

Power für Höchstleistung und Gesundheit

Seminare und Workshops



Stress die Bremse der Höchstleistung!

Der Fokus unserer Seminare liegt im Bereich der Leistungsoptimierung und Gesunderhaltung. Denn die gesteigerten Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags blockieren kurz- und langfristig die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Die Themen:

Erfolgreiches Bewältigen von Krisen. Stressresistenz und Burnout Status. Das persönliche Stressprofil und individuelle Lösungen zur Burnout Prophylaxe durch die Biofeedback Technologie. Dabei können Sie sich selbst am Messgerät von der Effizienz der Energieübungen überzeugen.

Neben Fachwissen und Kompetenz ist es auch wichtig seine eigenen Ressourcen zu steigern. Nutzen Sie dabei die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung im Alltag zur persönlichen Leistungsoptimierung.

Steigern Sie die eigene Kraft und Energie ohne sich dabei zu verausgaben.

Sie erhalten in unseren Seminaren und Workshops Wissenswertes über ihre eigene Leistungsgrenze und wie sie ihre Energiereserven wieder auffüllen können.

Das 2Phasen Konzept:

- Die neuesten Erkenntnisse der internationalen Wissenschaft zum Thema Gehirn und Stressprophylaxe als Vortrag.
- Parallel zum Vortrag werden alle Teilnehmer in einem eigenen Messraum individuell gemessen und beraten.

Nicht vermuten, sondern wissen was hilft.

Unsere Workshops sind modular aufgebaut, deshalb können wir die Themen an Ihre Bedürfnisse anpassen:

Hier einige Themen aus unserem Angebot:

Power für den ganzen Tag - High Energy - Quick Relaxation - Burnout Status und Burnout Prophylaxe - Stresspegelanalyse und Wellness Tools.

Wir erstellen ein persönliches Profil für mehr Balance von kreativen Ansätzen und rationalem Denken unter Leistungsdruck ebenso wie einen Wellness Check zu einem ausgeglichenem Nervensystem.

Ihr Nutzen:

Ziel unserer Arbeit ist es, Ihnen mehr Energie und weniger Stress zu bringen so dass Sie knappe Freizeiten richtig nutzen können und Ihre Gegenwart und Zukunft mit höchstmöglichem Wohlbefinden erfolgreich gestalten können.

Investieren Sie täglich einige Minuten in Ihre mentale Stärke und steigern Sie so ihre Lebensqualität.

Anfragen zu unseren Angeboten an:

renate@eggetsberger.net

International PcE Network/Team Eggetsberger - 1080 Wien - Tigergasse 19

