



RUHE&POL®
Neuausrichtung in der Natur

GESUNDHEITLICHE NEUAUSRICHTUNG 2021

Die Ruhe&Pol **Impuls-Reise**

„Innere Stärke durch Klarheit“

Gesund und mental stark in turbulenten Zeiten

DIE GRÜNDER VON RUHE&POL

Anne & Daniel Spierer

DR. MED. ANNE SPIERER

Ärztin für Arbeits- und Präventionsmedizin, Gründerin von Ruhe&Pol

Gesundheit beginnt im Kopf!

Bei meiner Arbeit als Ärztin habe ich immer wieder gemerkt, wie wichtig die Selbstwirksamkeit ist. Durch die richtige Einstellung und das passende Mindset entfaltet der Mensch ungeahnte Selbstheilungskräfte. Das, was wir aus eigener Kraft schaffen, verändert unseren Blick auf physische und mentale Gesundheit und lässt uns nachhaltig gesund leben. Mit einer ganzheitlichen Betrachtungsweise stärken wir gerade in volatiler und herausfordernden Zeiten unsere Resilienz und das Bewusstsein für eine mentale Gesundheit in der Arbeitswelt. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist für mich das entscheidende Bindeglied zwischen einer gesunden Unternehmenskultur und mental starken Arbeitnehmern.

DANIEL SPIERER

Business Coach und Coach für Persönlichkeitsentwicklung (ICI), Gründer von Ruhe&Pol

Die Berge, die es zu versetzen gilt, sind in unserem Inneren.

Ich habe durch meine jahrelange Erfahrung als Personalcontroller in einem Konzern erlebt, wie schnell Menschen ausbrennen können, wenn Sie nicht auf ihre innere Stimme hören. Auch aus meiner Erfahrung als zertifizierter Coach habe ich bei meinen Klienten gemerkt, wie wichtig Auszeiten und Ruhemomente des Reflektierens und der Neuausrichtung sind. Als Gründer von Ruhe&Pol begleite ich heute Menschen dabei, wieder in ihre Selbstwirksamkeit zu kommen. Die Potentialentfaltung meiner Klienten ist dabei der Hauptfokus bei meinem Mentoring. Die Verbindung von Mentoring mit der Natur ist der innere Türöffner, um wieder zur Ruhe zu kommen und den inneren Kompass neu auszurichten.



Das Ruhe&Pol Team stellt sich vor

Das Ruhe&Pol Team besteht aus unterschiedlichen Trainern, die Sie auf Ihrem Weg begleiten werden.



DANIEL SPIERER

„Inneres Wachstum entsteht beim Loslassen. Lösen Sie sich von alten Gewohnheiten und Denkmustern. Öffnen Sie sich für neue Perspektiven.“



DR. MED. ANNE SPIERER

„Wirksamkeit beginnt mit Selbstwirksamkeit und Verantwortung beginnt mit Eigenverantwortung. Bestimmen Sie selbst, in welche Richtung Sie gehen möchten.“



RAMONA ARENDT

„Der Körper ist Ihr bester Ratgeber. Behandeln Sie ihn daher wie einen besten Freund.“



ANKE FACHON

„Gemeinsame Ziele werden erreicht, wenn Führungskräfte Vorbild und Rückgrat für ihr Team sind. Ehrlichkeit gegenüber sich selber und anderen ist der Grundbaustein, um in der Zukunft entschlossen zu handeln.“



DR. MED. ELKE LORENZ

„Gesundheit verstehen. Den Lebensstil gestalten. Das Leben genießen. Individuelle Medizin bedeutet für mich, den Menschen in seiner Einzigartigkeit zu sehen.“

UNSER NUTZENVERSPRECHEN

Was bleibt für Sie am Ende der Impuls-Reise?

Ziel des Intensivmentorings ist es, Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement zu ergänzen. Ausgehend von Ihrem Status quo werden Sie Ihre aktuellen Ziele sowie Ihre Ausrichtung überprüfen und anpassen.

