

powerforum

energize your life

Schon zum dritten Mal - von der Idee zum erfolgreichen Format

Anke Precht, die Initiatorin des powerforums, ist renommierte Psychologin, erfolgreiche Speakerin, Buchautorin und Coach hochrangiger Kunden aus Leistungssport und Business. Das powerforum ist ihr ganz persönliches Format. Sie begleitet es seit Beginn persönlich.



Inspiration und Austausch

Energize your Life! Inspirierend und hautnah – beim powerforum erlebst du Redner, die du sonst nirgends hörst. Viele kommen aufgrund tiefer persönlicher Kontakte, aus Deutschland und dem Ausland. Das powerforum garantiert nicht nur dir einen einzigartigen Input, sondern verbindet auch Redner, die sich bisher noch nicht kannten. Es ist ein einzigartiger Brainpool, in dem neue Ideen geboren werden und neue Verknüpfungen entstehen. Sei bei dieser besonderen Geburtsstunde dabei!

Persönlich

Wir wollen persönlich sein. Deshalb feiern wir das powerforum in Durbach mit maximal 190 Gästen. Mehr nicht. Das bedeutet: wir sprechen wirklich miteinander. Wir vernetzen uns, und alle Redner teilen dieses Anliegen. Wir verbringen den gesamten Tag zusammen, essen gemeinsam und tauschen uns aus. Unser Ziel: Voneinander lernen und gewachsen und inspiriert nach Hause gehen. Das ist immer gelungen. Wir laden dich herzlich ein! Hier geht es zu deinem Ticket: www.powerforum.de

Neu: Der powerforum-Award

2020 wird zum ersten Mal der powerforum-Award an einen Menschen vergeben, der auf besondere Weise mentale Power durch seine Erfolge oder seinen Lebensweg bewiesen hat. Wer ihn 2020 erhalten wird, erfährst du ab April auf unserer Website. Lass dich überraschen!



Die Location – Idyllische Lage im badischen Weinland

Das powerforum findet im wunderschönen Durbach statt, mitten im Grünen: Das Best Western Hotel Vier Jahreszeiten im badischen Weinland öffnet für uns seine Türen. Umgeben von gesunder purer Natur können Körper und Geist tief durchatmen. Warum nicht gleich ein paar Tage dranhängen? Für Teilnehmer bietet das Hotel besondere Konditionen. So lassen sich der Besuch des powerforums und ein Kurzurlaub optimal verbinden.

Unser attraktives Gesamtpaket

Dein Ticket umfasst die Teilnahme an allen 12 Keynotes, Pausen-Getränke und Mittagessen vom Vierjahreszeiten-Bufferet. Als Frühbucher profitierst du von noch attraktiveren Konditionen! Hier kommst du direkt zu deinen Karten: www.powerforum.de

Wann

8. Mai 2020 Einlass: ab 9:30 Uhr, Beginn: pünktlich um 10 Uhr, Ende: gegen 17 Uhr.

Wo

Best Western Hotel Vierjahreszeiten, Almweg 49, 77770 Durbach, Telefon 0781/932010

Zimmerbuchung zu Sonderkonditionen möglich bei Buchungsanfrage über www.powerforum.de

Tickets

Buch dein Ticket auf www.powerforum.de. Verpass nicht die attraktiven Frühbucher-Angebote! Für Gruppen ab 3 Personen bieten wir attraktive Sonderkonditionen. Schreib uns eine Mail an info@powerforum.de

Veranstalter

Dipl.-Psych. Anke Precht | Steinstr. 28 | 77652 Offenburg
info@powerforum.de | www.powerforum.de

powerforum

energize your life

8. Mai 2020 | Durbach bei Offenburg

Mit Verleihung des
powerforum
Award

Inspirierend und hautnah powerforum 2020



Was macht das powerforum so besonders?

