

2-Tages Workshop

Mentale Stärke & Resilienz

...WIE DU GELASSENER UND GESÜNDER DURCH
HERAUSFORDERNDE ZEITEN KOMMST!



STÄRKE DEIN MENTALES KRISEN-IMMUNSYSTEM

1.–2. April 2023

Hotel Zur Krone, 93339 Riedenburg

Mentale Stärke & Resilienz

Wir alle erleben ständig Herausforderungen, auf die wir mit Stress reagieren. Stress bewirkt im Gehirn jedoch, dass wir immer weniger Zugriff auf unsere Lösungskompetenz haben - also das, was wir zur Bewältigung der Herausforderung brauchen. Ein Teufelskreis!

Der Schlüssel heißt **Resilienz**.

Mit einer starken Resilienz können wir unseren Stress besser regulieren. Das hilft dabei in schwierigen Situationen flexibler zu reagieren und Krisen leichter zu bewältigen.

In diesem Workshop lernst Du Deine Resilienz zu stärken und erfolgreich in Deinen Alltag zu transferieren.



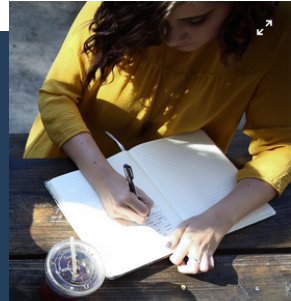
Was erwartet dich?

Kurzübersicht der Themen:

- Stress verstehen – biologisch und psychologisch
- Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie
- Resilienz-Strategien und Präventionskonzepte
- Burn-out – medizinische & psychologische Grundlagen
- Verschiedene Sofortmaßnahmen
- u.v.m.

Wenn Du resilienter und mental stärker bist, dann...

- reagierst Du flexibler auf Herausforderungen.
- passt Du Dich schneller an Veränderungen an.
- erkennst Du Deinen eigenen Stresslevel und kannst sinnvoll reagieren.
- durchlebst Du gut gewappnet die kleinen und großen Krisen des Lebens und lernst daraus.



Dr. Tobias Pfaller

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen,
durch die sie entstanden sind.“

Albert Einstein



Resilienztrainer, Systemischer Coach, Projektleiter, Agile Coach, Berater für Transaktionsanalyse in Organisationen

Als Medizinischer Chemiker und Projektleiter kenne ich die Herausforderungen, die ein leistungsorientiertes und anspruchsvolles Unternehmensumfeld mit sich bringt – sowohl fachlich, und vor allem menschlich. Mit Fokus auf systemisches Coaching, Resilienz und Kommunikation begleite ich mit meinem Unternehmen Projektheldenschmiede Menschen dabei, ihrem fordernden Umfeld sowohl erfolgreich als auch mit Freude zu begegnen.

Der Kern meines Wirkens ist, Menschen in eine mentale Stärke zu begleiten, die über den Rahmen von Trainings hinausgeht – und somit im Alltag gelebt und gestärkt werden kann.

Privat genieße ich gerne Zeit mit Freunden, am liebsten mit Gitarre am Lagerfeuer bei einem guten bayerischen Bier.

Mentale Stärke & Resilienz

Details und Anmeldung

Workshop-Zeiten: Samstag 10:00–18:00 Uhr, Sonntag 09:00–15:00 Uhr

Um Dein Workshop-Erlebnis nachhaltig und konstruktiv zu gestalten, Sorge ich für:

- eine familiäre Atmosphäre mit max. 16 Teilnehmer*innen
- kurze Theorieinputs und viele praktische Übungen
- Angebote zur Selbstreflexion
- Zusatzmaterial vor und nach dem Workshop

Frühbucher-Ermäßigung (bis 19. März) € 220

Normalpreis (ab 20. März) € 290

Keine Vorkenntnisse nötig.

Komm so wie du bist!

Preis inkl. MWSt. und Tagungspauschale / Ermäßigung möglich

Verpflegung und Übernachtung im Gasthof "Zur Krone" auf eigene Kosten möglich.

Schreib mich gerne jederzeit an:

hello@projektheldenschmiede.de

oder ruf mich an unter:

+49 (0)170 6748670

Mentale Stärke & Resilienz