

# Stress NEIN

- ?- Fühlen Sie sich überbelastet und ausgelaugt?
- ?- Spüren Sie oder Ihr Umfeld, dass Sie nicht optimal handlungsfähig sind?
- ?- Reagiert Ihr Körper auf die täglichen Belastungen?

**Das Ziel ist, wieder in die Selbstwirksamkeit zu kommen und unabhängig von widrigen, äußeren Rahmenbedingungen die emotionale Balance zu erlangen:**

- Neurobiologische Funktion negativer Emotionen
- Wirkungen von Stress im Innen u. Außen
- Anti-Stress-Strategien:
  - > mental > emotional > energetisch
- Positives Fühlen & Auflösung negativer Stimmungen (Transformation 4 Good Feelings)
- Tore zur Freiheit
  - > Selbstvertrauen > Selbstbewusstsein > Selbstbehauptung
- Anlässe & Ursachen – (m)eine IST-Analyse
- Mein emotionales Frühwarn-System
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Umgang mit Vorwürfen und Beschuldigungen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen & Meditation
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen

# Power JA

## So werde ich leistungsfähig!

Zielgruppe:

**Für Menschen, die wieder in Ihre volle Kraft gehen wollen!**

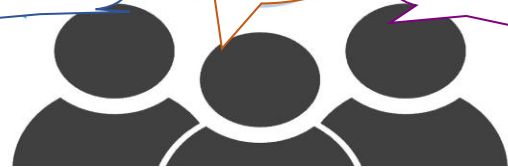
## Wovon Sie profitieren

- Sie erkennen Ihre wahren Stressoren
- Sie tanken auf, spüren Ihre Power
- Ihre Grenzsetzungen werden akzeptiert
- Sie erhalten wertvolle Tipps, auf annehmbare Art „NEIN“ und „STOP“ zu sagen
- Sie werden resilienter und leben gesünder
- Sie gewinnen an Lebensqualität
- 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

Die Selbstmanagement-Technik ist SUPER!

Endlich erlebe ich mich wieder kraftvoll!

Die vielen Praxisbeispiele haben mir am meisten geholfen



## Organisatorisches

- Ort:** Hotel\*\*\*\*, Großraum St. Pölten  
**Teilnehmer:** max. 10 TeilnehmerInnen  
**Termin:** 29.-30. Nov. 2021  
**Dauer:** 2 Tage (1.Tag 9.00 – 21.00 Uhr, 2. Tag 09.00 – 16.00 Uhr)

### Ihre Investition:

Seminarplatz je TeilnehmerIn € 680,- ab 2. TeilnehmerIn € 600,- zzgl. MwSt. inkl. Seminarunterlage u. Flipchartprotokoll, excl. Sonstige Hotelleistung: Seminarpauschale (Pausenverpflegung u. Mittagessen), Nächtigung



## Ihr Experte als Begleiter



### Dieter Vogel, Mag.

Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach, Systemischer Coach und Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK, Keynote-Speaker

*„Starte in Deine neue Zukunft! JETZT!“*

