

Das Geheimnis innerer Stärke und Gelassenheit

Aktuelle Erkenntnisse aus der Resilienz-Forschung: Impuls-Vortrag mit spannenden Inhalten und entspannenden Übungen

In unserer schnelllebigen Arbeitswelt sind Herausforderungen und Belastungen allgegenwärtig. Um ihnen erfolgreich zu begegnen, ist ein tiefgehendes Selbst- und Umweltverständnis unerlässlich.

Dieser Vortrag verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit den bewährten Methoden alter Traditionen.

Anhand neuropsychologischer Fakten erkläre ich, wie Gedanken und Gefühle auf unser Gehirn wirken, wie wir das unendliche Potenzial in uns entdecken und durch Anwendung des Resonanzgesetzes ein Leben in Einklang führen.

Zusätzlich lade ich Ihre Mitarbeiter ein, durch eine kurze Meditation Entspannung zu erfahren und verborgene Ressourcen zu aktivieren.

Vortragsziel

- **Erhöhung des Bewusstseins** für die Bedeutung mentaler Stärke und emotionaler Balance im Arbeitsalltag
- **Kennenlernen theoretischer Ansätze sowie das Erlernen einfacher, praktischer Übungen** zum Stressabbau und zur Erhöhung der Resilienz
- **eine positive Unternehmenskultur**, in der Resilienz und Gelassenheit wertgeschätzt werden

Mag.^a
Martina
Pichler

Inhalte

- **der Mensch als Schöpfer oder Beobachter?**
die Macht der Gedanken und Emotionen
- **Chancen aus dem "Meer der Möglichkeiten"**
Potenziale im Rahmen innovativer wissenschaftlicher Ansätze
- **die Erfolgsstrategie**
Leben im Einklang mit sich selbst und der Umwelt – das Gesetz der Resonanz
- **geführte Mini-Meditation**
zur Entspannung und Aktivierung innerer Ressourcen

Angebot

Impuls-Vortrag mit Übungen (1 bis 2 Stunden)

Inhouse oder Online

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen Inhouse: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage

