



TrophoTraining© MENTALE ENTSPANNUNG IN EINER MINUTE



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag

(2x)



Hintergrund:

Unsere Gedanken haben Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit. Im TrophoTraining© nutzen wir die „Macht unserer Gedanken“, um uns in belastenden Stresssituationen an unseren Möglichkeiten und Grenzen zu orientieren und danach zu handeln.

Sie sind fachlich qualifiziert, kompetent und möchten, wenn es darauf ankommt, in kurzer Zeit Zugriff auf Ihre vorhandenen Ressourcen und Potenziale haben? Sie wollen Ihre inneren Kräfte „just in time“ auf den Punkt bringen, um gute Arbeit zu leisten? Sie möchten in schwierigen Situationen die Nerven behalten, Gelassenheit ausstrahlen und dabei Ihre Kreativität und psychische Stabilität erhalten?

Dreimal täglich ca. eine Minute Üben genügt! „TrophoTraining©“ ist ein Achtsamkeitstraining zur Selbsthilfe im Umgang mit belastenden Lebenssituationen (Stress) und kann mit minimalem Zeitaufwand überall angewandt werden, ohne dass Ihre Umgebung es bemerkt.

Inhalte:

- Verständnis für einfache Übungen mit Formeln und Bildern
- Elemente der Körperachtsamkeit
- Meditation und mentales Training
- Hilfestellungen zum täglichen Üben

Hinweis:

Der Kurs findet 2 x 3 Stunden im Abstand von 1–2 Wochen bzw. nach Absprache 1 x 8 Stunden mit 8–12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Zuzüglich 50 € Lizenzgebühr, die vom Kunden direkt zu tragen sind.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de