

# 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.

---