

# COACH ` DICH SELBST !



## WORUM ES GEHT

- **Stressbewältigung**
- **Selbstmanagement**
- **Selbstmotivation**

Viele erfolgreiche Menschen praktizieren aktive Stressbewältigung.

Leider erst in der Reha.

Nach diesem Training

## IHR NUTZEN

- ist Ihnen klar, dass der Akku regelmässig aufgeladen werden muss, und Sie kennen drei Wege, wie Sie dieses in kurzer Zeit tun können
- verstehen Sie, was es mit dem Spruch :“Stress ist meistens hausgemacht“ wirklich auf sich hat und erkennen Möglichkeiten, so zu denken und handeln, dass Stress weniger wird
- beherrschen Sie eine Methode, um emotionalen Stress in 5 Minuten abzubauen
- wissen Sie, was Sie wirklich und dauerhaft motiviert und wie Sie dieses Wissen im Alltag nutzen können, wenn es mal nicht so läuft, wie gewünscht
- werden Sie bewusster darauf achten, wie sie die gemeinsame Zeit, die Sie mit anderen verbringen, effektiv gestalten – und werden Energiefresser abstellen
- wissen Sie, wie Sie sich „auf den Punkt“ selbst motivieren können
- Sie investieren 1 Tag Ihrer wertvollen Zeit, sowie 199,00 € zuzügl. MwSt.
- Sie profitieren besonders dann, wenn Sie eine gewisse Bereitschaft zur Selbstreflexion mitbringen.

## IHRE INVESTITION

## WAS SIE ERWARTET

- Anschauliche Vermittlung und präzise Übungsanleitung
- AHA-Erlebnisse und Anregungen für die eigene Praxis
- Humor und eine stressfreie Atmosphäre
- **IHR ZUSATZNUTZEN :**  
Im Preis enthalten ist eine 45 Min. Tiefenentspannung in Schwerelosigkeit im Salzwasser - Schwebabad