

GROW

—
Mentaltraining

Franziska Schiffert
+43 699 15017346
info@grow-mentaltraining.at

Geht it. Gibt's it.

Vorträge

Geht it. Gibt's it. **Am Arbeitsplatz**

- Ziele setzen und erreichen
- TEAM - toll ein Anderer machts
- Gedanken richtig nutzen
- Selbstmotivation

Superheld:in im Anflug

- So tickt unser Gehirn und unsere Gedanken
- Wer bin ich und was bin ich mir wert?
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken mit Tipps aus dem Mentaltraining

GROW

Mentaltraining

Stress & Resilienz

- Stress verstehen & Umgang mit Stress- und Drucksituationen
- Die 7+1 Säulen der Resilienz für den Alltag
- Resilienz stärken und entspannter werden

Teambuilding

- mountain escape - wer findet als Erste:r den verschwundenen Bergführer Seppl?!

A framed sign with a wooden border and a white mat. The text on the sign is in bold, black, sans-serif capital letters. To the right of the sign is a white ceramic vase containing several long, green, pointed leaves.

**SELFCARE
ISN'T
SELFISH**

NICHT DAS KÖNNEN
ENTSCHEIDET,
SONDERN DAS
WOLLEN.
