

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 HeartMath® Methode lernen, Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und damit Ihre Widerstandskraft und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Ausgezeichnete Leistungen bringen, Druck und hoher Beanspruchung standhalten, gut mit Stress umgehen und Erschöpfung vorbeugen:
Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist der Schlüssel dazu.

Sie verbessern also nachhaltig Ihre Leistungsfähigkeit, Ihren Umgang mit schwierigen oder stressreichen Situationen sowie Ihre Fähigkeit, effektiv zu kommunizieren und gute Entscheidungen zu fällen. Insgesamt gewinnen Sie an Gelassenheit, innerer Balance und ein sichereres Auftreten. Außerdem beugen Sie durch eine erhöhte Resilienz Erschöpfung vor und fördern Ihre Gesundheit.

Den Erfolg können Sie während des Seminares sogar messen. Jeweils 2 Teilnehmern steht jeweils ein Biofeedback-System zur Verfügung.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Kosten: 199 Euro