



Seelenflüstern: Vom gesunden Umgang mit Emotionen

Nutzen

- Sie lernen, wie Angst im Gehirn entsteht und was sie auslöst
- Sie lernen, wie Sie mit Angst, Leistungsblockaden und Stress ressourcenvoll umgehen können
- Sie üben Entspannungstechniken, die Sie in Ihren Seminaren weitergeben können
- Sie lernen, wie sich Ängste innert kürzester Zeit auflösen lassen

Inhalt

- Theoretische Grundlagen zur Natur unserer Emotionen und im speziellen der Angst
- Praktische Anwendung der Theorie, um emotionale Blockaden aufzuspüren
- positive Emotionen zu generieren
- verschiedene Selbstcoaching-Techniken
- Techniken, um emotional schwierige Situationen zu meistern

Dauer 1 Tag

Seminarmethodik

Sie erleben einen Seminartag mit lösungsorientierten Methoden und Techniken zum ressourcenvollen Umgang mit Stress und Ängsten, zum Selbstmanagement und zur Anwendung in Ihren Seminaren

Referentin Dr. med. Ursula Pfister

Dr. med. Ursula Pfister ist erfahrene Trainerin und Speakerin im Bereich Stressmanagement und Angstauflösung mit eigener Praxis für Energie- und Informationsmedizin in Zürich.

www.docpfister.ch

Teilnehmerzahl Min: 5 – Max: 16

Datum Di, 13.08.2013 09.00 – 16.30 Uhr (1 Tag)

Investition 1 Voucher