

Ich bin okay!

Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, mentale Stärke – Ihre Persönlichkeit ist gefragt!

Inhalt und Ziele

Das Selbstwertgefühl und unsere mentalen Stärken haben einen hohen Einfluss auf alle Lebensbereiche: auf unsere Beziehungen im Privat- und Berufsleben, auf den Umgang mit Konflikten, auf unser »Innenleben« bzw. den »inneren Dialog«, auf die seelische Gesundheit und auf die beruflichen und privaten Erfolge.

Hauptinhalte:

- Positiv Denken – was steckt wirklich dahinter? – Neue Erkenntnisse der Gehirnforschung
- Die Wirkungsweise mentaler Stärke hören, sehen, fühlen und verstehen
- Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
- Die Grundlagen und verwundbaren Stellen des Selbstwertgefühls
- Individuelle »Nährstoffe« und »Stabilisierungsfaktoren« finden
- Innere Einstellung und Kommunikation – Voraussetzung für den Erfolg
- Positive Ausstrahlung und angenehme Gedanken – Wellness für den Geist!
- Mehr Achtsamkeit im Umgang mit sich und anderen
- Das eigene Ich entfalten mit effektiven Mentalstrategien

Lernmethode

Theorie-Input, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenübungen mit Analyse, Mentaltraining, Erlebnispädagogik, Entspannungs- und Körperübungen, Lösungsstrategien aus der Logotherapie (nach Viktor E. Frankl)

Zielgruppe

Mitarbeitende, die ihr Selbstbewusstsein und ihre mentalen Fähigkeiten erweitern wollen

Trainerin

- Frau Edith Bayer, MBA, burn on

Zeit & Ort

Dauer: 2 Tage
Seminarnummer: MS 578 **Neu**
Termin: 16.–17. Mai 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dr. Ursula Eder
Sekretariat: Frau Petra Ranzenbacher

Über die Trainerin

Edith Bayer, MBA

burn on, akademische Mentalcoach, psychologische Beraterin, diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Beraterin für Sinnzentrierung nach Viktor E. Frankl, Persönlichkeitstrainerin und Wirtschaftscoach. Arbeitsschwerpunkte: Resilienz und Burn-out-Prophylaxe, Zeit- und Selbstmanagement, Gehirn- und Gedächtnistraining, Mentaltraining, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung, Office Management, Teamentwicklung und Teamcoaching
office@burnon.at