

VFFP College-Reihe

Erfolg beginnt im Kopf: „Mentale und emotionale Stärke – auch unter Stress einen kühlen Kopf bewahren“



Inhalt



Als Expertin für Mentale Stärke und Selbstführung kennt Antje Heimsoeth die Geheimnisse höchst erfolgreicher Spitzensportler, Unternehmer und Top-Manager. Sie alle sind nicht nur beruflich, sondern auch körperlich und psychisch „ganz oben“. Dabei ist deren Geheimnis im Grund gar keines, denn Jeder kann sich mit leicht umsetzbaren, erprobten und hoch wirksamen mentalen Strategien hin zu diesem Niveau bewegen.

Schöpfen Sie neue Ideen, freuen Sie sich auf spannende Inhalte wie:

- Mit Kopfkino vorwärts kommen
- Gedanken-, Psychohygiene
- Wir werden durch Glück erfolgreich, nicht durch Erfolg glücklich, wusste schon Albert Schweitzer.
- Ziele, Visionen
- Die Einstellung macht's
- Entspannung und Aktivität in Balance
- Selbstvertrauen – Spaß – soziale Kontakte, Umfeld

Gesunder Geist – Gesunder Körper. Viele Menschen wünschen sich heute eine andere, nachhaltigere und ganzheitlichere Herangehensweise an Gesundheit, die mehr ist, als die Abwesenheit von Krankheit. Vor allem im Berufsleben wird dieses Thema immer präsenter, wo Leistung und Qualität der Arbeit von der emotionalen, mentalen und körperlichen Gesundheit des Einzelnen abhängen. Im Privaten ist dies das Dreigestirn einer guten Lebensqualität.

Referentin

Antje Heimsoeth
„Vortragsrednerin des Jahres 2014“, „Deutschlands renommierteste
Motivationstrainerin“ (FOCUS), 7-fache Buchautorin

Programm

17:00 Uhr Begrüßung
17:15 Uhr Erfolg beginnt in Kopf – „Mentale und emotionale
Stärke – auch unter Stress einen kühlen Kopf
bewahren“
18:30 Uhr Pause
18:50 Uhr Fortsetzung des Vortrags
19:50 Uhr Ende

Termin

18. April 2018

Universitätsklinikum Regensburg
Großer Hörsaal, 1. OG (Haupteingang)



Gebühren

15,- €
5,- € für Mitglieder VFFP e.V.

Bitte vor Ort an der Abendkasse bezahlen



Anmeldung

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Tel.: 0941/944-6933 od. -4478

3 Fortbildungspunkte