

Kostenfreier Vortrag

„Blitzentspannung - erfolgreiche Stressbewältigung in 1 Minute“

in Berlin am Dienstag, 21. März 2017

Wer kennt das nicht? Hetze, Stress und Leistungsdruck von allen Seiten – und das ohne eine Möglichkeit, zwischendurch mal inne zu halten, Kraft zu schöpfen, Abstand zu gewinnen. Sie wollen etwas für sich tun, aber Ihnen fehlt oftmals die Zeit? Um dauerhaft körperlich und seelisch gesund zu sein, sind kurze, effiziente Pausen notwendig, in denen Sie wieder auftanken können.

Das von Dr. Jakob Derbolowsky begründete TrophoTraining® ist eine zeitgemäße Methode, um sich schnell gezielt zu entspannen und dabei gleichzeitig Energie zu tanken. Logisch, kurz und dadurch ökonomisch einsetzbar, wann immer Sie möchten: Durch das kognitive Training stärken Sie zielgerichtet Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration. Es hilft, eine ausgeglichene Grundstimmung zu erhalten und sich gegenüber schädlichen Auswirkungen von Stress zu wappnen. Dabei werden eigene Leistungen zuverlässiger abrufbar und die Effizienz im Umgang mit eigenen Ressourcen steigt. Von dieser „Blitzentspannung“ profitieren vor allem Menschen, die aktiv im Leben stehen und die beruflich und / oder auch privat gefordert sind.

Der angebotene ca. 90-minütige Impuls-Vortrag stellt das TrophoTraining® in seiner Entstehung und Wirkungsweise vor. In einem kurzen Stresstest kann jeder Teilnehmer erfahren, wo er steht, was die Erfolgsfaktoren des Trainings sind und wie es wirkt.

Referentin: **Friederike Desch** M.A. | Psychopädin, Kommunikations- und TrophoTraining®
Trainerin, Führungskraft

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Führungskräfte

Termin: Dienstag, 21. März 2017, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr

Ort: Fürstenberg Institut, Dorotheenstraße 37, 10117 Berlin-Mitte

Anmeldung: Der Vortrag ist kostenfrei. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail an vortrag@fuerstenberg-institut.de.