

# Online-Persönlichkeitstraining: Vitalität stärken

WEKA Business Media AG



Dienstag, 16. Mai 2023 in Zürich  
Donnerstag, 9. November 2023 in Zürich

Vitalität ist ein wichtiger Schlüssel zu Resilienz und Lebensfreude. Vitale Menschen wissen ganz genau, wie sie in herausfordernden Zeiten ihre Leistungsfähigkeit erhalten und effizient mit ihrer Energie umgehen. Ein Schlüsselement dafür ist der verantwortungsvolle Umgang mit dem Körper und den eigenen Gedanken. Meistens ist es gar nicht die Situation, die uns die Energie raubt, sondern vielmehr der Umgang mit uns selbst.

## Energieräuber bestimmen und Herausforderungen voller Tatkraft meistern

In diesem Online-Persönlichkeitstraining werden Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden sensibilisiert. Sie bestimmen Ihre Energieräuber und entwickeln **individuelle konkrete Massnahmen zur Förderung Ihrer Vitalität und Erholungskompetenz**. So stärken Sie Ihr

Wohlbefinden und meistern auch herausfordernde Situationen mit mehr Energie und Kraft.

**CHF 940.00**

[Mehr Informationen und Anmeldung](#)

## Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

### Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

### Referenten



lic. phil, pädagogische Psychologin

### Veranstalter

[WEKA Business Media AG](#)

### Telefon bei Fragen

044 586 86 37

## Beschreibung

### Ihr Praxis-Nutzen

- Sie verstehen, wie das vegetative Nervensystem funktioniert und erfahren, wie Sie mit drei einfachen Schritten Ihre Vitalität gezielt unterstützen können.
- Sie ermitteln Ihren Erholungstyp und lernen die für Sie passenden Massnahmen zur besseren Regeneration kennen.
- Sie eruieren Ihre Energieräuber und lernen eine Methode kennen, wie diese Energieräuber umgepolt und nutzbar gemacht werden können.
- Sie stellen sicher, dass Sie auch in Zukunft ein sinnerfülltes, vitales Leben führen.
- Sie nehmen einen konkreten, individualisierten Massnahmenplan zur langfristigen Stärkung Ihrer Vitalität mit nach Hause.

### Inhalte des Seminars

#### 1. Vitalität tanken

- Grundsätze der Funktionsweise des vegetativen Nervensystems und ihre Auswirkung auf die Erholung
- Menschen erholen sich unterschiedlich – Kennlernen des Konzepts der Erholungskompetenz, Bestimmung Ihrer persönlichen Erholungszonen und der dazu passenden Massnahmen
- Einfache Übungen, um während des Tages immer wieder Vitalität zu tanken

#### 2. Vitalität bewahren

- Identifikation der vitalitätsraubenden Situationen (Energieräuber)
- Energieräuber umpolen und als Ressourcen nutzbar machen

#### 3. Vital leben

- Entwerfen einer «Best Life» Zukunftsvision
- Erstellen eines 3-Punkte-Umsetzungsplans

### Zielgruppe

Führungskräfte und Interessierte, die ihr Wohlbefinden und ihre Vitalität gezielt fördern und stärken möchten.

## **Buchungsbedingungen**

### **AGB für Praxis-Seminare und Fachkongresse**

#### **Anmeldefristen/Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl pro Seminartag ist begrenzt um Ihre optimale Betreuung zu gewährleisten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

#### **Abmeldungen/Verschiebungen/Fernbleiben**

Abmeldungen sind bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen möglich. Bei Abmeldungen bis 14 Tage vor dem Seminartermin wird eine Bearbeitungspauschale von 50% der Teilnahmegebühr fällig. Bei späterer Abmeldung oder Fernbleiben ist – unabhängig vom Verhinderungsgrund – die ganze Teilnahmegebühr geschuldet. In diesem Fall wird der angemeldeten Person die Seminardokumentation per Post zugestellt.

#### **Umbuchungen**

Sie können bis 30 Tage vor dem jeweiligen Seminartermin ohne Kostenfolgen umbuchen. Bei Umbuchungen bis 14 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungspauschale von 30%, bei späterer Umbuchung 50% der Teilnahmegebühr fällig.

#### **Ersatzteilnehmer**

Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer.

#### **Preis und Rechnungsstellung**

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Seminarunterlagen, Getränke, Mittagessen (nur bei ganztägigen Seminaren), Pausenverpflegung sowie ein Zertifikat. Die Rechnungsstellung erfolgt in der Regel nach Ihrer Anmeldung und ist sofort fällig. Unsere Veranstaltungen sind grundsätzlich mehrwertsteuerpflichtig.

#### **Durchführung**

Programmänderungen oder Umbuchungen aufgrund Unterbesetzung behält sich der Veranstalter vor.

#### **Lehrgang**

Für die einzelnen Module gelten die oben genannten Teilnahmebedingungen. Der Abbruch eines Lehrgangs wird individuell mit dem Veranstalter besprochen.