



IKIGAI

LEADER
WEEKS

MIT WEISHEIT FÜHREN

IKIGAI LEADERSHIP COACHING

RESILIENZ, ACHTSAMKEIT UND
EMOTIONALE INTELLIGENZ FÜR
MÄNNLICHE FÜHRUNGSKRÄFTE

MIT WEISHEIT FÜHREN – IKIGAI LEADERSHIP SEMINAR

RESILIENZ, ACHTSAMKEIT UND EMOTIONALE INTELLIGENZ FÜR MÄNNLICHE FÜHRUNGSKRÄFTE



FÄLLT ES IHNEN AUCH SCHWER:

- ... Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen?
- ... sich nicht ständig beweisen zu müssen?
- ... den Sinn der eigenen Tätigkeit zu erkennen?
- ... nicht immer der Stärkste, Schnellste, Härteste zu sein?
- ... sich in den richtigen Momenten zurückzunehmen?
- ... nicht alles persönlich zu nehmen?

Dieses spezifische Coachingangebot (wissenschaftliche Begleitung KIB-Institut Görlitz) unter Leitung von Thomas Hönel richtet sich speziell an männliche Führungskräfte, welche sich seit Jahren stark fordern und dabei über persönliche Grenzen gehen.

Das Seminar bietet durch seine wertschätzende, praxis- und lösungsorientierte Methodik aus körperlichen und kognitiven Formaten einen einzigartigen Ansatz um auf Basis auf der japanischen Ikigai-Methode, der Zen- und Achtsamkeitspsychologie sowie Erkenntnisse der Resilienz- und Gehirnforschung folgende Inhalte zu bearbeiten:

- Reflektion aktueller Lebensthemen
- Etablierung von Resilienz im Business-Kontext
- achtsame Transformation der Work-Purpose-Balance



MIT WEISHEIT FÜHREN – IKIGAI LEADERSHIP

ZUM ECHTEN MANN KONTAKT AUFNEHMEN – RESILIENZ, ACHTSAMKEIT UND EMOTIONALE INTELLIGENZ

DIESES COACHING HILFT:

- In einem geschützten Raum in Reflektion zur Sinnhaftigkeit des persönlichen Wirkens zu gehen.
- Sich in seiner körperlichen und geistigen Haltung zu erfahren.
- Mehr Klarheit hinsichtlich der persönlichen Führung, Positionierung und Ausrichtung zu erlangen.
- Durch konkrete und umsetzbare Inputs eine erfüllende mentale und körperliche Gesundheit für eine bewußte Lebensführung zu etablieren (Work-Purpose-Balance).

Teilnehmerzahl begrenzt

nächste Termine: mich anfragen

Location: Zoom oder Präsenz

Vorgespräch per Telefon oder Zoom

Transfersicherung/Mastermind: Auf Wunsch kann ein Telefon-Coaching/Mastermind mit mir nach dem Seminar (auch online per Zoom/Skype) für 180,00 Euro/Stunde vereinbart werden.

Intensitätsgarantie: max. sechs männliche Teilnehmer

Methodik:

8-Wöchiges Einzelcoaching mit Retreat*-Charakter; kurze Theorie-Inputs; Impuls-Einheiten in Körperarbeit In- und Outdoor; nach aktuellen wissenschaftlichen Standarts aufgearbeitete Achtsamkeits-Übungen; Einzelcoachings zu persönlichen Themen; richtungsweisende Impulse zu gestaltender und bewußter Lebensführung; konkrete und umsetzbare To-dos zur mentalen und körperlichen Gesundheit.

Durch meine persönliche Haltung und Ausrichtung entsteht eine sichere Atmosphäre der Vertrautheit und Verbundenheit. Dadurch entsteht Raum, um auch einzelne Situationen und Anliegen in Ruhe zu untersuchen und zu bearbeiten.

Durch den persönlichkeitsorientierten Charakter ist das 8-Wochen Coaching „Leadership-Ikigai“ intensiv und erfordert persönlichen Einsatz.

Vertraulichkeitsgarantie: Ich achte darauf, dass nicht zwei Teilnehmer aus demselben Unternehmen teilnehmen.