Kein Tschaka. Keine Theorie, die toll klingt, aber nicht in den Alltag passt. Redner zum Anfassen. Die tagtäglich unter Beweis stellen, was sie erzählen. Nicht auf der Bühne – sondern in ihren Unternehmen, in ihren Teams, als Sportler, Menschen, die aus gelebter Erfahrung sprechen und ihr Wissen teilen. Dieser Spirit ist die Seele des Powerforums. Die Energie in uns wecken, die uns antreibt und uns authentisch macht. Das Beste aus uns herausholen – und es in uns pflegen. Dem Leben etwas zurückgeben – und es ganz auskosten. Erfolg haben und uns selbst treu sein. Auf ganz verschiedene Arten.

Wir veranstalten das powerforum, um unser bestes Können miteinander zu teilen. Wir möchten es verbreiten, und wir wünschen uns, dass möglichst viele Menschen ihre Energie voll und ganz nutzen. Für sich selbst und alle, die sie umgeben. Hürden leichter nehmen. Positiv sein statt positiv denken. Sich selbst entwickeln und wissen, wie es geht.

Dafür versammeln wir 12 anerkannte Experten, deren Wissen im powerforum verschmilzt. Immer im Mittelpunkt: Die mentale Power.



Heike Hofmann Haltung macht präsent, wach und kreativ

Haltung ist ein Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln und folgt bestimmten Regeln. Schon nuancierte Veränderungen in der äußeren Haltung beeinflussen die innere Haltung, unser Denken und unsere Gefühle. Der Körper hilft uns, durch Bewegung Energie zu tanken, seine Haltung zu ändern und neue Ideen frei zu setzen. In der Bewegung stellt der Körper uns sein Erfahrungswissen zur Verfügung und: Er weiß mehr als wir denken!



Frank Wormuth Weck die Power im Team!

Power in Teams hat eine Menge mit Führung zu tun! Wie du dein Team coachst, entscheidet oft über Sieg oder Niederlage, darüber, ob deine „Spieler“ ihr Potential entfalten oder nicht. Und wer sollte sich da besser auskennen als einer, der im Fußball schon alles bewiesen hat? Er trainiert nicht nur aktuell erfolgreich sein Team in Almelo, sondern hat vorher jahrelang die Fußballlehrer-Ausbildung des DFB geleitet. Wie du Power im Team weckst, das erfährst du in diesem spannenden Vortrag.



Ariane Bertz UM-DENKEN SIE JETZT!

Stress, Hetze, Leistungsdruck. Immer mehr Menschen fühlen sich in einer Sackgasse. Unzufriedenheit, unglücklich sein, Burnout sind Folgen. Und dennoch gibt es Menschen, die mit den komplexen Anforderungen von heute leichter, einfacher und entspannter umgehen. Du möchtest das auch? Dann denke um! Mit einer positiven Einstellung, einem veränderten Mindset, wirst du dein Leben zufriedener und erfolgreicher gestalten. Erfahre in diesem Vortrag, wie du mit einfachen Mitteln deine gute Stimmungslage bewahrst.



Joachim Bär Die Prana-Quelle bewusst nutzen

Prana (Lebensenergie) ist überall vorhanden. Unsere Augen sind nur nicht geschult, diese subtile Energie wahrzunehmen. Die Pranayamas (Atemübungen) im Yoga sind Techniken, die es uns ermöglichen, gezielt mehr Lebensenergie aufzunehmen. Regelmäßig praktiziert erhöhen sie unsere Vitalkapazität nachhaltig. Mehr Energie bedeutet auch mehr Gesundheit und bessere Lebensqualität. Auf eine kurze Einführung folgen praktische Übungen und Erfahrungen.



Silvia Balaban Schluss mit dem Suppenkoma!

Bist du und/oder sind deine Mitarbeiter nach der Mittagspause häufig müde und erschöpft? Dann stell dir vor, du könntest dich ganz in der Nähe deines Arbeitsplatzes einfach für ein kurzes erholsames Nickerchen in einen Schlafraum legen. Das würde dir gefallen? Dann bist du nicht allein: 80 Prozent der Erwerbstätigen leiden unter Müdigkeit, „schlechtem Schlaf“ bis hin zu Schlafstörungen und fallen ins „Suppenkoma“. Kaffee als Retter in der Not? Es gibt Besseres, um die Energien wiederherzustellen!



