

Kraft durch Gelassenheit

Zielgruppe:

Interessierte Mitarbeiter/innen

Ziele:

Gelassenheit steigert nicht nur unsere Lebensqualität, sondern ist auch noch gesund, da sich gelassene Menschen viel weniger stressen lassen. Gelassene Menschen treffen auch die besseren Entscheidungen, weil sie sich selbst nicht so schnell unter Druck setzen, sondern ruhig bleiben. Außerdem sind sie oft erfolgreicher als andere, weil sie ihre Probleme mit Abstand und objektiver betrachten können und so schneller zu konstruktiveren und besseren Lösungen finden.

In diesem Seminar erlernen Sie einfache und grundlegende Methoden der Energetischen Psychologie (Klopftechnik), um in einen emotional positiven und gelassenen Zustand zu kommen und zu bleiben.

Inhalte:

1. "Nothilfe-Set", um in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben
2. Methoden, die mittel- und langfristig und damit nachhaltig wirken um
 - die eigene Befindlichkeit unabhängiger von äußeren Einflüssen zu machen
 - Selbstsicherheit zu finden und Belastbarkeit zu steigern
 - Belastungsreaktionen durch unsachliche Kritik aufzulösen
 - innere Ruhe und große Wirksamkeit zu entfalten auch bei hoher Arbeitsbelastung, hohen Qualitätsansprüchen und hoher Informationsflut
 - sich angemessen abgrenzen zu können
 - mit der eigenen Gesundheit und dem Kräftehaushalt wirkungsvoll umzugehen
3. Ihr persönlicher Werkzeugkoffer für Ihr effektives emotionales Selbst-Management
4. Zahlreiche Praxistipps und Klärung individueller Fragen

**Ihr persönlicher Werkzeugkoffer für psychische Gesundheit und Wohlbefinden.
Zahlreiche Praxistipps und Klärung individueller Fragen**

Dauer: 1 Tag + Folgetag bei Bedarf

Referentin

Christel Krug

Diplom-Psychologin, Industriekauffrau,

Seit 1989 selbständige Führungskräfte-Beraterin und Trainerin, vorher in leitender Funktion im Maschinenbau tätig, Unternehmensberaterin (BDU), Supervisorin (BDP)