



EMPOWERMENT ACADEMY

SAIDUH MIT OLIVERIO



Empowerment Academy	3
1. SAIDUH Lachen	4
2. SAIDUH Locker	5
3. SAIDUH Meditation	6
4. SAIDUH Body Percussion	7
5. SAIDUH Trommelkreis	8
6. SAIDUH Yoga	9
7. SAIDUH Bogenschießen	10
Seminarleiter	11
Preis	12
Kontakt	12



Empowerment Academy

SAIDUH Empowerment bietet ein Konzept zur Entdeckung der eigenen Stärken. Dabei werden bereits vorhandene Fähigkeiten der Mitarbeiter gekräftigt und neue Ressourcen freigesetzt.

Empowerment bedeutet Selbstermächtigung.

Das Wissen um die Fähigkeiten eines jeden Individuums lässt Menschen aus eigener Kraft in Selbstverwirklichung erblühen.

Empowerment Seminare

eröffnen neue Perspektiven und bringen Schwung sowie attraktive Abwechslung in ihr Unternehmen.

Die Inhalte sind vielfältig und individuell abgestimmt.

Wählen sie selbst, ob die Programme vor Ort im Unternehmen oder im Rahmen eines Seminars stattfinden. Sie sind zum Teil so abgestimmt, dass sie im gleichen Raum stattfinden können, in dem das Seminar abgehalten wird. Andere Angebote erfordern wiederum einen leeren Raum, in dem wir uns ausleben können.

Auf den folgenden Seiten finden sie eine Beschreibung aller Programme der SAIDUH Empowerment Academy:

1. SAIDUH Lachen

Mit guter Stimmung voraus.

SAIDUH Lachen bringt Lebensfreude in die Arbeitswelt, motiviert den Einzelnen, fördert kreativen Teamgeist und Kooperation. Lachen entschärft Konflikte, da es Menschen verbindet und harmonisiert. Wir vermitteln die Technik des Lachens auch in ihrem Seminar.



Ablauf:

SAIDUH Lachen ladet alle Teilnehmer zu einfachen und effektiven Übungen ein, die uns ein Lächeln zaubern und in gute Stimmung versetzen. Die Übungen sind so abgestimmt, dass sie ohne Vorkenntnisse und auch im Business-Outfit durchgeführt werden können.

Flexible Gestaltung:

Optional gibt es auch die Möglichkeit SAIDUH Lachen mit SAIDUH Locker zu kombinieren.

Zielgruppe:

SAIDUH Lachen eignet sich besonders für Unternehmen, die Wert auf gute Stimmung ihrer Mitarbeiter legen.

Dauer: 60 Min.

Inkludierte Leistungen:

Seminarleiter Oliverio, Yogamatten auf Wunsch

2. SAIDUH Locker

Mit Bewegung die Aufmerksamkeit steigern.

SAIDUH Locker lässt mit einfachen Übungen zwischendurch gezielt frische Energien ins Seminar einfließen, denn der Körper liebt es, bewegt zu werden. Lange in der gleichen Haltung zu verweilen mag er hingegen gar nicht. Daher ist es äußerst wichtig, immer wieder seine Körperposition zu verändern.



Ablauf:

SAIDUH Locker ladet alle Teilnehmer zu einfachen und effektiven Übungen ein, die den Körper lockern und den Geist entspannen. Die Übungen sind so abgestimmt, dass sie ohne Vorkenntnisse und auch im Business-Outfit durchgeführt werden können. Je nach Wunsch und Wetter findet SAIDUH Locker bei frischer Luft auf der Wiese vor dem Seminarraum oder direkt im Seminarraum statt.

Flexible Gestaltung:

Optional gibt es auch die Möglichkeit SAIDUH Locker kreativ mit Team Building-Spielen zu kombinieren.

Zielgruppe:

SAIDUH Locker eignet sich besonders für Unternehmen mit sitzender Tätigkeit und Seminargruppen mit straffem Zeitmanagement.

Dauer: 20 Min.

Inkludierte Leistungen:

Seminarleiter Oliverio

3. SAIDUH Meditation

In der Stille empfänglich werden.

