

**Öffentliche Trainings für Einzelpersonen**

**“Besserer Umgang mit sich selbst“**

**“Stress-Präventions-Training“ 2024**

**1. + 2. Teil**

**2 x 3 Tage “en bloc“**

**1. Teil**

**Mi. 1. Mai 2024 10.00 Uhr  
Do. 2. Mai 2024  
Fr. 3. Mai 2024 bis 16.00 Uhr**

**Investition:**

**SFr. 2'850.-- pro TeilnehmerIn  
inkl. Übernachtung und Vollpension**

**2. Teil**

**Mo. 30. September 2024 10.00 Uhr  
Di. 01. Oktober 2024  
Mi. 02. Oktober 2024 bis 16.00 Uhr**

**Investition:**

**SFr. 2'850.-- pro TeilnehmerIn  
inkl. Übernachtung und Vollpension**

**Teilnehmerzahl:**

**8 bis max. 12 TeilnehmerInnen**

**Trainingsort:**

**SBZ Seminar- und Bildungszentrum Mattli  
6443 Morschach ob Brunnen**

bitte wenden

# Besserer Umgang mit sich selbst

## “Stress-Präventions-Training“

### 1. + 2. Teil

## Inhaltsangabe (Schwerpunkte)

**Ziel:** **Dieses Training hilft:**

- die entscheidenden Kräfte zur Entfaltung der Persönlichkeit freizulegen
- die eigene Funktion im Beruf und privat durch mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein effizienter zu erfüllen
- den Mut zur eigenen Authentizität zu entwickeln und dadurch die Echtheit und Überzeugungskraft zu steigern
- die Fähigkeit zum positiven Denken (weiter) zu entwickeln
- die Belastungen und Drucksituationen im Alltag leichter zu überwinden
- das eigene Wahrnehmungsfeld zu erweitern
- die persönlichen Energiereserven bewusster einzusetzen
- die Qualität im Leben, durch noch bessere Konzentration, zu steigern
- (noch) gelassener, beharrlicher und mutiger zu werden

**Vorgehen:** Das bewusste Erleben der TrainingsteilnehmerInnen steht im Vordergrund.  
Dies geschieht durch Experimente, Übungen und Gespräche (überwiegend in 2er-Gruppen).