



Online-Persönlichkeitstraining: Vitalität stärken

Vitalität ist ein wichtiger Schlüssel zu Resilienz und Lebensfreude. Vitale Menschen wissen ganz genau, wie sie in herausfordernden Zeiten ihre Leistungsfähigkeit erhalten und effizient mit ihrer Energie umgehen. Ein Schlüsselement dafür ist der verantwortungsvolle Umgang mit dem Körper und den eigenen Gedanken. Meistens ist es gar nicht die Situation, die uns die Energie raubt, sondern vielmehr der Umgang mit uns selbst.

In diesem Online-Persönlichkeitstraining werden Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden sensibilisiert. Sie bestimmen Ihre Energieräuber und entwickeln **individuelle konkrete Massnahmen zur Förderung Ihrer Vitalität und Erholungskompetenz**. So stärken Sie Ihr Wohlbefinden und meistern auch herausfordernde Situationen mit mehr Energie und Kraft.

Nächste Durchführungen

Donnerstag, 2. Dezember 2021 (Online-Durchführung)

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie auch in herausfordernden Zeiten gesund und leistungsfähig bleiben.
- Sie bestimmen Ihre Energieräuber und finden heraus, welcher Erholungstyp Sie sind – dazu entwickeln Sie eine zu Ihnen passende Strategie, um Ihr Wohlbefinden gezielt zu stärken.
- Sie lernen konkrete Massnahmen zur Förderung Ihrer Erholungskompetenz kennen und planen nachhaltige Schritte, damit Sie Ihre Herausforderungen mit mehr Energie meistern.

Inhalte des Live Webinars

- Wie unser vegetatives Nervensystem helfen kann, leistungsfähig zu bleiben
- Wer Pausen macht hat mehr vom Leben: Verschiedene Tools um Psyche und den Körper ins Gleichgewicht bringen und Energie zu tanken!

Zielgruppe

Führungskräfte und Interessierte, die ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität gezielt fördern und stärken möchten.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf: <https://www.seminarportal.ch/online-persoenlichkeitstraining-vitalitaet-staerken.html>

Details

Bestätigung/Zertifikat

Teilnahmebestätigung

Typ

Live Web Conference

Veranstalter

WEKA Business Media AG

Inbegriffen

Digitale Dokumentation

Zielgruppe

Abteilungsleiter, Architekten, Bank-Fachangestellte, Bauhandwerker, Bauunternehmer, Business Analysten, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Immobiliensachbearbeiter, Informatiker, Ingenieure, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftenbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingleiter, Marketingplaner, Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Privatpersonen, Produktmanager, Projektmanager, Prozessmanager, Rentner, Revisoren, Sekretärinnen, Steuerberater, Steuerfachleute, Stiftungsräte, Treasurer, Treuhänder, Treuhandsachbearbeiterinnen,

Unternehmensberater, Unternehmer,
Verkäufer, Vermieter,
Vermögensverwalter,
Versicherungsfachangestellte,
Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

Andrea Szekeres-Haldimann

Veranstaltungsorte

Preis

CHF 390.00