



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, 27. März 2021

Samstag, 29. Mai 2021

Samstag, 03. Juli 2021

Samstag, 02. Oktober 2021

Samstag, 11. Dezember 2021

jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr

Herrengasse 3, 8010 Graz

Infos unter:

[www.sonjapiro.com](http://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 120,- pro Teilnehmer

## Termine und Veranstaltungsort:

Samstag, 27. März 2021	<b>jeweils von 09.00 bis 17.00 Uhr</b>
Samstag, 29. Mai 2021	<b>Herrengasse 3, 8010 Graz</b>
Samstag, 03. Juli 2021	<b>NEU:</b> Buchbar auch als Online-Training bzw.
Samstag, 02. Oktober 2021	Webinar bequem von zu Hause aus oder
Samstag, 11. Dezember 2021	als Firmenseminar in Ihrem Unternehmen.

## Mag.<sup>a</sup> 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**