info014

INFORMATIONSBLATT FOLGE 014

MENTALES TRAINING

Workshop Mentales Stressmanagement

Mentales Training als Kraft- und Entspannungsquelle im Alltag

Mit mentalem Training kann die Stressbelastung im Alltag nachweislich reduziert werden. Nachhaltige Übungen zu Entspannung und Stressbewältigung fördern zudem die Entfaltung wertvoller innerer Ressourcen. Auf diese Weise kann die Anwendung von Techniken des Mentaltrainings u.a. zu mehr Gelassenheit,
Konzentrationsvermögen und Produktivität beitragen.

Zielgruppe:

- Studierende
- Berufstätige
- Alle, die ihre Lebens- und Erholungsqualität verbessern wollen

Ziele:

- Herausforderungen gelassen meistern
- Mehr Konzentration und Produktivität
- Umgang mit Leistungsdruck
- Entspannung in den Alltag integrieren
- Mentales Zeitmanagement

Schwerpunkte:

- Mentale Stärke in Stresssituationen
- Entspannungtechniken
- Anti-Stress-Training
- Gezieltes Abschalten
- Individuelle Stressfaktoren erkennen und entschärfen

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

Wien, im Oktober 2023