relaxed Leadership (PRL)

ID PRL Price CHF 1,590.—(excl. VAT) Duration 2 days

### Who should attend

Jungunternehmer, StartUps, Gründer, Nachwuchsführungskräfte, Personalmanagement

### Prerequisites

Offenheit für eine ganzheitliche Sichtweise in der (eigenen) Unternehmensführung.

### Course Objectives

- Die Funktionsweise des eigenen Nervensystems kennenlernen
- persönliche Trigger erkennen und regulieren um gefestigt führen zu können
- Zwischenmenschliche Herausforderungen mit Empathie und klarer Führung lösen
- Die Atmosphäre zwischen den Mitarbeitern verbessern
- Souveräner Umgang mit Kunden, Reklamationen und Beschwerden
- Die eigene Gesundheit als Unternehmer/in in den Fokus stellen und aktiv gestalten
- Entwicklung und Steigerung der eigenen Resilienz
- Stressmanagement

- Triggernde Situationen lösen

### Stressmanagement im Businessalltag

- Körperliche und psychische Auswirkungen von Stress aus Sicht des Nervensystems
- Ganzheitliches Stressmanagement
- Entwickeln von regulierenden Routinen

### Herausforderungen im Businessalltag durch Nervensystemarbeit souverän meistern

- Ausbleibende Kunden, Buchungen oder Verkäufe
- Unzufriedene Kunden
- Der nächste grosse Launch
- Weiterentwicklung von Angeboten und Produkten
- Sicherheit über die nächsten Schritte erlangen
- Personalmangel oder personelle Veränderungen
- Wachstums- und Veränderungsphasen

### Course Content

#### Das menschliche Nervensystem

- Funktionsweise
- die verschiedenen Zustände des Nervensystems
- Glimmer und Trigger erkennen und verstehen
- Verschiedene Formen der Regulation

#### Zwischenmenschliche Beziehungen aus Sicht des Nervensystems

- Auswirkungen auf Teams, Gruppen, Zusammenarbeit und Hierarchien im Unternehmen
- Kundenumgang
- Zwischenmenschliche Werte im Businesskontext
- Emotionen lenken, empathisch führen

## Powerful and Relaxed Leadership (PRL)

---

Training Centres worldwide



### Fast Lane Institute for Knowledge Transfer (Switzerland) AG

Husacherstrasse 3  
CH-8304 Wallisellen  
Tel. +41 44 832 50 80

[info@flane.ch](mailto:info@flane.ch), <https://www.flane.ch>