



SCHNEIDER-BLÜMCHEN

Seminare . Coaching . Beratung

Exklusives Seminar im besonderen Rahmen

26. Juni 2019 und 26. Oktober 2019 jeweils von 10.00 - 16.00 Uhr
im Atelier Waldschmidt, 65232 Taunusstein-Wehen

Resilienz und erfolgreiches Stressmanagement Mehr Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag

Zielgruppe:

Alle Interessierte, die dauerhaft etwas für ihre Gesundheit und Motivation tun wollen.

Ihr Nutzen aus diesem Seminar:

Wie bewältigen Sie den täglich steigenden beruflichen Druck? Kontinuierliche Leistung auf hohem Niveau hinterlässt Spuren in Psyche und Physis eines Menschen. Lernen Sie, Ihre innere Widerstandsfähigkeit aus eigener Kraft zu verbessern und als Kapitän Ihrer Gefühle zu handeln. Und bleiben Sie so in einer optimistischen Haltung und voller Selbstvertrauen.

Inhalte:

- Was zeichnet die Widerständigen im Alltag aus.
- Woher kommt die Widerstandskraft?
- Aktivieren Sie Ihre inneren Ressourcen.
- Reduzieren Sie Ihre Stressfaktoren dauerhaft und erkennen Sie Handlungsalternativen.
- Entwickeln Sie Strategien zur Bewältigung von Niederlagen und Krisen.
- Halten Sie den Herausforderungen des Lebens nicht nur stand, sondern wachsen Sie auch daran.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung! Auch gerne per E-Mail: seminare@schneider-bluemchen-seminare.de
€ 169,- pro Person zzgl. MwSt., inklusive Getränke, Pausensnacks und Mittagessen

Vorname, Name: _____

Straße, Ort: _____

E-Mail/Mobil: _____

