

Öffentliche Trainings für Einzelpersonen

“Besserer Umgang mit sich selbst“

“Stress-Präventions-Training“ 2025/2026

1. + 2. Teil

2 x 3 Tage “en bloc“

1. Teil

Di. 24. November 2026 10.00 Uhr

Mi 25. November 2026

Do. 26. November 2026 bis 16.00 Uhr

Investition:

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

2. Teil

Mo. 10. Mai 2027 10.00 Uhr

Di 11. Mai 2027

Mi. 12. Mai 2027 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).