Bert Overlack Werde, wer Du bist. Scheitern als Brücke

Niemand scheitert gerne, denn es tut einfach weh! Wir verlieren unsere Orientierung und damit auch einen Teil unserer Energie. Krise bedeutet gleichermaßen Gefahr, aber auch Chance und Entscheidung. Verstehen wir das Scheitern als Wendepunkt in unserem Leben, mit der wir unserem Leben eine neue Richtung geben und neue Energie gewinnen können, wird Scheitern zur Brücke in die Zukunft.



Anke Precht Work-Life-Balance ist Quatsch

Arbeit ist Teil des Lebens – nicht ihr Gegenteil! Erholung ist nicht immer erholsam, und weniger tun kann dazu führen, dass man schneller ausbrennt. Das Geheimnis der Energie liegt nicht im „Wieviel“- sondern im „Was“, „Wie“ und „Wann“. Erlebe, wie du deine Energie steigertest, indem du viel tust – entspannter und erholter. Schaff den richtigen Ausgleich zu deinem Job! Mit Hilfe des Powerfeldmodells erkennst du, wo du auf dich achten musst. Entdecke das Geheimnis mentaler Energie!



Mark Shillaker Den Menschen meinen

Wie kommunizieren wir wertschätzend? Welchen Einfluss hat Kommunikation auf die Leistung unserer Teams? Mark Shillaker nimmt uns mit auf eine spannende Reise in die Welt der Sprache. Wir begegnen Jimmy Carter, hören Fahrstuhlmusik und erleben einen „Bad-Hair-Day“. Dabei erfahren wir, wie Wertschätzung, Achtsamkeit und Resilienz korrespondieren und dass wertschätzende Kommunikation der funktionalen Sprache einen Sinn gibt. Aber aufgepasst! Denn hier geht es um viel mehr als nur die feine englische Art...



Dr. Mark Baker The healing source of life energy

The need for more energy to be able to complete expectations yesterday defines our lifestyles. It is a consumer lifestyle that consumes us and leaves us stressed, time pressured and dis-eased. Yet if you are still and become aware of the objective world that is constantly changing and growing and yet at ease. How have we become separate from this process of Being? How can we connect with this healing source of life energy? We will explore these questions and develop your ability to connect with our renewable source of energy – Being. (Vortrag in englischer Sprache)



Dr. Gudrun Fey Power Talking mit sich und anderen

Wie redest du mit dir? Wertschätzend oder beschimpfst du dich öfter, weil du angeblich nichts kannst, alles falsch machst oder nichts weißt? Doch wie sollst du anderen positiv begegnen, wenn du mit dir selbst unzufrieden bist? Loben wir vielleicht deshalb andere so selten? Hinter Worten steckt mehr. Du kannst dich und andere positiv beeinflussen, wenn du negative und abwertende Formulierungen durch aufbauende und kräftigende ersetzt. Damit tust du dir und anderen viel Gutes.



Marc Gözl Challenge yourself

Wer viel will muss viel tun. So wird es von der Gesellschaft suggeriert. Aber stimmt das auch? Dieser Frage gehe ich im Vortrag auf den Grund. Ich zeige dir, wie du es leicht und einfach hinkommst, deine sportlichen und gesundheitlichen Ziele mit den richtigen Bodyhacks zu erreichen – auch wenn sie hoch sind.



Michel Gagne Das Potential der Atmung

Einer der erfolgreichsten Mentaltrainer kommt aus Malaysia und teilt beim powerforum erstmals außerhalb der Fach-Community sein jahrelang gehütetes Wissen über die Macht von Atemtechniken auf Körper und Geist. Wie erhöhen wir unsere Energie innerhalb kürzester Zeit? Wie nutzen wir Atmung, um schnell und wirksam herunterzufahren? Wie können wir Wut und Ärger in kürzester Zeit abbauen? Entdecke das unterschätzte Potential deiner Atmung und lerne, sie ganz für dich zu nutzen – Atemzug für Atemzug.