



STARK UND ENTSPANNT DEN ALLTAG MEISTERN

Gelassen durchs Leben mit Resilienz.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Ressourcen die widerstandsfähigsten Menschen in Krisen, bei Rückschlägen oder Veränderungen nutzen. Gelassen und entspannt durchs Leben zu gehen, ist eine erlernbare Fähigkeit – **es ist einfacher als Sie denken!**

Frank Caspers stellt Ihnen die einfachsten & wirkungsvollsten Methoden vor, um die eigenen Ressourcen zur Bewältigung von großen Herausforderungen oder Veränderungen auszubauen. *Ein unterstützendes Plädoyer, **für den respektvolleren Umgang mit sich selbst.***

Wenn Sie...

...sich nicht länger als Opfer Ihrer Umstände fühlen wollen...

...bereit sind, *100% Verantwortung* für Ihr Leben zu übernehmen...

...Veränderungen *entspannt und voller Zuversicht* begegnen wollen...

...dann bekommen Sie durch den Vortrag „Stark & entspannt den Alltag meistern – gelassen durchs Leben mit Resilienz“ die besten Werkzeuge zum sofortigen Einsatz.

*„Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst,
dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.“*

Albert Camus



Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz



Jeder, der mit Herausforderungen, Krisen oder Veränderungen zu tun hat



Beamer, Pinwand, Flipchart



Jahresauftaktveranstaltungen, Abteilungs-/ Team-Meetings, Konferenzen, Kick-Offs



60 Minuten



Krisen & Einschnitte produktiv bewältigen