



Referentin

Gerda Bender, Trainerin und Coach, autorisierte DISG-Trainerin

Termin

Dienstag, 15. November 2022, 9.30 – 17.30 Uhr

Ort

Haus der Landschaftsgärtner
Filderstr. 109/111, 70771 Leinfelden-Echterdingen

Gebühr

VdAW-Mitglieder:
125,00 € zzgl. 19 % MwSt. = **148,75 € (brutto)**
Nichtmitglieder:
250,00 € zzgl. 19 % MwSt. = **297,50 € (brutto)**

Teilnehmerkreis

UnternehmerInnen, KundenbetreuerInnen

Anmeldeschluss

8. November 2022

Zum Seminar

In diesem Seminar optimieren Sie wertvolle Kompetenzen wie Selbststeuerung, Stressresistenz und Regenerationskompetenz. Sie lernen Methoden, Tipps und Tools für Ihr persönliches Energiemanagement kennen, damit Sie auch morgen noch leistungsstark sind.

Inhalt

- Erkennen Sie Ihre innere Haltung und Einstellung zu Ihrem Alltag
- Stoppen Sie die „Desaster-Software“ in Ihrem Kopf und trainieren Sie hilfreiche Selbstgespräche
- Nehmen Sie Ihre inneren Antreiber wahr und lernen Sie diese zu steuern
- Minimieren Sie Selbstblockaden
- Lernen Sie, sich Ziele zu setzen und diese zu erreichen
- Reagieren Sie souverän bei „Engpässen“
- Schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit: Was nimmt, was gibt Ihnen Energie!
- Laden Sie Ihren Akku optimal auf
- Bleiben Sie kreativ und flexibel

Ziele

In diesem Seminar lernen Sie,

- starke Belastungen besser zu bewältigen
- ihr persönliches Energiemanagement aufzubauen
- den täglichen Herausforderungen kraftvoll zu begegnen
- hohe Leistungen zu erbringen durch mentale Stärke

Methoden

Vielseitige, abwechslungsreiche Trainingseinheiten: Das Seminar ist sehr praxisorientiert gestaltet, damit ein leichter Alltagstransfer möglich ist.

Anmeldung zum Seminar

Der kluge Umgang mit den eigenen Kräften

Fax: 0711/9756620

Datum

Stempel/Unterschrift

Termin

15. November 2022

Wir melden folgende Personen verbindlich an:

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Grün Company GmbH

Filderstraße 109/111

70771 Leinfelden-Echterdingen