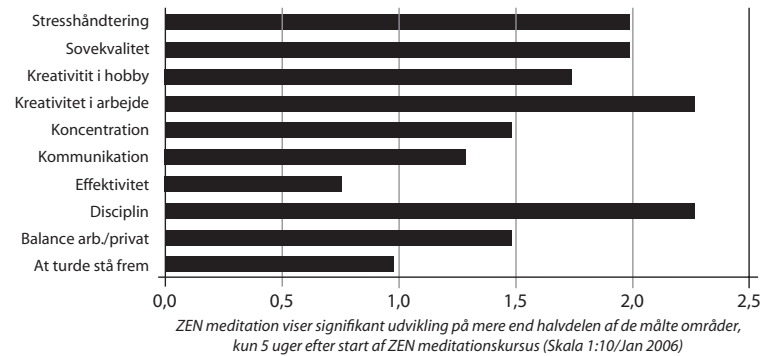


EFFEKT MÅLING

I forbindelse med et ZENRO træningsforløb foretages effektmåling på en række områder. Vi viser her et eksempel på udviklingen fra et træningsforløb i Odense kommune.



REFERENCER

Claus Beuchert, ZENRO, har gennem en årrække trænet virksomheder som: Vestas, TV2, MT Højgaard, TDC, Nokia, Den Danske Bank, Phønix, Odense kommune m.fl.

(for yderligere info se www.zenro.dk)

Claus Beuchert, Managementtræner i ZENRO, har 25 års erfaring med meditation, gennem daglig praksis. Han har siden 2001 givet individuel Zencoaching, og undervist privatpersoner, grupper, danske og internationale virksomheder i Zenmeditation i længere eller kortere forløb.



Claus har arbejdet som leder i offentligt regi i 6 år. Han er oprindeligt smed og senere uddannet folkeskolelærer i Århus. Desuden har han læst økonomisk og administrativ ledelse på DLH. Claus underviser på et stærkt pædagogisk fundament.

ZENRO

Claus Beuchert
Zenlærer & Managementtræner
Tlf.: +45 20 20 30 46

Hørret Byvej 7,
8320 Mårslet
claus@zenro.dk
www.zenro.dk

Koncentration
Fokus
Kreativitet



ZENRO

ZENRO

Hvordan hører Zenmeditation til leder- og medarbejderudvikling, og hvordan beriger det min organisation, kunne nogen spørge!

Daglig meditation har bevist sin værdi ved at øge vores evne til bedre at kunne fokusere og koncentrere os. Det øger kreativiteten, giver en større selvindsigt og kontakt med sindets ro, og det forbedrer evnen til at håndtere pressede situationer. Det giver mere energi og overskud til den enkelte og til arbejdspladsen.

- fokusering, koncentration og kreativitet
- mental styrke og kapacitet
- transformation af mentale bobler
- parathed og integritet i nye opgaver
- mere ro, effektivitet og overblik i hverdagen
- selvforståelse og selvindsigt
- sikrer god og effektiv håndtering af stresspåvirkninger
- bedre søvnkvalitet
- bedre balance mellem arbejds- og privatliv

ZEN

Zen betyder meditation – koncentration. Stabil meditationstræning øger menneskets mentale kapacitet og giver større overblik i dagens mange opgaver. Zen er handlingsorienteret og retter sig mod det, man gør.

Informationsstrømmen i vores samfund kræver ofte hurtig kommunikation og respons tid, og det udfordrer den mentale robusthed og evne til koncentration. Meditation styrker evnen til at se de vigtigste bolde, når stresstærsklen presses. Det øger glæden ved nye opgaver nu og i fremtiden, og du kan skabe større balance mellem arbejds- og privatliv.

På ZENROs forløb opbygger du meditationspraksis og træner enkle og kraftfulde værktøjer, der styrker disse kvaliteter. Det hjælper tankerne til at falde mere til ro, og reducerer bekymringer. Din energi bliver hentet et dybere sted fra, dit overskud og almene velbefindende vokser. Det øger den personlige robusthed, kvaliteten af dine handlinger vokser og styrker evnen til at skabe resultater.

Forløbene indeholder en teoretisk del med fokus på krop og hjerne, på de mentale og kreative potentialer, der er i forbindelse med meditationspraksis. I den intensive praksisdelen er der fokus på meditationsteknik og de sten, der ligger i vejen for effektiv praksis. Der er løbende feedback til den enkelte deltager, og forløbene afsluttes med effektmåling.

ZENRO for organisationen og den enkelte.

Zenro træning giver den platform, hvorfra personer og organisationer kan træffe fremtidige beslutninger forankret i den nutid, de befinder sig i.

Zenmeditation og forståelse for Zen filosofien giver bedre resultater for den enkelte medarbejder og for ledere i organisationen.

Zenmeditation har været anvendt igennem årtusinder og er et anerkendt og effektivt værktøj, som mange organisationer i en række vestlige lande, heriblandt Danmark, har anvendt de sidste 10-20 år.

MÅLRETTET TRÆNING

– Transformations forløb

Fra ego til we-go

- Realiser dine og dine medarbejders potentialer.

Organisationens ressourcer øges gennem meditation – ledere, mellemledere og medarbejders mentale kapacitet og trivsel styrkes, og det giver mere rummelighed og nærvær i forhold til fremtidens krav om parathed og samskabelse, og det at byde ind i fremtiden. Zentræning øger transformation af mentale bobler og frigør plads til kreativitet og handlekraft.

Zen Leadership Træning

- Kunsten at lede sig selv og andre.

Zen Leadership Træning har en lang tradition for at træne og styrke det menneskelige sinds dynamik og fleksibilitet effektivt, så dit potentiale udnyttes fuldt ud i både privatlivet og i samspil med din organisation. Øget mental fleksibilitet og rummelighed giver plads til mod, menneskelig indsigt og integritet, selv i tunge strategiske udfordringer.

Målgruppe: ledere og mellemledere.

(se www.zenro.dk)



Individuel Zen Træning

Gennem meditation, øvelser og samtaleforløb får du styr på dine prioriteter, opnår et større overskud og får mere retning. Det er en effektiv proces til at arbejde dybere med dig selv og konstruktivt bruge de muligheder, du har. Forløbet i individuel Zen Træning starter med et 5 ugers grundforløb én gang om ugen og forlænges i forhold til den enkeltes behov.

Målgruppe: personer, der ønsker et individuelt forløb, hvor der kan arbejdes i dybden med egne udfordringer og mål.

(se www.zenro.dk)

Workshop i Zenmeditation

En introduktion til meditationstræning, som opbygger og træner dine evner til at holde fokus og struktur på dine arbejds- og personlige mål, således at du i højere grad kan trække på dine intuitive og kreative evner. Du introduceres til den grundlæggende teori og meditationspraksis, herunder sammenhængen mellem det mentale og fysiske niveau.

Målgruppe: inspiration til medarbejdere, ledere og medarbejdere, der ønsker indsigt i et effektivt og kraftfuldt værktøj.

(se www.zenro.dk)