



Workshop im Rahmen der 10. PAFA Tagung am 25. November 2020

Ort: Dolce Hotel Bad Nauheim

Zeitraumen: 14:00 – 18:00 Uhr

## Titel: Mentales Rüstzeug in Zeiten von „Corona“

Wie sie sich hartnäckig weigern, schlecht drauf zu sein!

### INHALTE:

- Was uns dabei hilft Krisen und Hindernisse (z.B. Corona) zu begreifen und zu bewältigen, so dass wir in unserem alltäglichen Leben noch glücklicher und vitaler werden.
- Wie können einfache Aktivitäten unsere persönliche Lebenszufriedenheit erhöhen?
- Wie sie Ihr Immunsystem nachhaltig stärken.
- Was macht uns nachhaltig glücklich?
- Sie erlernen Übungen die sie im Alltag direkt anwenden können.
- Ohnmacht, Angst, Wut & Co. - Sie lernen die Kunst starke negative Gefühle in den Griff zu bekommen.
- Mit Hilfe von Selbsttests schaffen Sie einen Status quo, um proaktiv agieren zu können.

### NUTZEN:

- In diesem Workshop erfolgt der Lernprozess über das eigene Erleben und den daraus gewonnenen Erkenntnissen.
- Sie wissen nach diesem Workshop wie sie Druck aus Ihrem Alltag nehmen und Ihre Kräfte noch besser einteilen und stärken können.
- Berufliche Höchstleistungen und privates Glück schließen sich nicht aus. In diesem Workshop lernen Sie eine Balance zwischen Arbeitswelt und Privatleben.
- Sie kennen die notwendigen nächsten Schritte in Ihrer Planung, damit Ihre Ziele Wirklichkeit werden.

### Bekleidungsempfehlung:

- Bequeme Freizeitkleidung