

IMPULSE-SEMINARE

# GESUNDHEITSMANAGEMENT

## KRAFT TANKEN IN KRISEN: DAS 5 SCHRITTE-KONZEPT

Krafträuber erkennen und verändern, Kraftspender ausbauen.

Jede Krise fordert uns heraus und laugt aus. Ein einfaches Schritte-System hilft uns in unsere Kraft zu kommen und dort auch zu bleiben – mitten im tobenden Leben. In diesem Tages-Workshop kann jeder Krisengeplagte seine persönlichen Krafträuber ermitteln. Es wird eine Strategie erarbeitet, um Schritt für Schritt wieder aufzutanken und dann energievoll und gelassen weiter durch die Krise zu gehen.

Ein 5 Schritte-Konzept mit analytischen Betrachtungen der einzelnen Lebens- und Arbeitsbereiche, Problemlösungsansätze, systemische Lernarenen und jede Menge praktischer Übungen machen diesen Workshop zu einem gelungenen Tag.

Eine online-Seminargestaltung mit Gruppenarbeiten, digitalen Medien und Kurz-Präsentationen, sowie aktivierende und auch entspannende Übungen machen Freude.

Das Kraft-tanken im Workshop ist wichtig, mit allen Erkenntnissen und Praktiken, wie der Tank auch voll bleiben kann. Und dabei machen auch ganz persönliche und in den unruhigen Alltag integrierbare Methoden den Workshop wirkungsvoll. Um gelassen den kommenden Herausforderungen entgegen zu treten. Jede/r Teilnehmer\*in geht mit einem Rucksack voller Möglichkeiten, mit Krisen umzugehen, nach Hause.

### SEMINARLEITUNG

Sigrun Schmidt-Henkelmann

Impulse-Expertin  
und Gesundheitscoach



### TAG

Termine auf Anfrage

### UHRZEIT

09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

### ORT

Online-Seminar

### KOSTEN

490,00 Euro (zzgl. MwSt.)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

E-Mail: [info@impulse-experten.de](mailto:info@impulse-experten.de)

**WACHSEN.  
AN HERAUSFORDERUNGEN.  
DURCH ERFOLGE.**