

Leben heißt Veränderung.

Lebenskunst besteht darin, die eigene Natur mit der eigenen Arbeit in Einklang zu bringen.

Luis Ponce de León
(spanischer Madrigal, Augustinermönch,
Lyriker und Mystiker, 1528 – 1591)



Ausgewogene Balance. Leben heißt Veränderung.

Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl der Anspannung im täglichen Arbeitsalltag, insbesondere bei Beschwerden oder Konflikten mit Kunden und Kollegen. Problematisch wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird und sich auf den privaten Bereich ausdehnt. In unserem Seminar zeigen wir Ihnen praktikable Strategien auf, Ihre individuelle Balance zu erhalten.

Praxisorientiert arbeiten wir unter anderem an folgenden Themen:

- In Balance bleiben – die 5 Säulen der Identität
- Kleine Entspannungstechniken – schnell und wirksam einsetzen
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Die Rolle der inneren Haltung, um achtsam zu kommunizieren und dadurch Stress zu vermeiden.
- Die Stärkung der eigenen Widerstandskraft

Ziele unseres praxisnahen Trainings sind, Möglichkeiten der Entlastung zu finden und in ein angemessenes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung zu kommen.

Lorenz & Grahn

Kommunikation
Rhetorik
Sprechtraining
Coaching

Münzstraße 37, 19055 Schwerin

Telefon 0385 39387512

Mail info@lorenz-grahn.de

www.lorenz-grahn.de

Termin und Preis nach Absprache

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern. Telefon 0385 39387512