

*Bewahre Deine innere Freiheit
gerade dann, wenn äußere
Umstände Dich gefangen
nehmen wollen.*



Frauen-Power

Woran es liegt, dass auch nach Jahrzehnten der Emanzipation im Berufsalltag die Rollenklischees immer noch in vielen Köpfen haften bleiben?



*„Allein unter
Wilden?“*

treffpunkt
*Lebensfreude
& Mentale Kraft*



Sabine Zimmer

0699/19905142 | www.treffpunkt-lebensfreude.at

Emilie Billan

0699 / 11310630 | www.mentale-kraft.at

1210 Wien
Floridusg. 50
2. Stock

treffpunkt
*Lebensfreude
& Mentale Kraft*

Seminare
für Frauen in
Männer-
berufen

1210 Wien
Floridusg. 50
2. Stock

Sabine Zimmer

0699/19905142 | www.treffpunkt-lebensfreude.at

Emilie Billan

0699 / 11310630 | www.mentale-kraft.at

Liebe Power-Frauen,

in männerdominierten Berufen sind Frauen häufig in einer schwierigen Situation. Die Gefahr von Burnout und Mobbing ist groß. Steigender Leistungsdruck, wachsende Anforderungen und fehlende Anerkennung machen es immer schwieriger die Balance zwischen Familien- und Berufsleben zu finden und somit ein ausgeglichenes Leben zu führen.



Machen wir uns gemeinsam auf einen neuen Weg, um *mental, emotional* und *physisch* mit viel Lebensfreude und mehr Kraft gestärkt durchs Leben zu gehen und diese Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern.

Die zentralen Einflussfaktoren von mentalem Training:

Mentales Training greift dort, wo die Gedanken ihren Ursprung nehmen und verhilft, sich bewusst der Konstruktivität zu widmen und diese nachhaltig in den Tagesablauf zu integrieren.

Mentales Training ist eine der wirksamsten Methoden, wenn es um **langfristige Erfolge** gehen soll. Dieses Wissen kann im Beruf, im Privatleben aber auch im Sport eingesetzt werden. Es **optimiert** Denkabläufe – den Anfang aller Handlungen.

Wir bieten

Firmenseminare

ab 6 Personen

weiterführende

Einzelsitzungen



Inhalte

- Umgang mit Vorurteilen, wenig Anerkennung und fehlendem Respekt
- Behaupten lernen in der Männerwelt
- Erkennen und bewusst machen der eigenen Stärken
- Anzapfen der inneren Ressourcen um von Innen heraus gestärkt den Herausforderungen im Männerberuf stand zu halten
- Umgang mit einschränkenden Erfahrungen und negativen Überzeugungen
- Verhaltensmuster erkennen – was soll und will ich verändern
- Selbstmotivation und Selbstentfaltung
- Zielklarheit
- Glauben stärken, Vertrauen gewinnen
- Abbau von Stress und Blockaden
- Stressmanagement und Entspannungstechniken