Sind Sie noch auf dem richtigen Weg oder benötigen Sie neue Perspektiven? Können Sie entspannt leben und Ihre Leistung jederzeit voll abrufen?

DAS NEHMEN SIE MIT AUS DER IMPULS-REISE:

- Achtsamer Umgang mit sich und dem Team
- Steigerung der individuellen Widerstandsfähigkeit und Selbststeuerungskompetenz
- Stärkung Ihrer Veränderungs- und Entscheidungsfähigkeiten
- Entwicklung persönlicher Führungs- und Beziehungsqualitäten
- Erweiterung der Zukunftskompetenzen im Unternehmen

DIE VORTEILE FÜR IHR UNTERNEHMEN:

- Verbesserte mentale Gesundheit
- Geringere Fluktuation im Unternehmen
- Geringerer Krankheitsstand und weniger Fehlzeiten
- Besseres Betriebsklima und eine höhere Zufriedenheit
- Innovationsfreundliche Firmenkultur
- Höhere Leistungsfähigkeit





FÜR WAS WIR STEHEN

Vorstellung Ruhe&Pol Ansatz

Wir geben Ihnen den äußeren Rahmen für Ihr inneres Wachstum.

Ruhe&Pol steht für ganzheitliches Coaching in und mit dem Bezug zur Natur. Wir geben Ihnen und Ihren Mitarbeitern den äußeren Rahmen für Ihr inneres Wachstum. **Statt in nüchternen und klassischen Seminarräumen finden alle Ruhe&Pol Impuls-Reisen in Kooperation mit Naturhotels und urigen Almhütten statt.**

Unsere langjährige Erfahrung hat uns gezeigt, wie wichtig die Umgebung bei der persönlichen Weiterentwicklung ist. Gerade durch den Bezug zur Natur finden unsere Teilnehmer zu sich (Ruhe) und können sich so gezielter ausrichten (Pol).

Perspektivwechsel und offene Denkmuster entstehen in der Natur und sind Türöffner für das Wachstum als Individuum und im Team.



Die DNA von Ruhe&Pol – Die 4 Elemente

Wie mit bewusster Selbstführung und Resilienz ein nachhaltig gesundes Arbeiten mit mentaler Stärke entsteht.

Herausragende und mental starke Mitarbeiter auf allen Ebenen brauchen im 21. Jahrhundert vielseitige und neue Kompetenzen.

Als Mensch im Unternehmen stellt sich Ihnen täglich und immer wieder neu die Herausforderung, Ihre eigene Zukunft und die Ihres gesamten Teams gesund und nachhaltig mitzugestalten. Dies alles geschieht in einer äußerst komplexen sowie vielschichtigen Welt, die sich ständig verändert.

Durch die SARS/COV-19 Pandemie wurde uns diese Dynamik unverkennbar verdeutlicht. Wir haben nun eine der größten Chancen, unser Handeln, Denken und Planen auch im Bereich ganzheitliche Gesundheit neu zu gestalten.

Wir dürfen uns von gewohnten Denkmustern und herkömmlichen Ansätzen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wegbewegen und aufmachen zu einem mental gestärkten, kreativen, sinnerfüllten und gesundheitsbewussten Zusammenarbeiten.

Wie ist gerade in diesen digital geprägten Zeiten diese hohe Selbstführung, Entspannung und Verbundenheit im Team möglich?

Ein gesundes Zusammenarbeiten beginnt mit bewusster Selbstführung. Und genau hier liegt das enorme Potential eines exzellenten Gesundheitsmanagements. Den Menschen wieder in den Fokus zu rücken ist hierbei wichtig. Die großen Herausforderungen unserer aktuellen Zeit lassen sich nur mit der Entfaltung innerer Kompetenzen, Selbstreflexion und persönlichem Wachstum auf allen Ebenen bewältigen.

