

Resilienztraining plus Faszientrainig (RpF) am 14.11.2017



Ein Tag nur für mich!

Das Power Paket: Resilienztraining plus Faszientraining (RpF)

Schneller, perfekter, belastbarer... Leistungsansprüche nehmen zu. Wie schaffen wir es, im Wirrwarr der Rollen- und Aufgabenvielfalt, kompetent, ausgeglichen und gesund zu bleiben? Studien zum Thema Resilienz - dem Phänomen der mentalen Widerstandskraft - lassen erkennen, warum die eine Person schon bei kleinen Schwierigkeiten ins Schleudern gerät und aufgibt, die andere aber auch in größten Krisen ihr Steuer wieder fest in die Hand nimmt.

Die gute Nachricht:

Resilienz ist lernbar und lässt sich lebenslang weiter ausbauen!

Kombiniert mit Faszientraining lassen sich alte „verklebte“ Muster wieder in einen elastischen Zustand bringen. Neue Bewegungs-, Denk- und Verhaltensmuster aktivieren frische Lebensenergie und lassen Perspektiven für die Zukunft erkennen.

- Von Steh-auf-Menschen und Bambus-Qualitäten
- Wie sich Selbstkompetenzen erweitern lassen
- Sozialkompetenzen sinnvoll eingesetzt
- Ein klares Ja, ein klares Nein – Einwirkungen und Auswirkungen
- Widersacher gegen Resilienz identifizieren
- Das individuelle Resilienzprofil
- Die faszinierende Welt der Faszien erleben
- Tipps und Tools zum Start ins neue Jahr 2018