



Zielmanagement * Motivation * Kommunikation * Selbstmanagement * Gesundheitsmanagement * Fitness

comfort coaching - SEMINARINFORMATION



Unternehmens - Fitness I

Entwickeln Sie Ihre persönliche Leistungskraft dauerhaft als unschlagbaren Erfolgsfaktor

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre persönliche Leistungskraft erreichen, langfristig erhalten und verbessern können. Wir werden erprobte und praxisnahe Wege aufzeigen, wie Sie dauerhaft zu einem gelassenen, erfüllten, harmonischen und auf allen Ebenen erfolgreichen Lebensstil gelangen können.

Gesundheit und Wohlbefinden ist die wichtigste Basis für alles, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen. Hier steht genau deshalb Ihre persönliche Lifetime Fitness im Mittelpunkt.

Nach und nach werden Sie Erfolgsstrategien erlernen, die Ihnen helfen, auf der Ebene „körperliche Fitness“ und „mentale Fitness“ Ihr persönliches „Lebensauto“ in Hard- und Software auf den allerbesten Stand zu bringen. Im zweiten Schritt erhalten Sie eine Gebrauchsanweisung, wie Sie durch passende Selbst- und Lebensführung Ihr Auto auch auf den richtigen Weg bringen und am Ziel ankommen.

Die Inhalte fördern ein neues Denken und vermitteln Tipps für Work-Life Balance und den Umgang mit dem verhassten Schweinehund.

Wir helfen Ihnen dabei, Ihre persönlichen „Blockierer“ zu entlarven und ermöglichen Ihnen, förderliche und nicht selbstschädigende Strategien für den Umgang mit Stress zu entwickeln.

Seminardauer: 1 Seminartag, 10-16 Uhr
Ort: nach Absprache
Zeiten: frei wählbar, Wochenende
Personen: 8-15 Teilnehmer
Kosten: 800 € pro Seminartag plus MwSt.

