

## **Stressfrei arbeiten – Eigenes Potential besser nutzen!**

**Immer mehr tragen fernöstliche Wissenschaften auch in unserer Region dazu bei, physischen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen, die Lebensqualität zu steigern und die Arbeitszufriedenheit zu verbessern.**

Als versierte Trainerin und ehemalige Führungskraft, die sich in der Unternehmenskultur bestens auskennt, vermittele ich den TeilnehmerInnen anschaulich und praktisch, wie sie Stress abbauen, ihre Kräfte wieder aktivieren sowie ihr vorhandenes Potential besser nutzen können.

Dabei erhalten die TeilnehmerInnen wertvolle Anregungen und praktische Lösungen für eine entspanntere Arbeitssituation.

### **Inhalte:**

- Bewegungs-Meditation zum Einstieg - Den Alltag loslassen
- Persönlichkeitsanalyse, mit dem Ziel, das individuelle eigene Potential (besondere Eigenschaften und Fähigkeiten) zu erkennen und besser zu nutzen
- Kennenlernen der individuell förderlichen Richtungen und Möglichkeiten zur Verbesserung des Arbeitsplatzes
- Kennenlernen und Aktivieren der körpereigenen Energiezentren

Dieses Programm richtet sich an alle Berufstätigen – mit oder ohne Mehrfachbelastung -, an die hohe Anforderungen gestellt werden.

### **Für Unternehmen / Institute:**

Als ein- oder mehrtägiges Seminar – auch Inhouse - wird das Programm nach Ihren zeitlichen Vorgaben zielgruppengerecht ausgearbeitet.

**Ein entsprechendes Angebot unterbreite ich Ihnen gern.**

Bitte rufen Sie mich einfach an - Ich freue mich auf Sie !