info039

INFORMATIONSBLATT FOLGE 039

MENTALE STÄRKE ENTDECKEN, MENTALE STÄRKE WECKEN

Krisenstimmung, Stress und Burnout schnalzen gerade in die Höhe. In vier Stunden mit mentalen Hacks und Strategien Körper und Geist stärken; positive Ressourcen erkennen und entfalten. Mit wissenschaftlich fundierten Techniken aus dem Mentaltraining und der Persönlichkeitsentwicklung.

Zielgruppe:

Studierende

Berufstätige

Alle, die ihre eigene mentale Stärke entdecken möchten

Ziele:

Stresstrigger und mentale Stärke ermitteln

Mit einfachen Tricks Körper und Geist beruhigen

Mentale Stärke entfalten und Ressourcen aktivieren - und erleben, wie leicht wir über uns selbst hinauswachsen können.

Kursleiter: Dr. Marcus Täuber, promovierter Neurobiologe, Bestsellerautor und psychologischer Coach