

Widerstandskraft im Umgang mit Stress und Belastungen steigern

Haben Sie schon einmal versucht, stressigen Situationen aus dem Weg zu gehen? Ist es Ihnen nachhaltig gelungen? Kann es sein, dass diese Taktik nur vorübergehend erfolgreich war?

Über ein Biofeedback-System erhalten Sie in Echtzeit Auskunft darüber, wie gut es Ihnen gelingt ins Gleichgewicht zu kommen. Dies schärft nicht nur das Bewusstsein über Ihren mentalen und emotionalen Zustand, es wirkt auch wie ein Turbo auf die Motivation und Übungstreue, da Erfolge sofort sichtbar werden. Sie können das Gelernte und Geübte direkt in Ihren alltäglichen Situationen einsetzen.

Es geht um das gewusst wie!

- Aufzeigen des Effektes von auslaugenden und aufbauenden Emotionen auf Ihren Alltag
- Bewusstsein schärfen für Ihr emotionales Erleben
- Erlernen von effektiven Strategien, die sofort im Alltag anwendbar sind, um die persönliche Widerstandskraft zu steigern
- Sie erfahren, wie Sie aktiv eine innere Haltung von Wertschätzung und Mitgefühl kultivieren
- Sie erleben, welche Auswirkungen diese positive, innere Haltung auf die Kommunikation mit Ihren Mitmenschen hat

Ziel

- Zu lernen, schnell und einfach aus dem Stress-Modus auszusteigen
- Die persönliche Widerstandskraft und Leistungsfähigkeit im Umgang mit täglichen Herausforderungen zu erhöhen

Wann: 06. 02. 2016

Zeit: 09:00 - 18:00 Uhr

Ort: Tanzclub Selina, Grazer Straße 48f
8062 Kumberg

Kosten: € 150,-
(inkl. Biofeedback vorher/nachher)

Leitung: Barbara Lechner
(Dipl. Burnout-Prophylaxe Trainerin)

Teilnehmerzahl:
6 bis 9 Personen

Anmeldung:
office@profit4u.at



Barbara Lechner

A-8062 Kumberg Richterweg 20 Mobil: 0664-451 4006

office@profit4u.at www.profit4u.at

BLZ: 20815 Die Steiermärkische Kto.Nr: 02200-600 514

ATU 57598406