

Persönlichkeit.entwickeln



Wellbeing statt Stressfeeling

Ziel:

Probleme aktiv lösen, das eigene Wohlbefinden fördern und Wege zum Abbau von Stress und zur Entspannung erfahren.

Inhalte:

- Was stresst mich und was kann ich tun?
- Die drei Säulen für Ausgleich
- Work – Life – Balance – mehr als ein Schlagwort und was es tatsächlich bedeutet
- Mentaltraining – Wie Profis 110% bringen und sich dabei wohl fühlen
- Exzellente Momente – auf Abruf
- Möglichkeiten, Mut und Selbstbewusstsein zu entdecken und zu fördern
- Arbeitszufriedenheit durch Selbstverantwortung
- Anziehende Ziele und kreative Wege dorthin