17453 Online-Seminar: Bleib in Deiner Power

Entdecke die Kraft deiner inneren Stärke und aktiviere deine Power, um in einem herausfordernden Arbeitsalltag erfolgreich und erfüllt zu bleiben. In diesem praxisorientierten Seminar erfährst du, wie du deine mentale und emotionale Fitness steigern kannst, um im Berufsalltag kraftvoll und gelassen zu bleiben. Erlerne Techniken, um dich besser von negativen Einflüssen abzugrenzen, mentale Stärke zu trainieren und erfahre einfache Übungen für eine gesunde Körperhaltung. Zudem lernst du, wie du deine Motivation langfristig aufrechterhalten kannst und deine Ausstrahlung gegenüber deinen Kundinnen und Kunden maximierst.

Die Zielgruppe

Alle aktiven WK-Mitglieder der Landesinnung FKM

Die Trainingsinhalte

- **Selbstführung und Selbstfürsorge**: Lerne Techniken zur Selbstführung und Selbstfürsorge, um deine persönliche Leistungsfähigkeit zu maximieren und deine berufliche Balance zu finden.
- **Emotionale Fitness**: Entdecke Methoden zur Stärkung deiner emotionalen Fitness, um Stress zu bewältigen und deine innere Ruhe zu finden.
- **Resilienz und Belastbarkeit**: Erfahre, wie du deine Resilienz entwickeln und deine Belastbarkeit steigern kannst, um den Herausforderungen des Berufsalltags erfolgreich zu begegnen.
- **Umgang mit herausfordernden Einflüssen**: Strategien zur Abgrenzung und zum professionellen Umgang mit negativen Einflüssen im Arbeitsalltag.
- **Körperhaltung und Übungen**: Praktische Tipps und einfache Übungen für eine gesunde Körperhaltung, die dir helfen, körperliche Beschwerden zu reduzieren und dein Wohlbefinden zu steigern.
- **Motivation und Vitalität**: Tipps und Techniken, um deine Motivation zu stärken, deine Vitalität zu bewahren und eine gewinnende Ausstrahlung im Umgang mit Kunden zu entwickeln.

Der Trainer/ Die Trainerin

Juliana Käfer (Mentalcoach, psychologische Beraterin und Personal Trainerin)

Als erfahrene Unternehmerin und Expertin für Selbstführung und Leichtigkeit in herausfordernden Zeiten begleitet sie Menschen und Organisationen auf ihrem Weg zur inneren Stärke und Resilienz.

Mehr als 110.000 Kundinnen und Kunden in über 7.500 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht – 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

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