Unser ganzheitlicher Ansatz und die DNA von Ruhe&Pol zielen auf eine Zukunft mit mental starken und gesunden Mitarbeitern ab.



Die 4 Ruhe&Pol Elemente

Unser ganzheitlicher Ansatz und **die DNA von Ruhe&Pol** zielen auf eine Zukunft mit mental starken und gesunden Mitarbeitern ab.

Ruhe – In die Stille gehen



Luft = Mentaltraining

Innere Präsenz und Ruhe geben Ihnen die nötige Ausgeglichenheit, um auch in herausfordernden Zeiten, innerlich gestärkt zu agieren. Sie entwickeln eine souveräne Haltung, in der Sie in Zeiten permanenter Veränderung den Kontakt zu sich und Ihrem Team stets aufrecht erhalten und intensivieren.

Pol – Kompass ausrichten



Erde = Achtsamkeit

Mit innerer Klarheit wissen Sie, wie Sie und Ihr Team eigenverantwortliches und gesundheitsbewusstes Verhalten leben. Die Entwicklung einer auf Achtsamkeit basierten Unternehmenskultur gibt Raum für eine nachhaltige Form der Stressbewältigung.



Feuer = Persönlichkeit

Durch innere Festigkeit und ein offenes Mindset legen Sie einen entscheidenden Grundbaustein für Ihre Potentialentfaltung. Raus aus alten Denk- und Handlungsmustern und rein in ein freies Agieren durch neue Sichtweisen. Mit einem festen inneren Fundament können Sie flexibel und frei auf die volatilen Gegebenheiten äußerer Umstände reagieren.



