

Gelassenheitstraining



Den Herausforderungen des Alltags souverän begegnen

Wären Sie gerne ausgeglichener und gelassener? Doch wie gelingt Ihnen das? Stress, Burnout, Hektik, Konkurrenzdruck, Ärger – viele Menschen leiden unter den modernen Lebensbedingungen.

Gelassenheit ist nicht angeboren, sondern eine Lebenshaltung, die Sie für sich erlernen und aufbauen können. Als gelassener Mensch strahlen Sie innere Ruhe aus. Sie verfügen über eine positive Einstellung gegenüber sich selbst und Ihrer Umwelt. Sie sorgen für ein ausgewogenes Verhältnis von Einsatzbereitschaft und Engagement. Dr. Wolfgang Howald zeigt, wie Sie in kritischen Situationen adäquat reagieren, eine gelassene Grundhaltung bewahren und „innere Störfaktoren“ beseitigen.

Sie lernen, in stressreichen Situationen souverän zu bleiben. Sie werden die Fähigkeit entwickeln, abzuschalten und fürsorglich mit sich selbst umzugehen, damit Sie Ihr Leben genießen!

Themen:

- Was ist Gelassenheit? Merkmale gelassener Menschen.
- Strategien des „inneren Kritikers“ aufdecken und Denkfallen vermeiden – mentale Stärke aufbauen
- Gelassenheit beginnt im Kopf
- Emotionales Selbst-Management – belastende Gefühle wirksam verändern
- Das persönliche Lebenstempo entschleunigen durch „Downshifting“, Selbstbestimmung und Ausgeglichenheit im Job
- Gelassenheitsfördernde Techniken für schwierige Situationen – erfolgreiche Wege aus dem „Hamsterrad“

Akademie des Handwerks
Schloss Raesfeld
Freiheit 25 - 27
46348 Raesfeld

Tel 02865 6084-0
Fax 02865 6084-10
Mail info@akademie-des-handwerks.de
Web www.akademie-des-handwerks.de

Termine: 03. - 04. April 2025
25. - 26. September 2025

Dauer: 2 Tage

Zeiten: 1. Tag: 10:00 - 18:00 Uhr
2. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 705,- €
(inkl. Mittagessen, Getränke und Lehrunterlagen)

Ansprechpartnerin:
Claudia Koppers, 02865 6084-11
c.koppers@akademie-des-handwerks.de

Verbindliche Anmeldung

zum Seminar „Gelassenheitstraining“

Termin: _____

Teilnehmer:in: _____

Geburtsdatum: _____

e-Mail: _____

Rechnung an: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Sie erhalten Ihre Rechnung per e-Mail.

Bitte geben Sie die e-Mail Adresse des Rechnungsempfänger an.

e-Mail: _____

Telefon-Nr.: _____

Branche: _____

Übernachtung	EZ p. P.	DZ p. P.
Schloss (DU, WC, Digital-TV, WLAN) <input type="checkbox"/>	€ 87,00	€ 59,50
Vorburg (DU, WC, Digital-TV, WLAN) <input type="checkbox"/>	€ 87,00	€ 59,50
Gästehaus (DU, WC, WLAN) <input type="checkbox"/>	€ 62,00	€ 42,50
Frühstück € 18,50 <input type="checkbox"/>	Ja	Nein
Übernachtung vom _____ bis _____		

Mit einer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der Akademie des Handwerks Schloss Raesfeld.

Bemerkungen: