Entspannung pur, innere Gelassenheit und mentale Gesundheit

Ein neues Balancing zu einem entspannteren Leben

Die psychologischen Grundlagen zur Wiedergewinnung, Aufrecht-Erhaltung und Vorbeugung von mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz ist derzeit immer wichtiger geworden. Dieses Seminar zeigt einen tiefgreifenden, praktischen und psychologischen Ansatz für ein ganzheitlich durchdachtes und leicht praktizierbares Gesundheits-Modell mit vielen praktischen Übungen und sinnvoll-wirksamen Entspannungen. So bewahren Sie Ihre körperliche und mentale Fitness bis ins hohe Alter.

Inhalte:

- Die leichtesten Grundlagen des Autogenen Trainings und weiterer, visueller Entspannungs-Methoden
- Motivation und mentale Gesundheit bewusst ausbauen
- Balance der inneren Einstellung und optimalen Geisteshaltung je nach Situation
- Die tägliche Work-Life-Balance individueller ausgerichtet – mit Persönlichkeits-Test und dem daraus resultierenden praktischen Schritt zum entspannteren Leben – plus wie Sie weniger anecken bzw. inteligenter reagieren
- Wege zur besseren Situativen Intelligenz
- Gekonnter und entschleunigter im Berufs-Alltag kommunizieren
- Die noch bessere Balance, je nach Persönlichkeits-Typus für Ihren künftigen Werdegang
- In 30 Minuten zum Super-Gedächtnis
- Konzentrations-Techniken á la Carte
- Mehr Wohlbefinden und Durchblick durch geeignete und gezielte Visualisierungen

Wellness und mentale Effektivität