

VORSPRUNG DURCH RESILIENZ Teil 2

Das Seminar Vorsprung durch Resilienz ist ein intensiver und aktiver Workshop, in dem Sie mittels der HeartMath® Methode lernen, Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und damit Ihre Widerstandskraft und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Sie verbessern nachhaltig Ihre Leistungsfähigkeit, Ihren Umgang mit schwierigen oder stressreichen Situationen sowie Ihre Fähigkeit, effektiv zu kommunizieren und gute Entscheidungen zu fällen. Ihre Fähigkeit zur Selbstregulation können Sie mit den modernen Biofeedbacksystemen, am Computer oder Smartphone messen. Für jeweils 2 Teilnehmer steht ein Biofeedback-System zur Verfügung.

Sie lernen aufbauend auf Teil 1 weitere Techniken kennen und messen den Erfolg.

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen

Kosten: 100 Euro pro TeilnehmerIn

Termine finden Sie unter www.hcc-spo.de oder unter www.seminarhaus-spo.de