



Gudrun Zell

# Mentale Stärke - Innere Balance

*Get centered*



# Mentale Stärke - Innere Balance

## SEMINARBESCHREIBUNG

Der Umgang mit Stress und Burnout wird immer bedeutsamer. Mit achtsamer Selbststeuerung und geistiger Klarheit werden wir innerlich stark und lernen die Herausforderungen des Lebens gut zu bewältigen. Mit dem Ziel der inneren Klärung werden Energieressourcen freigelegt und aktiviert. Sie bringen Balance in den beruflichen wie auch privaten Alltag und beugen einer Erschöpfung vor.

## INHALT

Mit einem Impulsvortrag wird Verständnis für das Thema Resilienz entwickelt und die 7 Säulen der Resilienz aufgezeigt. Neueste Erkenntnisse der Resilienzforschung, sowie der Neurobiologie untermauern die Notwendigkeit der inneren Widerstandskraft.

Im Training werden mit leicht anwendbaren und praxisnahen Tools die eigenen Ressourcen ermittelt, Grenzverläufe neu festgelegt, Rollenklarheit geschaffen, Antreiber, überholte Glaubenssätze transformiert und emotionale Blockaden aufgelöst. Achtsamkeit und Gedankenhygiene fördern die mentale Stärke, sie geben Kraft und Energie für die Herausforderungen des beruflichen wie auch privaten Alltags.

## NUTZEN

- Analyse der eigenen Ressourcen und gezielte Stärkung des Resilienzmuskels
- Klärung von Grenzverläufen
- Rollenklarheit zur Erleichterung des Alltags
- Stärkung von Selbstwert und der Selbststeuerung
- Auflösung emotionaler Blockaden
- Entwicklung von Achtsamkeit und mentaler Stärke
- Strategien, die sofort im Alltag angewendet werden können

## ZIELGRUPPE

- Für Menschen, die eine wirkungsvolle und nachhaltige Strategie gegen Überlastung und Stress suchen
- Alter und Geschlecht ist offen

## DAUER

1X 2 Tage

## TERMIN/ORT

26.- 27.04.2019, 9:00 – 17:30 Uhr, Bodenseekreis, Nähe Überlingen

## TEILNAHMEGEBÜHR

380,00 € / **350,00 €** für Frühbucher (bis 15.02.2019)

**Gudrun Zell** · Get centered!

Hügelhof 86 · 88634 Herdwangen-Schönach · Fon +49 (0) 151 59 42 79 38  
mail@gudrun-zell.de · www.gudrun-zell.de