

Kathrin Mayer

RESILIENZ- UND EMOTIONSMANAGEMENT COACH

Frau Kathrin Mayer ist eine ausgewiesene Expertin in dem Thema Stressreduktion und Resilienz Steigerung. Durch ihren umfassenden Wissensschatz und ihrem engagierten Bestreben Menschen zu mehr Energie, Vitalität und Steigerung der kognitiven Fähigkeiten zu verhelfen. Sie inspiriert Klienten, Seminarteilnehmer und Zuhörer gleichermaßen, nicht zuletzt durch Ihre offene und herzliche Art.

Qualifikation:

- Seit 20 Jahren in der Medizin tätig
- Resilienz- und Emotionsmanagement Coach
- Lizenzierte Heartmath® Trainerin
- Mental Coach
- Stressreduktions- und Vitalitätsernährungsberaterin



Kathrin Mayer

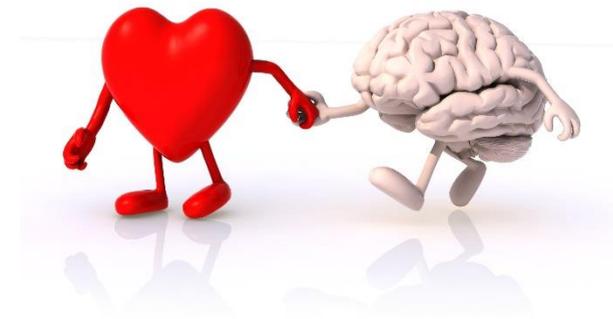
Im Fürhaupt 6
72141 Walddorfhäslach
Homepage: mindset-factory.de
Mail: info@mindset-factory.de
Mobile: 0151 / 461 52 317



Praxisseminar:

Vorsprung durch wissenschaftliches Stressmanagement

Stress lösen - Resilienz erreichen



Praxisseminar : Vorsprung durch wissenschaftliches Stressmanagement

Stress lösen – Resilienz erreichen

Sie wollen endlich Stressresistent werden?

Der Alltag ist geprägt von Stressoren wie Arbeits- und Zeitdruck oder Komplexität der Aufgaben die uns Energie rauben.

Wir können Stress nicht vermeiden, aber ich zeige Ihnen in meinem auf wissenschaftlichen Grundlagen basierenden Seminaren, wie Sie sich auf stressige Situationen Vorbereiten, in Stresssituationen schnell umschalten können und sie die Resilienz bewahren und stärken.

Termine: 21. -22.04.2018 oder 02.-03.06.2018

jeweils 1. Seminartag von: 10 Uhr – 17 Uhr

2. Seminartag von: 9 Uhr – ca. 14.30 Uhr

Inhalte:

- Stress einmal unter die Lupe genommen
- Einfluss von Emotionen
- Wie reagiert mein Körper auf Stress
- Herzratenvariabilität – ein spannender Parameter
- Resilienz
- Techniken und Tools zur Resilienz Steigerung (Praktische Übungen an Biofeedbacksystemen)
- Blick auf das eigene Zeitmanagement
- Angewandte Intuition
- Energie in Kommunikation
- Strategien für mehr Resilienz
- Einfluss auf Gesundheit, Gewicht und Gelassenheit
- Besser Schlafen
- Denkleistung und Kreativität steigern



Ihr Nutzen:

- **Motivation** steigern
- höhere **Resilienz** (Widerstandskraft) und damit Burnout Prävention der besonderen Art
- bessere **Konzentration**, Fokussierung und **Produktivität**
- bessere **Entscheidungsfähigkeit**
- sicheres Auftreten
- **Weiterentwicklung** der eigenen Persönlichkeit
- bessere Kooperation und besseres **Verständnis** untereinander
- höhere **Wertschätzung** unter Mitmenschen und Kollegen
- weniger Müdigkeit und besserer Schlaf
- Stärkung der **Gesundheit**

Die **Vorteile** des Resilienz-Trainings liegen auf der Hand:

- wissenschaftlich validiertes Programm
- einfach anzuwenden
- gut in den Alltag zu integrieren
- überzeugende Ergebnisse
- über ein Biofeedback-System können Trainingsergebnisse direkt sichtbar gemacht werden

Preis: 480 Euro (inkl. MwSt.)*

maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Melden Sie sich gleich per Mail oder telefonisch an!

info@mindset-factory.de oder 0151 / 461 52 317

Seminarort:

Seminarhaus Haußmann in Nürtingen (direkt an der A8 bei Stuttgart)

Lise-Meitner-Str. 15

72622 Nürtingen

*Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen und Wasser