

Online-Workshopreihe der GerVAS e.V.:

Stressmanagement und mentale Stärke

Termine: 27.10.2021, 03.11.2021, 17.11.2021, 24.11.2021

Uhrzeit: jeweils 19.30 – 21.30

Teilnahmegebühr: GertVAS-Mitglieder 10€ je Modul
Nicht-Mitglieder 20€ je Modul

Es können einzelne oder alle Module gebucht werden. Für jedes Modul sind 2 ATF Stunden anerkannt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung und weitere Informationen: Martina Steinmetz
(telefonisch 0172 9445602 oder martina-steinmetz@web.de)

Modul 1: 27.10.2021 19:30 – 21:30 Uhr

Mindset und Energiehaushalt

- Strategien und Gedankenansätze, welche neue Ein- und Aussichten anbieten
- Reflektion, Aktion und Reaktion in Sachen Energiehaushalt
- „Energieräuber“ identifizieren und mit mentalem Techniktraining auf energieziehende Situationen vorbereiten

Modul 2: 03.11.2021 19:30 – 21:30 Uhr

Stress- und Emotionsmanagement

- Möglichkeiten, um immer wieder neue Energie zu schöpfen und Stress alltagstauglich zu reduzieren
- Techniken, um aus negativen Emotionen aussteigen zu können und Strategien des mentalen Selbstschutzes

Modul 3: 17.11.2021 19:30 – 21:30 Uhr

Zeit- und Zielmanagement

- Vorschläge für ein Zeit- und Zielmanagement, das auch Raum für Freizeit und Entspannung bietet und damit den beruflichen UND persönlichen Erfolg im Blick behält.

Modul 4: 24.11.2021 19:30 – 21:30 Uhr

Kommunikation

- Ideen, wie sich die Kommunikation mit den Patientenbesitzern - und auch mit sich selbst - positiver, klarer, leichter und erfolgreicher gestalten lässt
- Spannende Methoden, um bei sich selbst für ein besseres Selbst-Management und Selbst-Bewusstsein zu sorgen

Referentin aller Module ist Anna Danielsen.

Anna Danielsen sammelt in ihrem Hauptberuf seit 15 Jahren umfangreiche Erfahrungen in den Bereichen Kommunikation, Körpersprache, Mut, Stressmanagement, mentale und körperliche Abgrenzung, selbstsicheres und klares Auftreten, Fokus und „klarer Kopf“ unter Hochstress u.v.m.

Nebenberuflich seit vielen Jahren als Coach und Trainerin tätig, insbesondere im Reitsport. Zusätzlich zu vielfältigen dienstlichen Fortbildungen in diesen Bereichen wurden folgende zertifizierte Fortbildungen absolviert:

- Meditationstrainerin
- NLP- Practitioner und NLP-Master (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Mental-Coach
- Kinder- und Jugendcoach
- Coach LCA

Weitere Informationen finden Sie unter www.genial-mental.de