

# 15193 Pause fürs Gedankenkarussell

## Lieber Kopf, chill mal

Seine Aufgabe ist es, uns effizient durch den Tag zu lotsen. Doch was, wenn es der Kopf zu gut meint und die Gedanken Karussell fahren? Die Konzentration leidet, die Gelassenheit sowieso, der Körper hat sich schon mal wohler gefühlt - und war da nicht mal sowas wie Lebensfreude?! Höchste Zeit, ein ernstes Wörtchen mit unserem Kopf zu sprechen! Die gute Nachricht: Stress kann man lernen, Gelassenheit auch.

Dieser Workshop liefert neben aufschlussreicher Theorie zum Thema Stress und Gelassenheit auch viel Raum und Zeit, um mittels verschiedener praktischer Tools und Techniken das eigene Stresslevel zu reflektieren und die persönliche Stresskompetenz zu verbessern. Ziel des Workshops ist es, die mentale, emotionale und körperliche Gesundheit zu unterstützen und wieder mehr Lebensfreude, Leistungsfreude und Motivation zu empfinden.

### Inhalte:

- Gelassenheit und Gleichgewicht
- Stress und Stresskompetenz
- Faktoren mentaler Stärke und mentaler Gesundheit
- Entspannungsfähigkeit
- Motivation und Leistungsfreude
- Burnout-Prävention

### Die Trainerin:

Mag. Stephanie Doms

### Die Zielgruppe:

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

Mehr als 100.000 Kundinnen und Kunden in über 6.700 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht - 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

**WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge**