

Lebensfreude und Motivation

Finden Sie Erfüllung und Sinn in Job und Privatleben!

Inhalt und Ziele

Die Anforderungen an uns steigen und der Druck, der daraus entsteht, beeinflusst unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Salutogenese, also der Gesunderhaltung und ihren Bedingungen. Viktor Frankls Frage nach dem Sinn im Leben ist essenziell, wenn es darum geht, Glück und Zufriedenheit im Alltag zu finden – etwas, das uns erfüllt, motiviert und dazu animiert, das Leben in all seiner Schönheit zu genießen.

- Sie lernen, warum manche Menschen Herausforderungen mit größerer Leichtigkeit meistern – und wie Sie das auch können.
- Sie setzen sich mit der Frage nach dem Sinn auseinander und was Glück für Sie bedeutet.
- Sie lernen den Fokus auf das Positive in Ihrem Leben zu richten und auch die andere Seite der Medaille zu betrachten.
- Sie trainieren Methoden, wie Sie auch in turbulenten Zeiten emotional ausgeglichen bleiben.
- Sie lernen aktiv und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

Durch das Seminar steigern Sie Ihre Fähigkeit,

- schnell zu entspannen und Energie zu tanken,
- Ihre Gedanken so zu lenken, dass es Ihnen gut geht,
- Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und darauf zu achten, dass Sie psychisch und physisch gesund bleiben,
- das kleine Glück im Alltag zu finden,
- in Ihrer Mitte zu bleiben,
- sich selbst so wichtig zu nehmen, wie Sie es verdienen.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen, Praxisübungen zur Resilienz, Fallbeispiele

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende, die mehr Ausgeglichenheit in ihrem Leben erlangen wollen

Trainerin

- Frau Silvia Breier, MSc

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 579 **Neu**
Termin: 17. Oktober 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

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

Über die Trainerin

Silvia Breier, MSc

Mentaltrainerin, psychologische Beraterin, Coach und Hypnosecoach; Vortragende, Seminarleiterin, Fachbuchautorin; langjährige Tätigkeit als Investmentbankerin in Handel und Sales; Expertin für die Themen Geld & Psychologie, Mut, Krisenbewältigung, Salutogenese, Resilienz, Positive Psychologie, Motivation, Entspannung und Mentaltraining. ACI-Diplom
www.silvia-breier.at, silvia-breier@mental-diving.at

Publikationen:

- »Geld Macht Gefühle. Wie Geld unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst« (Springer Verlag, 2017)
- »Die Krisen-Strategien der Banker. Lebenskrisen bewältigen – mit Know-how aus Finanzwelt und Psychologie« (Springer Verlag, 2017)
- »Mental Diving. Leichter Tauchen lernen durch mentales Training« (Osutoria Publishing, 2013)