

Entschleunigung

Wie Sie ihre Resilienz stärken



Jeden Tag sein Bestes geben, immer mehr in immer kürzerer Zeit erledigen, ständig beste Leistungen bringen, kaum Zeit für Pausen und voll und ganz für Andere da sein. So sieht der Alltag vieler Menschen aus und führt früher oder später zur völligen Erschöpfung, zum Burnout.

Lassen Sie es nicht so weit kommen und tun Sie rechtzeitig etwas für sich! Lernen Sie, Ihre eigene Resilienz zu stärken.

In diesem eintägigen Workshop vermitteln wir Ihnen wirksame Methoden, um gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen und Ihr persönliches Potential zu entwickeln.

- Erprobte Strategie: Wir analysieren an Hand des Team Management Systems den Arbeitsplatz auf Konfliktpotential und erarbeiten gemeinsam Lösungen für mehr Freude in der Arbeit.
- Streß? Nein danke. Aufgaben effizient und erfolgreich erledigen: Mit dem passenden Zeitmanagement verfeinern Sie Ihre Selbstorganisation und meistern Herausforderungen souverän.
- Kennen Sie Ihre persönliche Energiesituation? Anschaulich erarbeiten wir den Ist- und den Sollzustand. Sie erkennen neue Möglichkeiten und Wege, Ihren eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.
- Praxisoptimierung: Wirksame Tipps zu Veränderung und Übungen zu mehr Achtsamkeit unterstützen Sie in der Erreichung Ihrer Ziele.
- Relax and enjoy: Ein herrlich entspannendes „Klangbad“ (45 Minuten Entspannungsmusik) mit Klangschalen und Fen-Gong lässt den Tag genußvoll ausklingen.

Dauer: 9 - ca. 18 Uhr Samstags 06.06. - 04.07. - 08.08. - 12.09.2020

Ort: Wallgau, Sonnleiten 1 - im Pfarrheim

Kosten: pro Teilnehmer 290,- Euro (inkl. derzeit 19% MwSt)

Im Preis enthalten sind:

- Ein ausführliches Arbeitsbuch (Es führt Sie in die verschiedenen Themen ein und hilft Ihnen im Alltag, das Gelernte zu rekapitulieren und praktisch anzuwenden).
- Getränke (Tee, Kaffee, Wasser) und Pausen-Snacks

Anmeldung: per Mail unter info@geo-trip.de Stichwort: Seminar Resilienz

Anmeldeschluß: 1 Woche vor Seminarbeginn

Stornobedingungen: bis 3 Wochen vor Seminarbeginn 40% des Seminarpreises

bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 80% des Seminarpreises

bis 1 Woche vor Seminarbeginn 100% des Seminarpreises

Einzelcoachings und Firmenseminare auf Anfrage