



STARK UND GELASSEN JEDE KRISE MEISTERN

Das Resilienztraining für Körper, Geist & Seele

Unser Alltag hat sich noch nie so rasant verändert, wie im Moment. Selbstverständlichkeiten sind verloren gegangen, Gewohnheiten und Routinen müssen aufgegeben und soziale Interaktion auf ein Minimum reduziert werden – der ideale Nährboden für eine persönliche Krise ist geschaffen.

Wie behalte ich in dieser herausfordernden Zeit meine Zuversicht und eine positive Einstellung?
Was kann ich tun, um gut für mich zu sorgen?
Wodurch bleibe ich produktiv und aktiv?

In diesem Seminar erfahren Sie die Grundlagen für eine resiliente Persönlichkeit und werden künftig in jeder Krise die Möglichkeiten zur Transformation und für persönliches Wachstum entdecken.

In diesem Training erlernen Sie schrittweise...

- ... wie Sie Ohnmacht in Macht verwandeln.
- ... Ihre Emotionsbilanz ins Positive zu verändern.
- ... Ihr Umfeld als Ressource zu nutzen.
- ... wie Sie Ihren Fokus unterstützend ausrichten.
- ...Schlaf, Erholung & Entspannung zu verteidigen.

Zielgruppe:

Mitarbeiter aller Ebenen; Fach- & Führungskräfte;
Vertriebsmitarbeiter; Leistungssportler &
Privatpersonen

Dauer:

2 Tage in Präsenz

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

Albert Camus

Folgende Leistungen sind in dem Seminarkonzept zusätzlich enthalten:

3 begleitende Videos | 1 Workbook | 1 Trainingsplan für 12 Monate | 10 Wallpaper | 2 Video-Calls