

## **Tagesseminar VORSPRUNG DURCH RESILIENZ**

Mehr innere Stärke für Gelassenheit, Erfolg & Lebensfreude mit der HeartMath®-Methode

***Das Tagesseminar Vorsprung durch Resilienz ist ein intensiver und aktiver Workshop über 8 Stunden (inkl. Pausen), 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. Insgesamt gewinnen Sie Gelassenheit, innerer Balance und ein sichereres Auftreten. Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation können Sie mit den modernen Biofeedbacksystemen, am Computer oder Smartphone messen. Jeweils 2 Teilnehmern steht ein Biofeedback-System zur Verfügung.

Teilnehmerzahl max.: 12 Personen

Kosten: 199 Euro pro TeilnehmerIn

Termine finden Sie unter [www.hcc-spo.de](http://www.hcc-spo.de) oder unter [www.seminarhaus-spo.de](http://www.seminarhaus-spo.de)