

Positives Stressmanagement und Resilienz Stärkung

Aufbaumodul

am 17. September 2024

Ihr Trainer: Karl Allmer

In diesem Training erfahren Sie:

- Polynesisch Segeln - Inspiration für mehr Widerstandsfähigkeit
- Persönliche Ressourcen stärken - innere Stärke für stürmische Zeiten
- Netzwerkoptimierung - soziale Beziehungen pflegen
- Akzeptanz für herausfordernde Zeiten trainieren
- Abgrenzung leicht gemacht - 6 Abgrenzungsstrategien
- Innere Balance finden - Lebensbalance-Modell nach Dr. Peseschkian



1 Trainingstag inkl. Seminarpauschale
Für Schnell-Entschlossene bis 1. Juli 2024

€ 759,- exkl. USt. / Teilnehmer
€ 649,- exkl. USt. / Teilnehmer