

## HeicoGroup

HeicoGroup er en netværksorganisation, som samarbejder og sammensætter de bedste kræfter indenfor Holistisk Human Resource Development.

Eliisabet Heidel, HR Professional & Facilitator, NLP Master Practitioner, Master Trained Coach & TriYoga Teacher

Siden 1998 driver jeg selvstændig konsulentvirksomhed, hvor jeg opererer i krydsfeltet mellem strategi, kommunikation, psykologi og HR med det mål at skabe bæredygtig vækst.

Jeg arbejder med bevidsthedsudvikling som en kompetence og støtter individer og organisationer i deres udforskning af potentialer med fokus på værdier og integration af drømme og mål hen imod øget balance, arbejdsglæde og livskvalitet.

I mit arbejde lader jeg mig gerne inspirere af alternative livsanskuelser herunder vestlige og østlige livsfilosofier.

Personligt og professionelt er jeg optaget af, hvad der sker med den enkelte, når der bliver åbnet op til kanalen af (u)begrænsede muligheder og hvilken effekt den bevidsthedsændring har på flere niveauer.

Der er her ikke blot tale om en gevinst for den enkelte, også for virksomheden og organisationen som helhed i og med, at der i processen frigives store mængder energi og kreative ressourcer.

Livskvalitet, og hvordan vi hver især gennem udvikling, indsigt og støtte kan få større indflydelse på vores liv både arbejdsmæssigt og privat, nærer min mission om at bidrage til et samfund i balance.

## Potential ReSourcing®

SelvLedelse handler om at være hjemme i sig selv på flere planer og lede sig selv indefra og ud. Her udforskes og frembringes det potentiale og de ressourcer, som du ved, er der, men som du har svært ved at få greb omkring og fastholde kontakten til.

Vi kender alle følelsen af at der må være mere til livet end det, vi lever ud lige nu eller at vi igen og igen befinder os i situationer, som vi ville ønske vi kunne tackle mere hensigtsmæssigt og elegant.

Måske er det tid til en "time-out"; at stoppe op og forstå, hvorfor du er der, hvor du er lige nu, og hvilken betydning det har for, hvor du er på vej hen.

Ofte forstår vi først bagefter, at der er en mening med det hele.

Gennem arbejde med krop, sind og ånd princippet, kan du forebygge stress og udrændthed og vende din indre uro til overblik, ro og væren.

Du skaber kontakt til din egen indre kreativitet, kommer i øjenhøjde med dine drømme og visioner, gør dem levende og sætter dem i spil.

Du har alle værktøjerne i dig.

Det du skal udvikle er din bevidsthed for at komme i kontakt med dine ressourcer.

Når først kontakten er etableret skal du udvikle kompetencen til at bruge dem.

Ressourcerne ligger blot i dvale og skal vækkes til live.

## Creating balance

Gennem udforskning og udfordring af krop, sind og ånd bliver ressourcerne vækket til live. Hos nogle individer sover ånden, sindet eller kroppen hele livet igennem. Det ene udelukker imidlertid ikke det andet. Det kan sagtens lade sig gøre at leve et helt liv uden at være fuldt integreret.

At være fuldt integreret betyder, at der er balance mellem krop, sind og ånd

Balance opnås gennem erfaring med ubalance. Ofte er vi ikke til stede i ubalancen længe nok til at registrere, at det er det, der sker. Andre gange når vi ikke at reagere før ubalancen har taget magten fra os.

Gennem bevidsthedsudvikling skærper du din lytteevne, skaber kontakt til alle dele af dig selv og bidrager således aktivt til at forebygge ubalance.

Stresshåndtering – gennem arbejde med krop, sind og ånd-princippet

TriYoga – ro i bevægelse



Tilbydes som del af virksomhedens sundhedspakke til medarbejdere og/eller som workshop, morgen, eftermiddag eller gå-hjem arrangement.