SAIDUH Meditation ermöglicht dem Gedankenkarussell zur Ruhe zu kommen um die volle „Tasse“ zu leeren. So entsteht wieder Raum für etwas Neues, Frisches. Wir lauschen achtsam nach Innen, werden weit und offen um neue Erkenntnisse in uns hinein fließen zu lassen.



Ablauf:

SAIDUH Meditation kann am Morgen und nach der Mittagspause vor Beginn eines Seminars mit sanften Bewegungen den Energiefluss im Körper anregen. Anschließend folgt eine geführte Achtsamkeitsmeditation auf dem Stuhl.

Flexible Gestaltung:

Optional gibt es auch die Möglichkeit SAIDUH Meditation mit einer kurzen Wanderung an der frischen Luft zu kombinieren.

Zielgruppe:

SAIDUH Meditation eignet sich besonders für Seminargruppen, denen viel Wissen vermittelt wird.

Dauer: 30/60 Min.

Inkludierte Leistungen:

Seminarleiter Oliverio

4. SAIDUH Body Percussion

Mit Schlagfertigkeit neue Türen öffnen.

SAIDUH Body Percussion unterstützt Menschen dabei, im entscheidenden Moment die richtigen Antworten zu finden. Wer schlagfertig ist, hat mehr Freude im Leben und tritt selbstbewusster auf. Von der Körpersprache bis hin zu kommunikativen Fähigkeiten werden wir neue Seiten an uns entdecken, die Energie bringen und Kreativität fördern.



Ablauf:

SAIDUH Body Percussion erlaubt Menschen, ihren eigenen Rhythmus zum Ausdruck zu bringen. Durch Klatschen, Schnippen oder Stampfen erlangen wir spielerischen Zugang zum eigenen Körper in der Gruppe. Rhythmus ist in uns allen und es macht große Freude, ihn gemeinsam hör- und spürbar zu machen.

Flexible Gestaltung:

Optional gibt es die Möglichkeit SAIDUH Percussion mit SAIDUH Locker zu kombinieren.

Zielgruppe:

SAIDUH Body Percussion eignet sich besonders für Unternehmen und Seminargruppen, die neues Potential ihrer Teilnehmer freilegen möchten.

Dauer: 30/60 Min.

Inkludierte Leistungen:

Seminarleiter Oliverio

5. SAIDUH Trommelkreis

Spielerisch den Teamgeist erwecken.

SAIDUH Trommelkreise verdeutlichen, wie Teamarbeit funktionieren kann. Beim Trommeln spüren alle Teilnehmer, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Mittels einfacher Rhythmen gewinnen wir Freude am miteinander Kommunizieren und an der Herzlichkeit, mit der wir Leichtigkeit ins Leben bringen. Trommeln im Team fördert zyklisches Denken und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.



Ablauf:

SAIDUH Trommelkreise können im Freien oder geschlossenem Raum stattfinden, wo wir im Team einfache Rhythmen auf afrikanischen Handtrommeln (Djembe) spielen. Dabei setzen wir einen kreativen und kommunikativen Prozess in Gang, bei dem vor allem die Freude am Tun im Mittelpunkt steht. Zusätzlich aktiviert das Trommelspiel beide Gehirnhälften gleichmäßig und verbindet den Schlag des Herzens mit dem Fluss des Atems. Der ganze Körper wird energetisiert und ausgeglichen.

Zielgruppe:

SAIDUH Trommelkreise eignen sich hervorragend um neue Mitarbeiter zu integrieren, ein bestehendes Team zu stärken oder mögliche Barrieren zu beseitigen, da wir alle auf gleicher Ebene im Kreis sitzen und miteinander spielen.

Dauer: 60/90 Min.

Inkludierte Leistungen:

Seminarleiter Oliverio, original afrikanische Trommeln

6. SAIDUH Yoga

Auf allen Ebenen Gesundheit fördern.

SAIDUH Yoga bietet ein eigens für Unternehmen entwickeltes Programm, das mittels Körperhaltungen, Atemübungen und Energielenkungen die Konzentration schult, die Willenskraft stärkt und die Regenerationsfähigkeit verbessert. Die Yogaeinheiten wirken auf allen Ebenen Richtung innerer Balance, mit der stressauslösende Situationen besser gemeistert werden können oder erst gar nicht entstehen. Mit gesundem Selbstbewusstsein entfaltet sich allmählich das gesamte Potenzial des Menschen. Indem jeder Teilnehmende sich in seiner Individualität erlebt wird auch der Teamgeist in der Gruppe gestärkt.