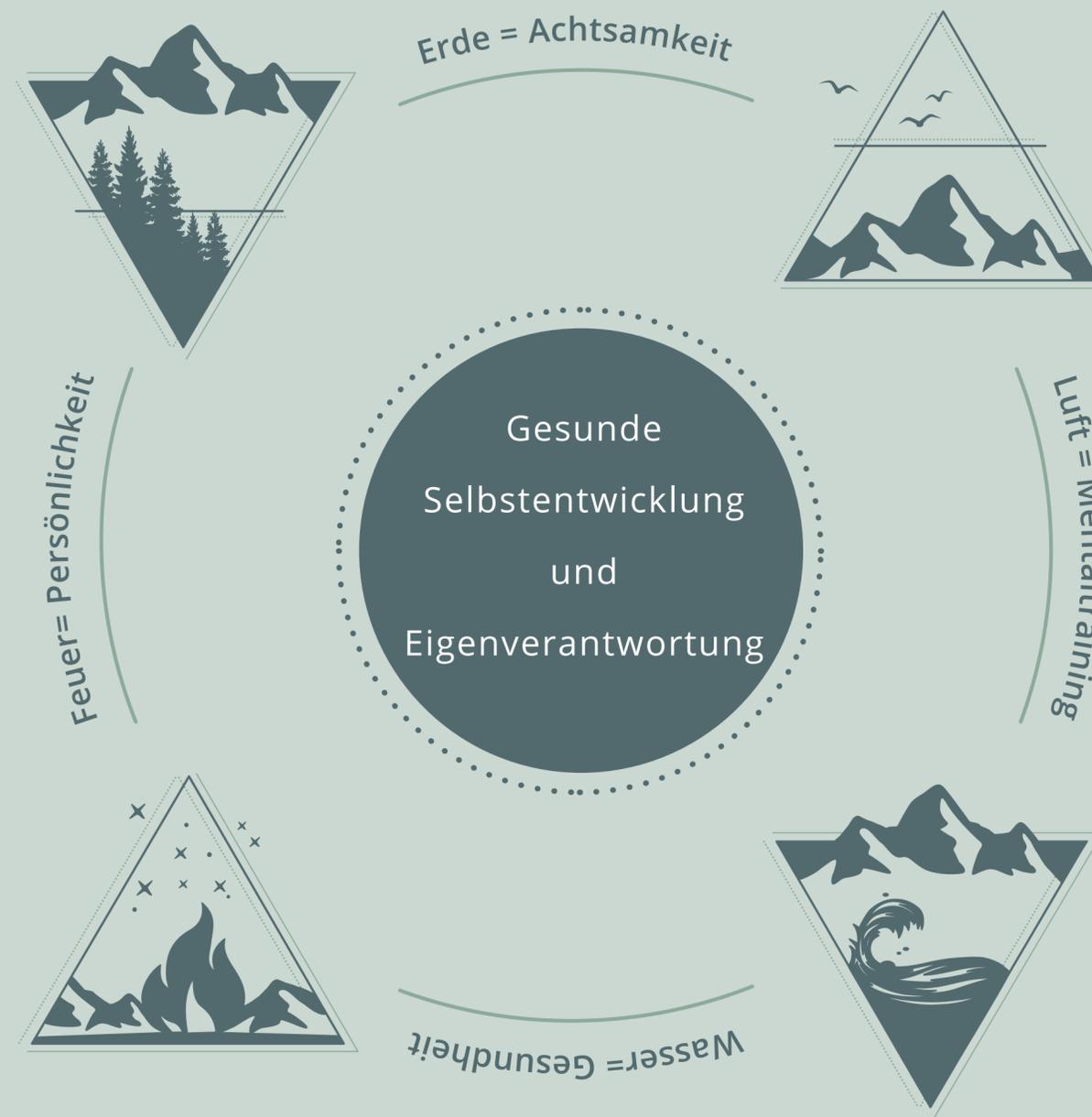
Wasser = Gesundheit

Ein gesunder Körper beherbergt einen gesunden Geist. In Zeiten der Veränderung ist es umso wichtiger aus einem inneren gesunden körperlichen Zustand heraus Kraft zu schöpfen. Wichtig ist hierbei, die Energiebilanz des eigenen Körpers durch eine nachhaltig gesunde Lebensweise zu gestalten und intuitiv in den Alltag zu integrieren.

DIE RUHE&POL ELEMENTE IN WECHSELWIRKUNG

Diese neuen Kompetenzen beinhalten eine riesige Chance, sich selber besser kennen und schätzen zu lernen.

Durch gesunde Selbstentwicklung und Eigenverantwortung gestalten Sie den Weg zu Ihrer mentalen und physischen Stärke!



Was erwartet Sie? Die Ruhe&Pol Etappen

Geben Sie sich genügend Raum und Zeit, Ihren persönlichen Status quo zu hinterfragen. Wer sich neue Fragen stellt, bekommt auch neue Antworten!

Der nächste Schritt für Ihren beruflichen Aufstieg steht bevor. Es ist Zeit für eine individuelle Standortbestimmung.

- Worauf möchten Sie in Zukunft Ihre Prioritäten setzen?
- Wie soll Ihr nachhaltig gesunder Lebensstil zukünftig aussehen?
- Was sind die neuen Herausforderungen, die Sie angehen möchten?
- Welche Aufgaben erfüllen Sie?
- Was ist Ihre Vision und wo möchten Sie in 5 Jahren stehen?
- Wie fit fühlen Sie sich für den beruflichen- und privaten Alltag?
- Welche zukünftigen Entscheidungen unterstützen Sie bei Ihrem Erfolg

Es ist wichtig, während des Aufstiegs diese und weitere Fragen zu prüfen und zu beantworten. Das regelmäßige Hinterfragen der Richtung führt zu einer nachhaltigen Zufriedenheit! Gerade in der neuen Arbeitswelt verschmelzen das Arbeits- und Privatleben immer mehr in einander. Durch die ständige Erreichbarkeit und das vermehrte Arbeiten im Home-Office ist es wichtig, ehrlich und achtsam mit sich zu sein. Aktive Auszeiten für eine gute innere Balance unterstützen Sie privat und auch als Führungskraft, eine Vorbildfunktion einzunehmen.

