



# Mentale Gesundheit im Beruf und Privatleben

WIE SIE AUCH IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN SOUVERÄN UND GELASSEN BLEIBEN KÖNNEN

**FÜR ALLE MENSCHEN, DIE IHREN PERSÖNLICHEN HANDLUNGSSPIELRAUM ERWEITERN MÖCHTEN**

Wie gern und erfolgreich wir unsere Arbeit machen und wie positiv wir dabei auf Kunden und Kollegen wirken, wird maßgeblich bestimmt von unserer mentalen Verfassung. Unsere Tagesform und Stimmung scheint jedoch oft von äußeren Faktoren beeinflusst zu werden. Termindruck, zwischenmenschliche Konflikte und andere Stressfaktoren können das psychosoziale Nervenkostüm vielseitig belasten. Das Gefühl, einem permanenten Druck standhalten zu müssen, führt allzu oft zu Antriebsverlust, zu ineffizienter Arbeitsweise sowie zu Depressionen und Krankheitsausfällen im Betrieb. Dem können Sie mit diesem Seminar vorbeugen.

In dieser Veranstaltung werden wirksame Prozesse zur Stärkung und Erhaltung der mentalen Gesundheit des Einzelnen eingeübt. Auf Basis moderner Neuropsychologie lernen Sie, wie Sie die Hoheit über Ihre Gefühle behalten, wie Sie sich Gute Laune - Tankstellen im Alltag anlegen, wie sie im Alltag für ein freudvolles Klima sorgen können. Die Teilnehmer bekommen effektive Werkzeuge an die Hand, welche sie direkt „im Heimgebrauch“ einsetzen können, um auch schwierigen Situationen gewachsen zu sein. Im

Plenum und in Kleingruppen verinnerlichen Sie wertvolles Rüstzeug zum Wohle Ihrer Verfassung im Berufs- und Privatleben.

Mittels intensiver Übungsmethoden und erfrischender Vortragsarten verschaffen die Trainer Ihnen ein wohltuendes Erlebnis, so dass Sie schon bald Ihren Alltag noch gelassener und souveräner zu meistern beginnen.

## THEMEN DER FORTBILDUNG

- > Wie unser Befinden entsteht und wie wir es regulieren können
- > Wie wir täglich anspruchsvolle Situationen souverän meistern können
- > Wie unser Gehirn funktioniert und warum wir nicht unsere Gefühle sind

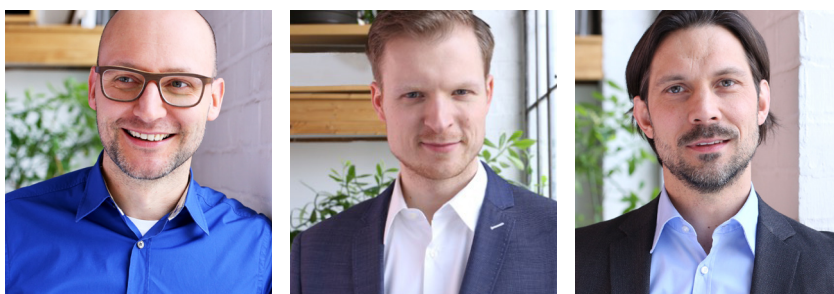
Tun Sie sich etwas Gutes und rufen Sie uns an!  
Wir freuen uns drauf.

**TITEL** Mentale Gesundheit im (Berufs-)leben  
Wie Sie mit Freude arbeiten und im Berufsalltag und Privatleben souverän und gelassen bleiben

**RAHMEN** Seminar: 3 bis 8 Zeitstunden inkl. Pausen  
Vortrag: 45 Minuten  
Keynote: 20 Minuten

**TEILNEHMER** geeignet für alle Berufsgruppen, Fachrichtungen und Hierarchieebenen

**TRAINER** Tomas Schröck Marcell Heinrich Michael Senf



#### ÜBER DIE TRAINER

**Tomas Schröck** ist zertifizierter NLP – Master-Practitioner und HypnoseCoach. Mit langjähriger Führungserfahrung und umfassender Weiterbildung in Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung coacht er Privatpersonen, Mitarbeiter und Führungskräfte in punkto Lebensführung und Berufsrolle. Tomas Schröck unterstützt seine Klienten im Finden und Erreichen ihrer Ziele, bei der Entfaltung ihrer Persönlichkeit sowie im Ausbau ihrer inneren Gelassenheit. Zu seinen Klienten und Teilnehmern zählen Politiker und Führungskräfte, Menschen des öffentlichen Lebens sowie Lehrerinnen und Lehrer.

**Marcell Heinrich** ist Sozialunternehmer und Geschäftsführer. Als ehemaliger Streetworker, Schulsozialarbeiter und Hochschuldozent verfügt er über umfassendes Praxiswissen aus Bildung und Erziehung. Seinen unternehmerischen Erfahrungsschatz verbindet er mit seiner pädagogischen Expertise. So baut er die Brücke zwischen den Anforderungen an Unternehmen im 21. Jahrhundert und den Bedürfnissen junger Erwachsener, welche die nächste Generation am Arbeitsmarkt bilden. Damit ist Marcell Heinrich Ansprechpartner für zukunftsorientierte Unternehmen in Fragen des Leadership, des Recruiting und der Herausbildung einer modernen Arbeitgebermarke.

**Michael Senf** ist DVNLP zertifizierter NLP – Master-Practitioner sowie Mitgründer und Geschäftsführer der Unternehmen HERO SOCIETY Enterprise GmbH und HERO SOCIETY Impact gGmbH. Mit seinen eigenen Unternehmen ist Michael Senf Vorreiter in der Entwicklung einer modernen „Corporate Community“. Auf Basis seiner unternehmerischen Expertise, seiner persönlichen Biografie als Spitzensportler im Nationalkader sowie seiner pädagogischen Erfahrung als ehemaliger Diplom Sportlehrer, unterstützt er heute Menschen dabei ihre Potenziale im Berufs- und Privatleben zu entfalten. Als Berater und Coach verhilft er Unternehmern und Führungskräften dazu, eine effektive Unternehmenskultur in ihren Firmen zu etablieren.