

PREMIUM SEMINAR NR. 6

Sagen Sie Ihren Sorgen Adieu!

Wirksame Strategien im Umgang mit der Angst und deren Bewältigung im Berufsleben und Alltag.

Auch als
Inhouse Seminar
in Ihrem Unter-
nehmen buchbar!

Dieses Intensiv-Seminar bieten wir als 1-Tages- und 3-Tagesseminar an. Lernen Sie den richtigen Umgang mit Ihren Ängsten bei Bewerbungs- oder Prüfungsvorbereitung, Erfolgs- und Lernblockaden, Rede- und Prüfungsängsten. Und erfahren Sie, wie Sie Ihre Sorgen entlassen können.

SEMINARINHALT

In 5 Schritten zu mehr innerer Gelassenheit

Der erste Schritt zur Lösung eines Problems ist der Gedanke. Es gibt einen sehr einprägsamen Spruch: „Mit Siegen füllt man Schlagzeilen, an Niederlagen wächst man!“.

Verlassen Sie Ihre Komfortzone und haben Sie Mut zur Veränderung! Selbst eine falsche Entscheidung kann, mit Abstand betrachtet, die Richtige sein. Aus Fehlern entstehen oft auch nützliche Dinge.

Ihre Angst ist zu einer Zeit entstanden, zu der Sie vielleicht eine nützliche Funktion für Sie hatte. Sie vielleicht vor etwas geschützt hat, was Sie heute nicht mehr wissen.

Jetzt können Sie sich von dieser Angst trennen, wie von einem alten, abgetragenen Kleidungsstück, das Ihnen gute Dienste geleistet hat. Vollkommen gelassen, voller Lebensmut und Selbstvertrauen begegnen Sie an jetzt allen Herausforderungen.

In Anlehnung an erprobte und etablierte psychotherapeutische Techniken und Erfahrungen helfen wir Ihnen bei der Lösung und eröffnen Ihnen neue Perspektiven.

Preise und Termine
auf Anfrage!

Hinweis:
Bei Buchung als Tagesseminar verkürzter Seminarinhalt!

