



MENTALTRAINING

FOCUS RESILIENZ

Starke Strategien für herausfordernde Zeiten

Die aktuelle Zeit, die wir alle er- und durchleben, ist zweifelsohne eine Herausforderung: Sozial, wirtschaftlich, mental. Viele Menschen sprechen sogar von einer „Krise“. Warum aber bewältigen manche diese schwierigen Lebenssituationen besser als andere oder wachsen sogar an ihnen?

Im Tagestraining finden Sie Antworten auf diese Fragen sowie Übungen und Techniken zur Stärkung Ihrer eigenen Widerstandskraft und Krisenfestigkeit - Ihrer „Resilienz“: für das berufliche und private Umfeld, zu Ihrer eigenen Weiterentwicklung und als Hilfe zur Entscheidungsfindung. Besonders geeignet für Personen unter großen Belastungen oder vor Herausforderungen oder um die eigenen Lebensqualität zu erhöhen.

NEU: jetzt auch als Online-Training buchbar!

Samstag, 25. April 2020

Samstag, 06. Juni 2020

Samstag, 29. August 2020

Samstag, 17. Oktober 2020

Samstag, 12. Dezember 2020

jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr

Herrengasse 3, 8010 Graz

Infos unter:

www.sonjapiro.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, 25. April 2020

jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr

Samstag, 06. Juni 2020

Herrengasse 3, 8010 Graz

Samstag, 29. August 2020

NEU: Buchbar auch als Online-Training bzw.

Samstag, 17. Oktober 2020

Webinar bequem von zu Hause aus oder

Samstag, 12. Dezember 2020

als Firmenseminar in Ihrem Unternehmen.

Mag.^a Sonja Piro



Studium der Kunstgeschichte und angewandten Kulturwissenschaften; Unternehmensberaterin 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 Personen)



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