

Seminare für Ihre

Azubis, Mitarbeiter, Führungskräfte und Ausbilder

Innere Stärke ausbauen

durch Selbsthypnose und Suggestionen

Die Pandemie stellt uns alle vor völlig neue Herausforderungen. Aktuell machen wir uns mehr Sorgen, sind angespannt, nervös und fühlen uns vielleicht sogar hilflos. Die eine oder andere schlaflose Nacht kommt dann leicht dazu. All das bedeutet für unseren Organismus negativer Stress. Stress und Ängste wiederum erhöhen die Infektionsgefahr, während eine positive Haltung die Immunabwehr stärkt. Mittlerweile ist es in der Psychoneuroimmunologie (PNI) wissenschaftlich erwiesen, dass unsere Psyche Einfluss auf unser Immunsystem hat.



Free yourself

- Selbsthypnose und Suggestionen sind ein Weg raus aus dem Teufelskreis von negativen Gedanken und Gefühlen, hin zu einer positiven inneren Haltung und inneren Stärke. Sie können uns darin unterstützen zu entspannen, uns zu erholen, Kraft zu tanken und unser Immunsystem zum stärken.

Inhalte:

- Einführung in die Kraft der Gedanken
- Selbsthypnose: Wie genau geht das?
- Suggestionen: Was ist das? Und wie kann ich mich damit stärken?
- Transferübung: geführte Selbsthypnose als konkrete Anleitung zur selbständigen Umsetzung Selbsthypnose, ob angeleitet im Webinar oder eigenständig ausgeführt, ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

Dauer

1 Tag
(09:00- 15:30 Uhr)

Trainer

Dorit Arndt

Erfolgsinvestition

Auf Anfrage