BASECAMP
Standortbestimmung

AUFSTIEG
Vision und Zielsetzung

GIPFEL
Nachhaltige Umsetzung



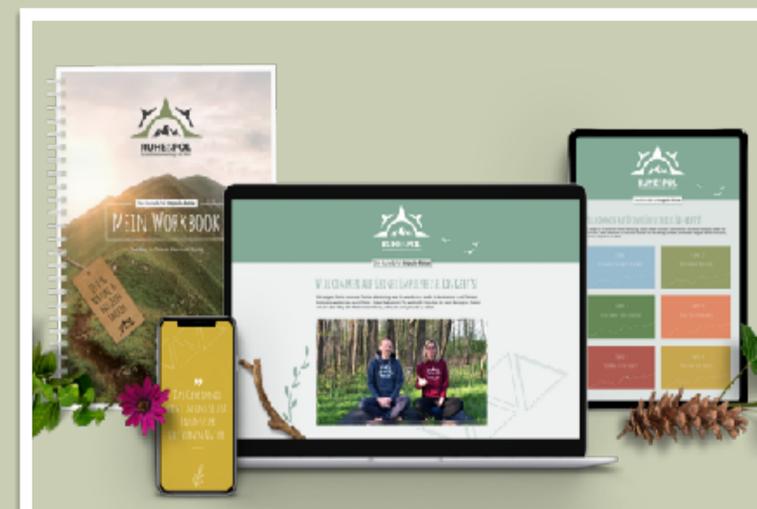
Unsere individuell anpassbaren Formate für Ihr Unternehmen

Wir begleiten Sie auf den einzelnen Etappen mit unterschiedlichen Formaten.



IMPULS-REISE SEMINAR

- 3 tägiges interaktives Seminar
- Kleine Gruppe mit max. 12 Teilnehmern
- Übernachtung in einer urigen Almhütte oder einem Naturhotel
- Zur Ruhe kommen in der Natur
- Unvergessliche Begegnungen, prägende Erlebnisse und neue Impulse
- Vitale Vollverpflegung
- Geführte Meditationen
- Abgestimmtes Impuls-Workbook. Ihr individuelles Nachschlagewerk
- Begleitendes Tagebuch aus Apfelpapier von LESS&ME



IMPULS-REISE ONLINE

- Strukturiertes 6-wöchiges Online-Programm (indiv. anpassbar)
- Wöchentliches Online-Meeting in der Gruppe
- R&P Online-Plattform mit indiv. Zugang zu den einzelnen Lektionen (über 2 Stunden Coaching-Input)
- Abgestimmtes 100 seitiges Impuls-Workbook. Ihr individuelles Nachschlagewerk
- Sparringspartner für die nachhaltige Umsetzung
- Konkrete Umsetzungsstrategien für die 21 Tage danach
- 3 geführte Meditationen zu den Themen Schlaf, Atem und Energie
- Begleitendes Tagebuch aus Apfelpapier von LESS&ME

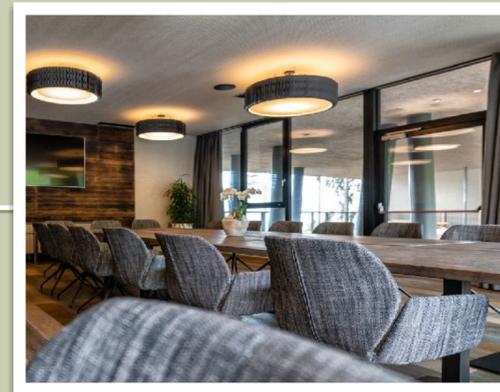
Koordinaten zum Ruhe&Pol Seminar im Überblick



Hier kommen Sie bei uns an ...



Hier übernachten Sie ...



Hier richten Sie sich neu aus ...



Hier stärken Sie sich ...

WO GENAU GEHT'S HIN?

Sie entscheiden sich für ein Natur-Kooperationshotel von Ruhe&Pol.



WIE VIELE SIND WIR?

