

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen
die Menschen, sondern die Meinungen
und Urteile über die Dinge.“
Epiktet



„Das Leben ist wie ein Spiel:
Es kommt nicht auf die Länge an,
sondern auf die Vortrefflichkeit.“
Seneca

STOIC MENTORING

AKTUELLE FORMATE auf einen Blick

stoic CAFÉ

Stoizismus kennen lernen - spielerisch!

Dauer: 1,5-3 h

In kleiner Runde - etwa 4 - 12 Personen - lernen wir die wichtigsten stoischen Prinzipien kennen, u.a. durch ein kurzweiliges Kartenspiel. Konkrete Fragen und Probleme schauen wir im sokratischen Dialog und gegenseitigen Vertrauen an.

stoic WALK

Dynamischer Dialog im Wald!

Dauer: 1,5/3/6 h

Ganz im Sinne des stoischen Prinzips des „Einklangs mit der Natur“ erkunden wir in sanfter Bewegung und bevorzugt in beschaulichen Waldgebieten die Kernideen von Marc Aurel & Co. Individuell oder in kleiner Gruppe. Option: Energie spendende Qigong-Übungen.

stoic WORK

Optimale Wirkungskraft am Schreibtisch!

Dauer: 1 Tag

plus Verlängerungsoption

Stress, ständige Unterbrechungen, angenehme wie unerwünschte Ablenkungen - jetzt ein Tag Supervision am Schreibtisch mit Impulsen für mehr Effizienz, Entscheidungsqualität und Effektivität. Keine Anreise, keine Arbeit bleibt liegen - ganz im Gegenteil! Inklusive Energie- und Mentalübungen aus Qigong und LifeKinetik.

stoic LIFE

Auf den Spuren der gesunden Langlebigkeit!

Dauer: 90 Tage

Mit täglichen Impulsen,
Übungen, Zitaten,
Selbstreflexionen etc.

Immer mehr Menschen interessieren sich für „Longevity“ - eine möglichst lange Lebensspanne in körperlicher und geistiger Fitness. Die stoischen Prinzipien bilden hier ein geistiges Fundament, das mit den Empfehlungen moderner Wissenschaften - der Hirnforschung, der Molekularbiologie oder Psychoneuroimmunologie - übereinstimmt.



„Ich sehe es als meine Aufgabe, diese Prinzipien des antiken Stoizismus auf alltägliche Herausforderungen unseres modernen Lebens zu übertragen - ob im Berufslebens, im Bildungswesen oder auch im Leistungssport. Übrigens: Als agiler Rentner habe ich die Freiheit, diese Angebote ohne Gewinnerzielungsabsicht auf der Grundlage eines freiwilligen Austauschs nach persönlicher Wertschätzung und Wirtschaftskraft anzubieten!“



MICHAEL FRANZ

SportspielTrainer, StrategieCoach und StoizismusMentor
Über 40 Jahre Trainererfahrung im Leistungssport und 30
Jahre Beratungspraxis in der Unternehmens- und Berufswelt.
U.a. zertifiziert für lösungsfokussierte Motivation, LifeKinetik
und „Spiral Dynamics“. Regionalleiter München des
Bundesverbandes Strategieforum e.V.

STUDIO FÜR STRATEGIE & STOISCHE STÄRKE

michael.franz@stoic-mentor.de
0176.46735413
089.32790337

www.stoic-mentor.de
Solalindenstraße 108
81827 München