

Stärkung Ihrer Persönlichkeit und Widerstandskraft

Werden Sie wieder kraftvoller und energiereicher in Ihrem Alltag – es ist **Ihre** Lebenszeit!

Sie verbringen viel Zeit des Tages mit Ihren Aufgaben und sind eingebunden in Arbeitsprozesse, die immer dynamischer und komplexer werden. Die Anforderungen steigen und Sie empfinden Druck, dem Sie so nicht mehr gewachsen sind. „Wie soll ich das alles noch schaffen?“ – eine Frage, die selten offen ausgesprochen wird und damit zu Unsicherheit und Überlastung führt.

Tag ein und Tag aus versuchen Sie Ihren Rollen gerecht zu werden, beruflich und auch privat. Sie stellen Erwartungen an sich selbst und hinzu kommen die hohen Erwartungen von außen.

Sie kommen aus Ihrer Balance. Was können Sie tun? Mal länger schlafen, einen „gesunden“ Tag einlegen, mal etwas mehr Bewegung, ein Abo im Sportstudio, welches Sie anfangs motiviert nutzen und dann?

Meist kurzfristig gedachte Aktionen mit wenig oder keiner positiven Auswirkung.
Also zurück zur Routine.

Es geht um Sie, Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.



Übernehmen Sie Verantwortung und Sie kommen wieder mehr in Ihre Balance. Sie bekommen mehr innere Motivation, werden leistungsfähiger, zufriedener und haben mehr Freude mit den Dingen die Sie tun – beruflich und privat. Dazu gehört auch „mal fünf Minuten gerade sein zu lassen“.

Seminarthemen

- Bewusste und selbstführende Kommunikation
- Körper, Geist und Seele stärken durch Resilienz



Sie werden

- lernen, sich in stressvollen Situationen in einen besseren Zustand zu bringen – handlungsfähig bleiben.
- noch mehr Selbst-Bewusst-Sein entwickeln.
- ein gesundes Leben in Ihren Alltag integrieren können.
- Mut zur Selbstverantwortung entwickeln.
- Ziele zu finden, systematisch planen und nachhaltig zu realisieren.

Zielgruppe

Alle Mitwirkenden im Unternehmen, die sich eine verbesserte mentale, körperliche und seelische Balance wünschen und diese in ihren Alltag integrieren möchten.

Dauer pro Seminarthema

- 2 Tage
plus zwei Follow-up-Termine zum Feedback und Festigung der gemeinsam erarbeiteten Inhalte.



Klaudia Sachs
Bewusste Kommunikation

Seestraße 74 / D-12589 Berlin
+49 179 5112033
sachs-training@email.de
www.sachs-training.de

