

MENTAL HEALTH

Der Workshop für ein gesundes, zufriedenes und leistungsfähiges Leben

In diesem, von mir moderierten interaktiven Workshop, erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Mentale Gesundheit. Sie erhalten Impulse, erlernen erprobte praxisnahe Übungen und erarbeiten zentrale Kompetenzen. Sie werden die Bedeutung mentaler Gesundheit im „Gesamtkontext Gesundheit“ verstehen, und die Notwendigkeit, diese sowohl zu erhalten, als auch zu fördern.

Die zentralen Fragen im Workshop:

Wie bleibe ich gesund?
Was fördert mein Wohlbefinden und meine Leistungsfähigkeit?
Wie begegne ich Herausforderungen und negativem Stress?

Sie erfahren und lernen wie Sie

- Alarmsignale und Stressoren rechtzeitig identifizieren und gegensteuern, um den damit verbundenen Risiken präventiv vorzubeugen
- mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag Ihre mentale Gesundheit schützen und fördern
- Ihr „psychisches Immunsystem“ stärken
- die positive Wirkung von Resilienzfaktoren – zahlreich in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen – durch Ihr Verhalten in schwierigen Situationen positiv verändern können
- mit Hilfe von Atem- und Entspannungstechniken Stress besser bewältigen können
- von den Methoden des Mentaltrainings von Spitzensportlern profitieren können

Meine Workshops bieten eine abwechslungsreiche Mischung aus Trainerinput, Selbstreflexion und Ressourcenfindung, sowie die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Die aktiven Übungen aus meinem Entspannungs- und Sport-Mentaltraining sind in kleinen Gruppen sehr gut durchzuführen. Besondere Vorkenntnisse oder Vorbereitungen sind nicht nötig.

Leitung: Michaela Baß, Business- und Sport-Mental-Coach, Entspannungstrainerin

Dauer: 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Termine: 17.02.2024, 20.04.2024 weitere Termine in Planung

Ort: Praxis Concept, Schwieberdinger Straße 44, 71636 Ludwigsburg

Teilnahmegebühr: 625,00 € exkl. MwSt.
inkl. Unterlagenmappe und Getränke

Ihre Anmeldung senden Sie bitte an: info@michaela-bass.de

Sollten Sie Fragen haben melden Sie sich gerne unter obiger Mailadresse oder telefonisch unter 07146 93 97 980

Diesen Workshop führe ich auch als Inhouse-Workshop durch. Bei Interesse für Ihr Unternehmen nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich berate Sie gerne unverbindlich über meine Angebote.