
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:
5.6.2024, 16:00-17:30 Uhr
Online

Kosten:
15 €
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Angelo Bard

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