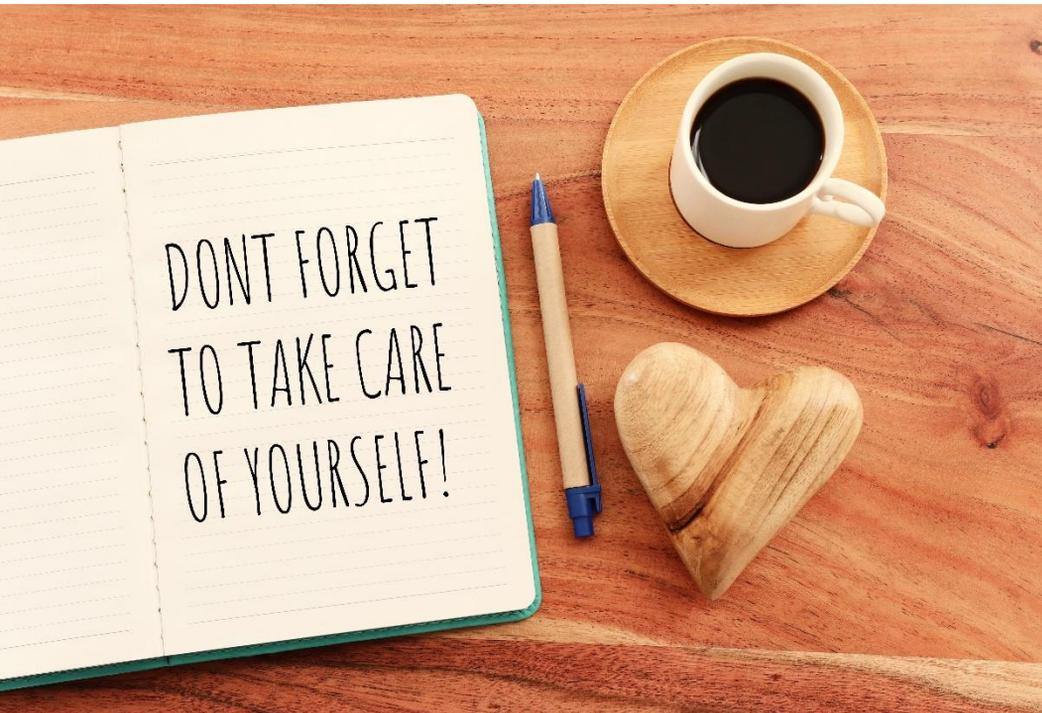


Selbstfürsorge to go!

So bleiben Sie gelassen, wenn's stressig wird

Manchmal stellen wir uns die Frage erst dann, wenn nichts mehr geht: Wie bleibe ich bei mir, wenn's stressig wird und die Erwartungen kaum zu erfüllen sind? Zwischen funktionieren und fühlen, leisten und leben liegt ein Raum, der selten betreten wird: der Raum für dich. Der Berufsalltag kann sehr anspruchsvoll und kräfteraubend sein. In diesem Seminar geht es darum, mehr Lebensfreude und Souveränität für den beruflichen Alltag zu gewinnen.



„Mit unserem einzigartigen Seminar, Selbstfürsorge to go' geht es darum, mehr Lebensfreude und Souveränität für den beruflichen Alltag zu gewinnen. Sie lernen, sich emphatisch und mitfühlend abzugrenzen ohne schlechtes Gewissen. Sie decken unbewusste Denkmuster und Bewertungsfallen auf, die Stress verstärken. Sie erkennen, was Ihnen wirklich Kraft gibt und wie Sie Ihre Energiequellen aktiv nutzen.

Inhalte:

- Innere Antreiber & Glaubenssätze erkennen
- Ebenen der Selbstfürsorge erkunden und stärken
- Energie-Tankstellen entdecken und nutzen
- Wertschätzung und Anerkennung schenken
- Selbstfürsorge to go

Mit einem Klick
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date

Dauer
1 Tag

Zeit
9:00 – 16:30

Trainer
Carolin Reimann