Ablauf:

SAIDUH Yoga kann in ihrem Unternehmen sowohl in Kursform als auch einmaliger Einheiten stattfinden.

Sehr gut eignet sich auch die Integration einer Yogaeinheit im Rahmen eines Seminars oder Betriebsausflug.

Wir brauchen lediglich einen freien Raum. Ist zu wenig Platz vorhanden, übernehme ich gerne die Organisation nahegelegener Räumlichkeiten. Zudem biete ich gerne Unterstützung bei der internen Kommunikation.

Zielgruppe:

Yoga eignet sich für jeden Menschen, der frei atmen kann.

Es geht nicht darum, sich zu verrenken. Vielmehr führt Yoga zum Wahrnehmen des pulsierenden Lebens, mit allem, was dazu gehört.

Dauer: 60/90 Min.

Inkludierte Leistungen:

Seminarleiter Oliverio, Yogamatten

7. SAIDUH Bogenschießen

Zielsicherheit mit Zusammenhalt schaffen.

SAIDUH Bogenschießen erhöht intuitiv die Konzentration auf das Wesentliche während man sich auf ein Ziel fokussiert.

Dabei geht es weniger darum, tatsächlich die Mitte der Scheibe zu treffen als vielmehr um das positive und gemeinsame Erleben der eigenen körperlichen und mentalen Fähigkeiten.



Ablauf:

SAIDUH Bogenschießen beginnt mit einer kurzen und umfassenden Einschulung, in der Sicherheitsaspekte und Techniken in der Handhabung erklärt werden. Danach schießen wir alternierend mit traditionellen Holzbögen auf runde Zielscheiben.

Abschließend machen wir einen Wettbewerb, der die Einheit abrundet und vor allem Freude macht.

Zielgruppe:

SAIDUH Bogenschießen eignet sich vor allem für Unternehmen, die Zielsicherheit und Zusammenhalt ausbauen möchten.

Dauer: 60/90 Min.

Inkludierte Leistungen:

Seminarleiter Oliverio, Bögen, Pfeile, Zielscheiben, Unterarmschutz

Seminarleiter

Mein Name ist Oliverio und ich möchte Menschen ermutigen, ihre Einzigartigkeit in Verbundenheit zu leben.

Ich liebe es, mich mit der Kraft des Moments zu verbinden, für ein befreites Leben mit Humor und Leichtigkeit.

Alles, was ich mit ihren Mitarbeitern teilen kann, ist der Weg, den ich bisher gegangen bin:

Die Liebe zur Natur und zur Musik führte mich auf inspirierende Abenteuer in Süd-Amerika. Bei den Maya habe ich erlebt, dass mein Leben vibriert und pulsiert. Seither begleitet mich Buena Onda, gute Stimmung auf all meinen Wegen.

Nach der Meditation in einem indischen Zendo hörte ich einen Sadhu sagen 'You got to understand to beat the drum'.

Diese Worte führten mich in den Senegal, um tiefer in den Rhythmus einzutauchen.

Die Liebe zu Yoga brachte mich nach Bali, Neuseeland & Australien, wo ich die Liebe meines Lebens, Hiromi, getroffen habe. Heute leben wir mit unseren Töchtern Yuna & Seyla im Burgenland, Österreich, wo ich aufgewachsen bin und als Gastwirt in der Puszta Libre schon in jungen Jahren Buena Onda, gute Stimmung verbreiten durfte.

Im Lauf meines Lebens habe ich viele Möglichkeiten entdeckt, mich mit meinen Energien zu verbinden. Gerne teile ich sie mit den Menschen in ihrem Unternehmen.

Preis

Der Beitrag für Programme der SAIDUH Empowerment Academy bemisst sich individuell

- je nach Ausmass des Projekts
- Anzahl der Teilnehmer/innen und
- Anfahrtszeiten.

Bei Interesse und offenen Fragen stehe ich ihnen gerne zu Verfügung. Ich freue mich, ihnen ein unverbindliches Angebot machen zu dürfen.

Kontakt

T - 0680 143 11 80

oliverio@saiduh.at

www.saiduh.at

Adresse:

Heideweg 54

7163 Andau