

Infoblatt Modul 2 Der Hektik begegnen – den inneren Ruhepol finden

Wer kennt es nicht, das mentale Karussell, das unaufhörlich durch den Kopf saust, jeden klaren Gedanken im Keim erstickt und uns nachts den Schlaf raubt? Was hier hilft, ist den Druck zu mindern, die Geschwindigkeit zu drosseln und die Rahmenbedingungen zu ändern. Doch das ist leichter gesagt, als getan. Wo wir sofort anfangen können, ist bei uns selbst: Wer seinen inneren Ruhepol kennt und ihn zu besuchen weiß, hat seine ganz individuelle Entspannungs-oase immer bei sich.

Brechen Sie auf, zu einer Exkursion der besonderen Art: Erkunden Sie Ihren individuellen Rückzugsort, nehmen Sie ihn in Besitz und eignen Sie sich Strategien an, um ihn im Bedarfsfall als zuverlässige Kraftquelle zu nutzen. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Arbeitsweise des Gehirns, und Sie übernehmen mit Hilfe der wissenschaftlich fundierten Methode MRT® (Mentales-Relaxations-Training), bewährten Entspannungsmethoden sowie Vorgehensweisen aus dem Systemischen Coaching wieder die Hoheit über Ihren eigenen Kopf.

Aus den Inhalten:

- Gedankenkreise bewusst machen und stoppen
- Belastende Situationen und Gedanken entlarven und hinterfragen
- Innere Antreiber erkennen und entschärfen
- Mehr Gelassenheit mit Mentalen Relaxations Training (MRT®)
- Den inneren Ruhepol entwickeln
- Positive Gedanken und Gefühle stärken

Dauer: Modul 2 1 Trainingstag

Zielgruppe: Geeignet für alle, die ihre beruflichen und alltäglichen Herausforderungen in Balance bringen und ihre mentale Gesundheit erhalten möchten.

Die drei Module zur Mentalen Gesundheit können einzeln gebucht werden. Um Trainingseffekt, Erfahrungsaustausch und Nachhaltigkeit zu sichern, empfiehlt es sich, alle 3 Module zu buchen. Unterschiedliche Kombinationen sind möglich – bitte nehmen Sie für ein individuelles Angebot Kontakt zu mir auf: info@fiveroses.de, fon 07175/721527.