

Resilienz- und Faszientraining.



Studien zum Thema Resilienz - dem Phänomen der mentalen Widerstandskraft - lassen erkennen, warum es Menschen gibt, die in Krisen schnell verzweifeln und andere, die sich schnell von Rückschlägen erholen und gestärkt daraus hervorgehen. Resilienz ist lernbar und lässt sich lebenslang weiter ausbauen! Die ersten Schritte dazu gehen Sie in diesem Seminar.

IHR NUTZEN

- Sie lernen anhand neuer Bewegungs-, Denk- und Verhaltensmuster kombiniert mit Faszientraining "verklebte" Muster wieder in einen elastischen Zustand zu bringen und aktivieren frische Lebensenergie.
- Sie erkennen Möglichkeiten, um in schwierigen, angespannten Phasen schnell wieder handlungsfähig zu werden, erarbeiten individuelle Lösungsansätze und Perspektiven für die Zukunft.
- Sie erreichen ein auf lange Sicht ausbalanciertes Berufs- und Privatleben, von dem Sie und Ihr Unternehmen unmittelbar profitieren.

ZIELGRUPPE

Alle Personen, die ihre natürliche Widerstandskraft in belastenden Situationen stärken möchten.

INHALTE

- Von Steh-auf-Menschen und Bambus-Qualitäten
- Alte Muster - neue Muster
- Die sieben Säulen der Resilienz
- Auftanken und gesunde Distanz gewinnen
- Statt den inneren Druck erhöhen: Lösungsvarianten im Visier
- Typische Widersacher gegen Resilienz identifizieren
- Faszien und ihre Bedeutung für Körper und Wohlbefinden
- Mit einfachen Übungen viel erreichen: Faszien-Übungen für den Arbeitsalltag

ABSCHLUSS & ZERTIFIKATE

Teilnahmebescheinigung

WICHTIGE HINWEISE

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

REFERENT

Dr. Gisela van Delden ist freiberufliche Managementtrainerin, Supervisorin und Coach. Neben Kernthemen wie Führung, Teamentwicklung, Konfliktmoderation und Kommunikation befasst sie sich aktuell intensiv mit Strategien zur Gesundheitsförderung. Als ausgebildeter Gesundheitscoach unterstützt sie Mitarbeiter und Führungskräfte in potentiell belastenden Situationen, fokussiert auf Prävention und mentale Bewältigungsstrategien.

TERMINE

Seminar-Nr. 36025

ANMELDUNG

Mit diesem Formular können Sie sich per Fax oder E-Mail für die Veranstaltung anmelden.
Senden Sie das ausgefüllte Dokument hierzu bitte an:

Fax: 0800 8484044 oder E-Mail: servicecenter@de.tuv.com

Bei Fragen erreichen Sie uns telefonisch unter: 0800 135 355 77

SEMINAR: Resilienz- und Faszientraining.

SEM.-NR.: 36025

TERMINE

Bitte wählen Sie den Termin, den Sie buchen möchten:

Ort	Datum	VA-Nr.:	Preis zzgl. MwSt.	Preis inkl. MwSt.
-----	-------	---------	-------------------	-------------------

TEILNEHMERANSCHRIFT

Firma

Straße

Ust.IdNr

PLZ, Ort

Titel, Name, Vorname

Telefon / Fax

Geb.-Datum, Geb.-Ort

Abteilung / Funktion

E-Mail

RECHNUNGSANSCHRIFT

wie Teilnehmeranschrift

Firma

Straße

Ust.IdNr

PLZ, Ort

NEWSLETTER ABONNIEREN & VORTEILE SICHERN!

_____ (E-Mail-Adresse für Newsletterempfang) Mit der Angabe einer E-Mail-Adresse in diesem Feld willige ich ein, regelmäßig interessante Informationen zu Produkten und Neuigkeiten z. B. Informationen zu neuen Services, Gesetzesupdates, Einladungen zu Events, Cross- & Up Selling Angebote aller unter <https://go.tuv.com/tuv-gesellschaften> genannten Unternehmen des TÜV Rheinland per E-Mail, Telefon oder Brief zu erhalten. Ich kann die Einwilligung jederzeit über den Abmeldelink in jedem Newsletter/jeder E-Mail oder durch Mitteilung an TÜV Rheinland Akademie GmbH, Adressteam, Am Grauen Stein, 51105 Köln widerrufen.

Anmeldung als

- Verbraucher (Privatkunde)
 Unternehmer (Geschäftskunde)

Für Verbraucher gilt die Widerrufsbelehrung, die Sie unter den anhängenden AGB finden. Die nachfolgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Veranstalters erkenne ich mit meiner Unterschrift an.

Ort, Datum

Unterschrift