

## **Vorsprung durch Resilienz** **das innovative Trainingsprogramm von HeartMath®** (1-2 tages Seminar)

Die Grundlage für Resilienz ist die **Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation**. Denn erst eine emotionale Balance ermöglicht, Resilienzfaktoren wie beispielsweise Akzeptanz, Optimismus, Netzwerkorientierung und Eigenverantwortlichkeit zu entwickeln und umzusetzen und führt zu mentaler Klarheit, um neue Lösungswege zu erkennen.

Dieses Seminar vermittelt das umfassende Trainingsprogramm von HeartMath mit dem Ziel der Zunahme von **Selbstwirksamkeit und mentaler Stärke**.

### **Aus dem Inhalt:**

#### **1.Tag (Dauer 7,5 Stunden, inklusive Pausen)**

- Wissenschaftlicher Hintergrund von HeartMath
- Anwendung verschiedener HeartMath-Techniken
- Kohärenz entwickeln zur Steigerung der natürlichen Leistungsfähigkeit
- auslaugende Emotionen reduzieren, aufbauende Emotionen stärken
- ein intelligentes Energie-Management für eine ausgeglichene Energiebalance
- Echtzeit-Demo einer Herzfrequenzvariabilität- Kurve (HRV) vor und während einer HeartMath-Technik
- Strategieplan für Resilienz (erzeugen und erhalten)

#### **2.Tag (Dauer 7,5 Stunden, inklusive Pausen)**

- Austausch über Erfahrungen mit den HeartMath-Techniken
- Stärkung der Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit (angewandte Intuition)
- HeartMath® in Beziehungen und Kommunikation - wertschätzende Energie gewinnbringend einsetzen
- eine neue Basis schaffen - alte emotionale Muster durch neue, gesündere ersetzen
- Strategieplan: Resilienzfähigkeit weiterentwickeln

**Vom Kopf ins Herz - die gesunde Richtung im Leben!**