

Gelassenheit im Alltag

Halbtages-Workshop



Phönix Resilienz

Referate | Workshops | Seminare | Kongresse

Gelassenheit im Alltag

Halbtages-Workshop

Möchten Sie lernen, gelassen mit den Herausforderungen des Alltags, dem Leistungsdruck und Stress umzugehen? Mit Selbstvertrauen, Zuversicht und Mut nach vorne blicken. Wir bringen Klarheit in das Modewort Stress. Zeigen den Unterschied zwischen Distress und Eustress auf. Stellen Ihnen den Gegenspieler des Stresses, die Resilienz vor.

Ziel ist es, gut informiert aus den Fängen unserer Gesellschaftsmühlen hervorzutreten und den Weg in ein entspannteres und selbstbestimmteres Leben zu finden. Dies anhand von zahlreichen positiven Beispielen und Übungen. Der Humor kommt bei diesem Workshop auch nicht zu kurz.

Geniessen Sie mit uns einen entspannten Halbtage und nutzen Sie den Start zu einem gelasseneres Leben.

Seminarinhalt und Themenübersicht

- Den Mythos Stress hinterfragen
- Evaluation des persönlichen Energielevels
- Psychische Widerstandsfähigkeit [Resilienz]
- Entspannungsmöglichkeiten
- Stress am Arbeitsplatz
- Achtsamkeit als Energiequelle

Dauer: ½ Tag
Kleingruppen: 5 bis 15 Personen
Ausbildungsort: Im Unternehmen oder nach Absprache
Investition: CHF 2'500.-

Anfragen und weitere Informationen



Phönix Resilienz
Unterrottenweg 7
4208 Nunningen

Telefon: +41 78 880 34 91
E-Mail: info@phoenix-resilienz.ch
Website: www.phoenix-resilienz.ch