Öffentliche Trainings für Einzelpersonen

"Besserer Umgang mit sich selbst"

"Stress-Präventions-Training" 2027

1. + 2. Teil

2 x 3 Tage "en bloc"

1. Teil	**Mo. 10. Mai 2027**	**10.00 Uhr**
	Di 11. Mai 2027	
	Mi. 12. Mai 2027	**bis 16.00 Uhr**
Investition:	**SFr. 2'850.-- pro TeilnehmerIn**	
	inkl. Übernachtung und Vollpension	

2. Teil	**Mo. 01. November 2027**	**10.00 Uhr**
	Di 02. November 2027	
	Mi. 03. November 2027	**bis 16.00 Uhr**
Investition:	**SFr. 2'850.-- pro TeilnehmerIn**	
	inkl. Übernachtung und Vollpension	

Teilnehmerzahl: **8 bis max. 12 TeilnehmerInnen**

Trainingsort: **SBZ Seminar- und Bildungszentrum Mattli**
6443 Morschach ob Brunnen

bitte wenden

Besserer Umgang mit sich selbst

“Stress-Präventions-Training“

1. + 2. Teil

Inhaltsangabe (Schwerpunkte)

Ziel: **Dieses Training hilft:**

- die entscheidenden Kräfte zur Entfaltung der Persönlichkeit freizulegen
- die eigene Funktion im Beruf und privat durch mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein effizienter zu erfüllen
- den Mut zur eigenen Authentizität zu entwickeln und dadurch die Echtheit und Überzeugungskraft zu steigern
- die Fähigkeit zum positiven Denken (weiter) zu entwickeln
- die Belastungen und Drucksituationen im Alltag leichter zu überwinden
- das eigene Wahrnehmungsfeld zu erweitern
- die persönlichen Energiereserven bewusster einzusetzen
- die Qualität im Leben, durch noch bessere Konzentration, zu steigern
- (noch) gelassener, beharrlicher und mutiger zu werden

Vorgehen: Das bewusste Erleben der TrainingsteilnehmerInnen steht im Vordergrund.
Dies geschieht durch Experimente, Übungen und Gespräche (überwiegend in 2er-Gruppen).