

# MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER  
Mentale Gesundheit

## RESSOURCENSTÄRKUNG

Sind Sie im Alltag emotional gestresst oder reizüberflutet? Haben Sie Schwierigkeiten, sich zu entspannen und haben Sie das Gefühl, ständig unter Hochspannung zu stehen und nicht zur Ruhe zu kommen? Dann stärken Sie mit dem Ressourcen-Training Ihre psychische Widerstandsfähigkeit, indem Sie lernen, Ihre eigenen Emotionen als größte Kraftquelle zu nutzen - beruflich und privat. Anhand des „Motivkompass®“ von Dirk W. Eilert werden Sie Ihre eigenen Emotionsdynamiken verstehen und einen ressourcenvollen Umgang mit sich selbst finden.

### **Kontakt & Konditionen**

Anmeldungen an:  
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:  
**08.06.24, 11:00-13:00 Uhr**

Kosten:  
20 €  
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

### **Angelo Bard**

- Orchestermusiker (Violine) bei den Essener Philharmonikern
- Systemischer Coach, Mediator, emtrace-Coach
- Workshops zum Thema Bühnenauftritt und emotionale Ressourcenentwicklung an Musikhochschulen und Orchesterakademien