

Vortrags-Lunch

Montag, 03.10.2016



Restaurant Löwen
Hinterdorfstrasse 21, 8157 Dielsdorf

Herr André Hagenbuch

Inhaber «aha coach GmbH»

« Raus aus dem Hamsterrad mit Resilienz-Training »

Schleichend doch stetig nimmt der Leistungsdruck zu. Krisen & Ausnahmezustände häufen sich in immer grösserer Geschwindigkeit an. Das gesamte geistige, körperliche, emotionale und seelische Potenzial wird dringend gebraucht...ABER: Das Leben wird von vielen als ein Hamsterrad der inneren und äusseren Ansprüche wahrgenommen. Überforderung und Erschöpfung machen sich breit. Man kapselt sich ab, weil man glaubt, der einzige mit diesem Problem zu sein. Man verliert die Verbindung zu seinem Umfeld und sich selber und ist damit in die Falle der Ausweglosigkeit getappt. Und jetzt?

Resilienz = Widerstandskraft und diese lässt sich trainieren!
Mentale Resilienz wie z.B. innere Haltung, Denkmuster und Einstellungen
Emotionale Resilienz wie z.B. Umgang mit Gefühlen am Arbeitsplatz
Physische Resilienz wie z.B. Bewegung, Ernährung, Erholung
Energiemanagement wie z.B. Stressfaktoren ausschalten, Prioritäten setzen, Aufgaben und Energieaufwand definieren

12:00 Treffpunkt

Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf ein interessantes Referat und zahlreiches Erscheinen.

Patrick Stein
Programm Chef 2016 /17
Rotary Club Dielsdorf
079 664 02 93
patrick.stein@axa-winterthur.ch

