



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Kopf und Herz in Balance - Nachhaltig leistungsfähig im Beruf!

Produktnummer
2024-41092S

Termin
19. Juni 2024
09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer:in
290,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Inhalte

Zeiten hoher Belastungen und akuter Stresssituationen sind beinahe fester Bestandteil unseres Arbeitsalltags. Jeder hat solche Situationen schon erlebt. Sie fördern Unwohlsein, lösen negative Emotionen aus, führen zu Stress und beeinflussen unsere Motivation und Gesundheit negativ.

Kurzum: es sind „Erfolgshindernisse“!

Verblüffend ist: Die Ursachen solcher Erfolgshindernisse können Sie mit alltagstauglichen Methoden wirksam und schnell selbst regulieren.

Die im Seminar vermittelten Verfahren lösen nicht nur dauerhaften Stress sondern sind besonders wirksam bei akuten zwischenmenschlichen Konflikten, Störungen in der Kommunikation, negativen Emotionen (Wut, Enttäuschung, Frustration, etc.) und auch bei Schlafstörungen.

Das Seminar bietet erfolgreiche Verfahren zur schnell wirksamen psychologischen Selbstregulation. Heißt: „Hilfe zur Selbsthilfe“ mittels einfacher Methoden und Techniken. Sie entlasten sich emotional – oft innerhalb von Minuten.

Sie stellen rasch die Klarheit Ihres Denkens und effektiven Handeln wieder her, Sie kommen rasch wieder in Balance und verfügen über mehr Energie und einem Plus an Zufriedenheit.

- Praxisbezogene psychologische und neuro-physiologische Hintergründe zu Handlungsbarrieren und wie man sie beseitigt
- Was unser Gehirn aus der es umgebenden Wirklichkeit macht
- Stress-weg-in-Minuten-Techniken zur Integration in den beruflichen und privaten Alltag
- Neurologische Balance-Übungen für mehr Energie und mit stressentlastender Wirkung
- Techniken zur authentischen und intuitiven positiven Veränderung von festgefahrenen Situationen
- Wirksame Verfahren zur Optimierung der eigenen Handlungsfähigkeiten im Berufs- und Privatleben

Dozent:innen

Dipl.-Psychologe Ubald Hullin

Ort

VWA
Wolframstr. 32
70191 Stuttgart

[Google Maps](#)

Kontakt

Information

Nikolett Bosnyak
0711 21041-37
n.bosnyak@w-vwa.de

Konzeption und Beratung

Lisa Weißer
0711 21041-51
L.Weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Integrative psychologische Beratung, Stuttgart

Zielgruppe

Menschen, die bei beruflichen Belastungen oder in akuten Stresssituationen schnell und wirksam wieder ihre Balance und Energie zurückgewinnen wollen, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Ziele

Stärkung von Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und Zufriedenheit