

VORSPRUNG DURCH RESILIENZ Teil 1

Das Seminar Vorsprung durch Resilienz ist ein intensiver und aktiver Workshop, in dem Sie mittels der HeartMath® Methode lernen, Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und damit Ihre Widerstandskraft und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie verbessern nachhaltig Ihre Leistungsfähigkeit, Ihren Umgang mit schwierigen oder stressreichen Situationen sowie Ihre Fähigkeit, effektiv zu kommunizieren und gute Entscheidungen zu fällen. Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation können Sie mit den modernen Biofeedbacksystemen, am Computer oder Smartphone messen. Jeweils 2 Teilnehmer teilen sich ein Biofeedback-System.

Im ersten Teil lernen Sie die Grundlagen und erste Techniken kennen und erhalten ein Arbeitsheft.

Bei Buchung von Teil 1 und Teil 2 beträgt der Gesamtpreis 199 Euro.

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen

Kosten: 120 Euro pro TeilnehmerIn

Termine finden Sie unter www.hcc-spo.de oder unter www.seminarhaus-spo.de