



MENTALTRAINING

FOCUS RESILIENZ

Starke Strategien für herausfordernde Zeiten

Gehören Sie auch zu jenen Menschen, die mit großer Motivation und Engagement ihren (Berufs)Alltag bewältigen und dabei alle um sich herum unterstützen, nur nicht sich selbst? Warum bewältigen manche Menschen schwierige Lebenssituationen besser als andere oder wachsen sogar an ihnen? Könnten auch Sie hin und wieder eine „Auszeit“ brauchen, um sich mental zu stärken und zu fokussieren?

Im Tagesseminar finden Sie Antworten auf diese Fragen sowie Übungen und Techniken zur Stärkung Ihrer eigenen Widerstandskraft und Krisenfestigkeit: Im beruflichen wie auch privaten Umfeld, zu Ihrer eigenen Weiterentwicklung und Entscheidungsfindung. Das Seminar eignet sich daher besonders für Personen mit großer Stressbelastung und wendet sich an alle, die ihre Lebensqualität erhöhen möchten.

Samstag, 01. März 2019

Samstag, 25. Mai 2019

Samstag, 31. August 2019

Samstag, 19. Oktober 2019

Samstag, 14. Dezember 2019

jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr

Herrengasse 3, 8010 Graz

Infos unter:

www.sonjapuro.com



Ihr Nutzen:

- Sie kennen das Modell und seine 7 Bausteine
- Sie haben Ihre eigenen Verhaltensweisen analysiert
- Sie sind sich der Stärke Ihrer eigenen Ressourcen bewusst
- Sie haben viele praktische Übungen und Techniken kennen gelernt, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können.



Ihre Investition:

Freude, Zeit für sich und Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung sowie eine finanzielle Investition von EUR 150,- pro Teilnehmer

Termine und Veranstaltungsort:

Samstag, 01. März 2019

Samstag, 25. Mai 2019

Samstag, 31. August 2019

Samstag, 19. Oktober 2019

Samstag, 14. Dezember 2019

jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr
Herrengasse 3, 8010 Graz

Bei Interesse kann ein Training auch gerne bei Ihnen im Unternehmen angeboten werden, bitte kontaktieren Sie mich!

Mag.^a Sonja Piro



Studium der Kunstgeschichte und angewandten Kulturwissenschaften; Unternehmensberaterin für Marketing im Tourismus, Trainerin für Präsentation und Moderation; Moderatorin; diplomierte Mentaltrainerin nach Tepperwein; Spezialgebiet Resilienz.

Ich freue mich auf Ihre **Anmeldungen bis jeweils 10 Tage vor dem jeweiligen Termin** per Email an office@sonjapiro.com

(Mindestteilnehmer 5, maximal 10)



MENTALTRAINING

Sonja Piro Marketing

Unternehmensberatung und Training
für mentale Stärke und Resilienz

Herrengasse 3/1
Bürogemeinschaft HG3
A-8010 Graz

Tel: 0650 3913921
office@sonjapiro.com
www.sonjapiro.com