

Seminar Stressbewältigung durch mentale Stärke

Donnerstag, 1. März 2012 oder
Freitag, 5. Oktober 2012

09.00 - 17.00 Uhr

Seminarort: Zentrum für
Weiterbildung der Universität Zürich,
Zürich

Zielgruppe

Berufstätige und Führungskräfte aus allen Branchen, die ihre mentalen Fähigkeiten im Berufsleben erfolgreich verbessern möchten und wirkungsvolle, mentale Übungen erlernen wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Methodik

Ein spannender Mix aus:
Wissensvermittlung, Reflektieren der eigenen Gedankenprozesse, Trainieren und Vertiefen von mentalen Übungen für den Alltag, Austausch und Diskussion.

Über die Trainerin

Evi Giannakopoulos
ist Inhaberin von stress away Zürich,
dipl. Stressregulationstrainerin SZS
und Ausbilderin eidg. FA,
mit langjähriger Berufserfahrung und
Spezialisierung auf Stressbewältigung
und Burnout-Prävention.



stressaway®

Stressbewältigung durch mentale Stärke

Ertappen Sie sich manchmal dabei, über Dinge zu grübeln und dadurch negativen Gedanken nachzugehen? Menschen, die den mentalen Bereich trainieren und diesen richtig nutzen können, sind belastbarer, erkennen selbst in ausweglosen Situationen Lösungen und bleiben in Stresssituationen ruhiger und gelassener. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Stress im Gehirn entsteht. Und dort setzen wir an.

An diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie stressverstärkende Gedanken in positive, konstruktive Gedanken und Taten umsetzen können und dabei erfolgreicher im Berufsleben sind. Sie erfahren, wie Sie Ihre mentalen Fähigkeiten verbessern und dadurch Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern können. Mit neuesten Erkenntnissen aus der Stress-, Gehirn- und Bewusstseinsforschung, Quantenphysik.

Erlernen Sie erfolgreich erprobte mentale Übungen und Techniken, die Sie leicht in Ihren Berufsalltag einbauen können. Mit dem selbst erstellten Trainingsprogramm und den Kursunterlagen können Sie das Gelernte weiterüben und erreichen so eine langfristige Veränderung Ihrer Lebensgewohnheiten.

Themen & Lerninhalte

- Persönliche Analyse der stressverstärkten Gedanken
- Die drei Stressbewältigungsstrategien im Überblick
- Erkenntnisse aus der Stress-, Gehirn- und Bewusstseinsforschung, Quantenphysik
- Übungen zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit Ihres Gehirns
- Übungen zur Verbesserung der Synchronisation zwischen linker/rechter Gehirnhemisphären
- Übungen zur Erfolgsprogrammierung und Wunscherreichung
- Erstellen eines persönlichen Trainingsplans

Nutzen & Ziele

- ✓ Sie werden sich bewusst, wie sich Mentaltraining im beruflichen und privaten Leben positiv auswirkt.
- ✓ Sie erlernen Übungen und Strategien, welche die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit Ihres Gehirns verbessern.
- ✓ Gewünschte Situationen in der Zukunft können Sie mental verankern und so die Erfüllung dieser Wunschsituation anziehen.
- ✓ Sie können mit belastenden Situationen besser umgehen und sind dadurch im beruflichen und privaten Leben erfolgreicher und zufriedener.
- ✓ Sie erlangen mehr Lebensqualität, denn durch die Übungen stellen sich eine stressresistentere Haltung und eine Änderung in Ihren mentalen, geistigen und psychischen Prozessen ein.

Anmeldung

stress away
Trainings & Workshops zur
Stressbewältigung
Schaffhauserstrasse 116
8057 Zürich
Telefon 043 542 34 41
eg@stressaway.ch
www.stressaway.ch

Investition

CHF 360.-, inkl. ausführliche
Seminarunterlagen, Übungs-
anleitungen.