Die Gruppengröße ist begrenzt auf max. 12 Teilnehmer.



WANN GENAU GEHT'S LOS?

Die Termine für das 3 tägige Seminar werden mit Ihnen individuell abgestimmt.



WIE WERDEN WIR VERSORGT?

Vitale Vollverpflegung inkl. Kaffeepause und gesunde Snacks.



WIEVIEL KOSTET DAS SEMINAR?

Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot anhand Ihrer Anforderungen.



JA, ICH HABE INTERESSE:

Tel: +49 (0) 151- 400 50 800
Mail: daniel.spierer@ruheundpol.de



Inhalte der Ruhe&Pol Impuls-Reise (online)



Hier kommen Sie bei uns an ...



Begleitendes Impuls-Workbook ...



Ihr individuelles Nachschlagewerk ...



... mit 100 Seiten Coaching-Input

ETAPPE 3

- Pers. Entwicklung: Lebenslinie
- Achtsamkeit: Fokus Fühlen
- Meditation: Atem

ETAPPE 2

- Gesundheit: Schlaf
- Achtsamkeit: Fokus Hören
- Meditation: Schlaf

ETAPPE 1

- Pers. Entwicklung: Energiebilanz
- Achtsamkeit: Fokus Sehen
- Meditation: Energie

ETAPPE 4

- Gesundheit: Ernährung
- Achtsamkeit: Fokus Riechen/Schmecken
- Meditation: Wohlfühl-Körper

ETAPPE 5

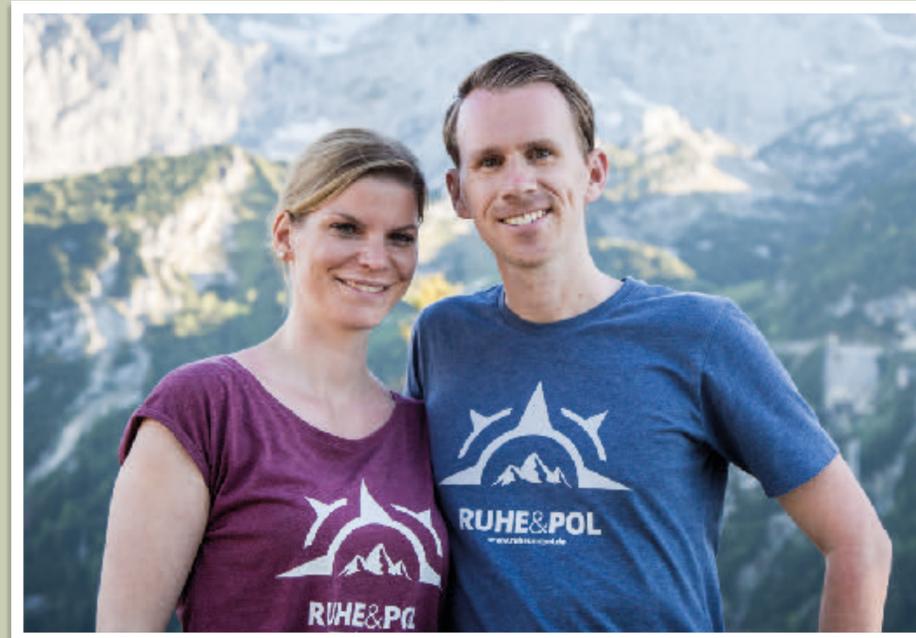
- Pers. Entwicklung: Selbstliebe
- Individueller Achtsamkeitsmoment
- Positive Affirmationen

ETAPPE 6

- Gesundheit: Bewegung
- Individueller Achtsamkeitsmoment
- Qi Gong Praxis

ETAPPE 7

- Die nächsten 21 Tage
- Ziele und Umsetzung für alle 4 Elemente



Wir freuen uns Sie bald begrüßen zu dürfen.



RUHE&POL[®]
Neuausrichtung in der Natur

www.ruheundpol.de