Mastermind zur Sicherung der Umsetzung für einen Aufpreis von 650,00 €

Kosten: 1.700,00 € incl. MwSt. zzgl. Übernachtung

Frage mich jetzt für ein Kennenlerngespräch an

*Retreat – engl. für Rückzug, geplante Ruhepause/Rückzug aus dem gewohnten Umfeld



TEILNEHMER-STIMMEN

»Thomas Hönel schafft es in kurzer Zeit, Dich dorthin zu führen, wo Du schon immer sein solltest. Bei Dir.«

WINFRIED, FÜHRUNGSKRAFT UND AUTOR

»Ich konnte Wege bahnen und Ressourcen in mir entdecken, die ich vorher nicht kannte. Die Zeit mit Thomas hat sich tief in mir verwurzelt. Ich habe in mir eine Kraft gefunden von der ich zehren kann.«

JENS, UNTERNEHMER

»Thomas könnte wöchentlich so etwas anbieten, so wertvoll ist das was in diesen fünf Tagen geschieht. Für mich und meine Familie ist es ein unglaublicher Zugewinn, dass sich die Chance bot an der Ikigai-Woche teilzunehmen. Eine unvergessliche Zeit.«

MARCEL, FOTOGRAF

»Vom Vielen weniger. Vom Weniger das Richtige. Erfahrung, Fokus, Durchatmen, Lockerung, Stille, Kraft, Erkenntnis, Zufriedenheit, Motivation, Stütze, Veränderung ... bitte mehr davon.«

RENO, PROJEKTMANAGER

»Herr Hönel ist ein Ikigai-Master. Ganz hohe Schule. Große Klasse.«

TORSTEN, COACH

»Ich durfte Thomas Hönel beim ersten WHY-Event mit seinem IKIGAI-Workshop erleben und es war eine Bereicherung! Thomas verkörpert Demut, Stärke und in Bescheidenheit gehüllte Weisheit. Er vermittelt in seinem IKIGAI die Essenz fernöstlicher Lehren im Kontext seiner westlichen Biographie und Person und ist so absolut authentisch. Ich kann ihn nur empfehlen.«

SASCHA, DESIGNER UND COACH

IKIGAI

生き甲斐

*Das, wofür es sich
lohnt, jeden Morgen
aufzustehen.*

IKIGAI
WEEKS
.com

In einer Welt, in der es vor allem um unseren Erfolg geht stehen viele Menschen durch Prägungen und Konditionierungen unter enormen Druck. Denn es ist vor allem genau dieser Erfolg, der unseren Wert und unser Selbstwertgefühl bestimmt. Wir haben manchmal das Gefühl, das eigene Wertesystem sei nur dann gerechtfertigt, wenn es zu konkreten Erfolgen führt – beispielsweise eine besser Stelle im Job, höhere Gehaltszahlungen oder einer lukratives Geschäft. Ikigai hat damit zu tun, jene Freuden im Leben zu entdecken, zu definieren und zu schätzen, die für uns von wirklicher Bedeutung sind. Dinge bei denen wir uns freuen können wie ein Kind.

<https://thomashoenel.de/ikigai-was-verbirgt-sich-hinter-diesem-geheimnisvollen-begriff>



Thomas Hönel Jahrgang 1967, erlernte Mitte der achtziger Jahre das Handwerk des Schriftschreibens, Kalligrafie, Typografie und Gestaltung. Aktiv in der Friedens-, Umwelt- und Menschenrechtsbewegung der ehemaligen DDR. Ist mehrfacher Karate-Schwarzgurt, ehemaliger Nationalkader, WM-Teilnehmer. Studienreise Kampfkunst Japan und Okinawa.

homashoenel.de . ikigai-weeks.com . Instagram . FB . LinkedIn
kib-institut.de



SICH UND ANDERE FÜHREN:
MIT KRAFT, HINGABE
UND SINN.

MIT WEISHEIT FÜHREN
IKIGAI LEADERSHIP SEMINAR



IMPRESSUM:

THOMAS HÖNEL

ALBERT-RICHTER-STRASSE 10
01465 LANGEBRÜCK

WEB THOMASHOENEL.DE
MAIL: POST@THOMASHOENEL.DE

KIB INSTITUT FÜR KOMMUNIKATION,
INFORMATION UND BILDUNG